

Programma di formazione SOOns Of Silence per operatori giovanili



Sommario

Modulo 1 - Introduzione alla violenza domestica	7
Panoramica	7
Risultati di apprendimento	8
Contenuti teorici (1 ora)	8
<i>Concetti e approccio teorico</i>	<i>8</i>
<i>Violenza domestica. Approccio storico.</i>	<i>12</i>
<i>Tipi di violenza domestica.....</i>	<i>13</i>
<i>Teorie esplicative.</i>	<i>14</i>
<i>Implicazioni legali</i>	<i>18</i>
<i>Legame con il servizio sociale.....</i>	<i>25</i>
Autoapprendimento (2 ore)	26
Autoapprendimento	29
Valutazione.....	30
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	30
<i>Video 1</i>	<i>30</i>
Piano didattico	31
Modulo 2: Comprendere il trauma e la resilienza.....	35
Panoramica	35
Risultati di apprendimento	35
Contenuti teorici (1 ora)	36
<i>Trauma.....</i>	<i>36</i>
<i>Resilienza.....</i>	<i>40</i>
Autoapprendimento (2 ore)	46
<i>Il piano di resilienza (le quattro S)</i>	<i>46</i>
Autoapprendimento	51
<i>Foglio di lavoro per il piano di costruzione della resilienza</i>	<i>51</i>

Valutazione.....	53
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	53
<i>Video 1</i>	54
Piano didattico	55
Modulo 3: Identificare e rispondere alla violenza domestica	59
Panoramica	59
Risultati di apprendimento	59
Contenuti teorici (1 ora)	60
<i>Riconosci e chiedi</i>	61
<i>Rispondere</i>	65
Autoapprendimento (2 ore)	66
Auto apprendimento.....	73
Valutazione.....	74
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	74
<i>Video 1</i>	74
<i>Video 2</i>	75
<i>Risorsa 1</i>	76
<i>Risorsa 2</i>	76
<i>Risorsa 3</i>	77
<i>Risorsa 4</i>	78
Piano didattico	78
Modulo 4: Protezione e tutela dei minori	82
Panoramica	82
Risultati di apprendimento	82
Contenuti teorici (1 ora)	83
<i>1. Definizioni e importanza della protezione e della salvaguardia dei minori</i>	83

<i>2. Panoramica sulla violenza domestica: tipi, prevalenza e fattori di rischio</i>	84
<i>3. Sintomi comportamentali ed emotivi dei bambini esposti alla violenza domestica.....</i>	87
<i>4. Effetti a lungo termine sulla salute mentale e sullo sviluppo</i>	87
<i>5. Quadri giuridici e politiche per la protezione dei minori</i>	87
<i>6. Ruolo degli educatori e degli animatori giovanili</i>	92
Autoapprendimento (2 ore)	96
Auto apprendimento.....	99
Valutazione.....	99
<i>Valutazione informale attraverso l'osservazione durante le attività di gruppo e le discussioni</i>	100
<i>Quiz sui concetti chiave e sui quadri giuridici</i>	100
<i>Saggi di riflessione sulle esperienze di apprendimento e sugli atteggiamenti nei confronti della protezione dei minori</i>	101
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	101
<i>Video 1</i>	101
<i>Video 2</i>	102
<i>Video 3</i>	103
<i>Risorsa 1</i>	104
Piano didattico	105
Modulo 5: Sostegno ai giovani vittime di violenza domestica .	111
Panoramica	111
Risultati di apprendimento	111
Contenuti teorici (1 ora)	113
<i>Effetti della violenza domestica sui giovani.....</i>	113
<i>5. Comportamenti a rischio:</i>	115
<i>Sviluppo delle soft skills: comunicazione, educazione emotiva ed espressione delle emozioni.....</i>	115

Autoapprendimento (2 ore)	117
Autoapprendimento	129
Valutazione.....	131
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	132
<i>Video 1</i>	<i>132</i>
<i>Video 2</i>	<i>134</i>
<i>Video 3</i>	<i>135</i>
Piano didattico	138
Modulo 6. Cura di sé e prevenzione del burnout	146
Panoramica	146
Risultati di apprendimento	147
Contenuti teorici (1 ora)	147
1. <i>Che cos'è il burnout.....</i>	<i>147</i>
2. <i>Principali cause di burnout</i>	<i>149</i>
3. <i>Sintomi del burnout.....</i>	<i>155</i>
4. <i>Gestire lo stress nell'animazione socioeducativa</i>	<i>164</i>
5. <i>Raggiungere l'equilibrio tra lavoro e vita privata ed enfatizzare la cura di sé</i>	<i>174</i>
Auto apprendimento (2 ore)	177
Autoapprendimento	182
Valutazione.....	185
<i>Domande di valutazione di fine modulo.....</i>	<i>186</i>
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	190
<i>Video 1</i>	<i>190</i>
<i>Video 2</i>	<i>191</i>
Piano didattico	192
Modulo 7: Casi di studio e buone pratiche.....	195

Casi di studio e buone pratiche in Spagna (<i>preparati dal Comune di Sedaví</i>)	195
<i>Casi di studio</i>	195
<i>Migliori pratiche</i>	198
Casi di studio e migliori pratiche a Cipro (<i>preparati da CARDET</i>)	200
<i>Casi di studio</i>	201
<i>Migliori pratiche</i>	205
<i>Progetti e Iniziative</i>	206
Casi di studio e buone pratiche in Portogallo (<i>preparati da RightChallenge</i>).....	207
<i>Casi di studio</i>	207
<i>Migliori pratiche</i>	209
<i>Progetti e Iniziative</i>	214
<i>Schede informative</i>	216
Casi di studio e buone pratiche in Italia (<i>Preparato da EXEO Lab</i>)	218
<i>Casi di studio</i>	218
<i>3) Violenza domestica e testimonianza: SCUDO</i>	221
<i>Procedura consigliata</i>	222
Casi di studio e buone pratiche in Germania (<i>preparati da Berlink</i>).....	225
<i>Casi di studio</i>	225
<i>Migliori pratiche</i>	230
References.....	232

Modulo 1 - Introduzione alla violenza domestica

Panoramica

La violenza domestica (VD d'ora in poi) non è un fenomeno nuovo. Sebbene sia difficile trovare prove scritte o grafiche, è ovvio che, data la predominanza delle società sessiste nel corso della storia, possiamo presumere che la VD sia con noi fin dall'inizio dei tempi.

Non prima degli anni Novanta, scienziati, sociologi, psicologi e altri esperti iniziano a focalizzare il loro interesse su questa realtà. E, fin dal primo momento, hanno scoperto che questo è un problema molto importante, poiché colpisce ogni strato della nostra società, e inoltre ha implicazioni sociali, economiche, psicologiche e legali.

Video introduttivo / Corso HELP del Consiglio d'Europa: Violence Against Women and Domestic Violence

Il corso HELP Violenza contro le donne e violenza domestica copre in modo interattivo i concetti chiave, **il quadro giuridico internazionale ed europeo e la giurisprudenza che regolano la prevenzione e la protezione delle donne e delle ragazze dalla violenza**, concentrandosi sulla Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica (Convenzione di Istanbul).

Inoltre, il corso fornisce ai professionisti del diritto strumenti pratici per affrontare casi di violenza contro le donne e violenza domestica nel rispetto di un approccio basato sui diritti umani e sulle vittime.

[Link al video](#)

Risultati di apprendimento

Risultati di Apprendimento Matrice	Conoscenza	- Riconosci la differenza tra le azioni di violenza domestica (violenza, aggressività e aggressione). - Riconosci i diversi tipi di violenza domestica.
	Abilità	- Sviluppare competenze per valutare e identificare le forme di violenza domestica. - Identificare il quadro giuridico applicabile a ciascuna situazione di violenza domestica.
	Attitudine	- Prestare attenzione nell'identificare e classificare l'evento di violenza domestica per raggiungere la giusta tutela legale. - Impegnarsi in un'istruzione e una formazione continue per rimanere informati sugli ultimi sviluppi legali per la protezione contro la violenza domestica.
	Obiettivi formativi	- Comprendi la varietà di eventi di violenza domestica. - Classificare correttamente l'evento VD - Sapere quale quadro giuridico si applicherà a ciascun evento VD.

Contenuti teorici (1 ora)

Concetti e approccio teorico

Riteniamo positivo iniziare con alcune definizioni:



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

Genere

- Innanzitutto, dobbiamo evidenziare il concetto di **genere** che, secondo la Commissione Europea (1998), si riferisce alle differenze sociali (in contrapposizione a quelle biologiche) tra uomini e donne che sono state apprese, cambiano nel tempo e presentano grandi variazioni, sia tra culture diverse che all'interno della stessa cultura. Ciò indica che, per ragioni e questioni di genere, si determinano modelli comportamentali legati al sesso. L'origine di questi modelli può derivare dall'inculcazione precoce, cioè in età precoce, di stereotipi di genere che “possiamo definire come credenze sociali generalizzate riguardanti gli attributi considerati tipici di uomini e donne” (García, 2015, p. 7). Inoltre, questo insieme di credenze che riguardano le categorie di uomo e donna, che chiamiamo genere, ha una grande influenza sul mondo e su se stesso e sul suo comportamento (González, 1999, p. 84).

Sesso

- È importante citare il concetto, già superato ma utile per un confronto, di **sesso**, che secondo l'Accademia di Lingua Spagnola (RAE, 2023), è “la condizione organica, maschile o femminile, di animali e piante” o “insieme di esseri appartenenti a una stessa condizione di maschio o femmina”. Questa definizione ha ancora una certa influenza, perché una delle definizioni di VD è “violenza sessuale” (Gonzalez et altri, 1999).

Non possiamo dimenticare, in questo contesto, la distinzione tra violenza, aggressività e aggressione.

Violenza

- *La violenza si riferisce ad azioni intenzionali di danno fisico o psicologico che una persona compie su un'altra. Può manifestarsi attraverso atti come percosse, minacce e abusi emotivi. Comporta un livello significativo di danno fisico o mentale. È un comportamento più estremo dell'aggressione.*(Cirici, 2020)

Aggressività

- *L'aggressività è la tendenza a mostrare un comportamento ostile nei confronti degli altri. Non implica necessariamente il raggiungimento del livello di danno fisico o mentale che caratterizza la violenza. È un comportamento più generale e può manifestarsi in vari modi, come litigi, irritabilità o espressioni verbali forti¹. L'aggressività è un comportamento di base e primario presente nell'attività degli esseri viventi, che comprende aspetti fisici, emotivi, cognitivi e sociali.*(Gómez, 2024)

10

Aggressione

- *Per aggressione si intende l'uso deliberato della forza fisica o del potere, sia esso minacciato o reale. Può essere rivolta a se stessi, a un'altra persona o a un gruppo/comunità. L'aggressione può causare lesioni, morte, danni psicologici o disturbi dello sviluppo".* OMS (2010, come se citó Gómez y otras, 2024).

Se mettiamo insieme, in modo adeguato, tutti i concetti sopra citati, possiamo giungere ad alcune definizioni sulla violenza di genere e sui concetti correlati:

Violenza Sessista

- Il termine generale che copre tutte le violenze sarebbe, la violenza sessista che è intesa come un “fenomeno di natura multidimensionale e pluridimensionale che si inquadra in un sistema di relazioni di potere degli uomini sulle donne e che si traduce in danni o sofferenze fisiche, sessuali, psicologiche o ambientali. Essa si può sviluppare in ogni ambito della vita delle persone e in ogni momento della loro vita, quindi non si parla solo di un tipo di violenza sessista, ma di molti tipi di violenza sessista” (Cirici, 2023).

Gender Violence

- All'interno della violenza sessista, potremmo trovare la violenza di **genere**: “quella che viene esercitata sulle donne da chi è o è stato legato a loro da rapporti di affettività (coppia o ex coppia). L'obiettivo dell'aggressore è quello di produrre un danno e ottenere il controllo sulle donne, per cui si manifesta in modo continuativo nel tempo e sistematico nella forma, come parte di una stessa strategia” (Ministero della Parità, 2024).

Violenza in ambito familiare

- Non possiamo dimenticare un altro concetto correlato, ovvero la **violenza in ambito familiare**, che si riferisce a “qualsiasi aggressione o danno sistematico e deliberato commesso in casa contro un membro della famiglia, da parte di qualcuno della stessa famiglia”. Questo danno è causato dalla violazione o dall'invasione degli spazi dell'altra persona, senza il suo permesso, per toglierle il potere e mantenerla squilibrata, perché l'obiettivo della violenza è vincere la sua resistenza e ottenere la sua sottomissione, cioè controllarla e dominarla” (Ramírez, 2019).

Violenza Domestica

- Ma, lontano dalla fine, possiamo parlare di **violenza domestica** “perpetrata in casa o nell'unità domestica, generalmente da un membro della famiglia che vive con la vittima, che può essere uomo o donna, neonato, adolescente o adulto, con l'uso deliberato della forza” (Walton e Salazar, 2019).

Nonostante le innegabili somiglianze tra tutte le definizioni, in particolare le ultime due, è fondamentale fare le differenze adeguate perché, non solo in Spagna ma nel resto d'Europa, ogni concetto trae sfumature con profonde implicazioni, come sociali, economiche, psicologiche e persino politiche. Questi ultimi sono significativi perché è necessario riconoscere e comprendere questi concetti per fare leggi su di essi e impegnarsi contro di essi.

Violenza domestica. Approccio storico.

In particolare, l'attuale legge spagnola si concentra sulla **violenza contro le donne**, o **violenza di genere**, e questo è l'approccio che dobbiamo capire ogni volta che parliamo di violenza domestica (VD). Questo approccio si basa su ragioni sociali e storiche, che possono essere riassunte così: storicamente, agli uomini è stato dato un ruolo predominante nella società. Di conseguenza, tutti i membri di un gruppo (anche le donne di quel gruppo) si aspettano che gli uomini assumano una serie di comportamenti come quelli di chi fornisce, chi previene, chi favorisce e chi protegge. Si suppone che gli uomini lavorino per raccogliere fondi per la famiglia, per proteggerla dalle minacce, per assumere ruoli attivi prima di qualsiasi problema, ecc... Come logica conseguenza, ci si aspetta che le donne abbiano un ruolo secondario: fondamentalmente, la cura della famiglia, che implica un atteggiamento passivo di fronte alla famiglia e alla società. Questa differenza di ruoli porta di conseguenza a un dominio sociale ed economico che può portare alcuni uomini a esercitare controlli e comportamenti violenti contro le donne.

Come risultato di tutto ciò, alcuni modelli di genere si sono sviluppati in una struttura sociale patriarcale, basata sul dominio degli uomini. Questa organizzazione ordina le

strutture di potere sociale, politico, economico e culturale sulla base delle disuguaglianze di genere e perpetua i ruoli sociali e gli stereotipi di genere. Questa struttura sociale comporta un modo per legittimare e normalizzare i comportamenti in cui le donne subiscono diversi tipi di discriminazione e disuguaglianze. Questi comportamenti sono chiamati "machismo" che *"il suo obiettivo è quello di mantenere la posizione di subordinazione delle donne, rispettando la condizione di autorità e superiorità degli uomini, combinando atteggiamenti e comportamenti di arroganza e svalutazione delle donne"* (Cirici, 2023, p. 46).

Tipi di violenza domestica

All'interno della violenza domestica ci sono diverse tipologie che si traducono in un insieme che può interagire simultaneamente o in modo indipendente. Tra questi c'è **la violenza fisica**, che è ciò che viene usato contro una donna, causando dolore, danno o il rischio di causarlo, e qualsiasi altra forma di abuso o aggressione che colpisca la sua integrità fisica. Le lesioni fisiche sono le conseguenze più visibili della violenza di genere, ma non l'unica. Il dolore cronico e i problemi di salute possono essere dovuti a lesioni, paura e stress causati dall'abuso (Alfocea e Ponce, 2019, p.108).

Possiamo anche trovare **la violenza psicologica**, che è il tipo di abuso che include qualsiasi comportamento verbale, non verbale o omissione internazionale che produca svalutazione o sofferenza in una donna attraverso minacce, umiliazioni, umiliazioni, richieste di obbedienza o sottomissione, coercizione verbale, insulti, isolamento o qualsiasi altra limitazione della loro portata di libertà personale, con l'intenzione di controllare e sottomettere la donna (Gómez et al., 2024). Inoltre, è quello che compare maggiormente nelle coppie ed è il più comune, poiché ogni violenza è accompagnata da violenza psicologica.

Legata a quest'ultima, compare anche la **violenza sociale**. Questo si basa sulla limitazione, il controllo e l'induzione dell'isolamento sociale delle donne. La vittima è separata dalla famiglia e dagli amici, privandola del sostegno sociale e allontanandola dal suo ambiente abituale. A volte la vittima viene messa contro coloro che la circondano,

con il risultato che la vittima o coloro che la circondano sono in grado di dissociarsi (Governo spagnolo, 2024, p.13).

Un altro tipo di violenza molto importante è la violenza **sessuale**, che è correlata a diversi comportamenti di aggressione sessuale. Intendiamo la violenza sessuale come qualsiasi azione che comporti la violazione in tutte le sue forme, con o senza accesso genitale, del diritto di una donna di decidere volontariamente della propria vita sessuale attraverso minacce, coercizione, uso della forza o intimidazione, incluso lo stupro. all'interno del matrimonio (Alfocea e Ponce, 2019, p.110). È molto comune che questa violenza si verifichi tra i giovani, poiché le ragioni della "soddisfazione" sessuale vengono date alla coppia senza presentare una volontarietà condizionata, che in termini reali è.

Va notato che secondo la Delegazione governativa contro la violenza, si verifica anche la **violenza economica**. Comprende la privazione intenzionale e non legalmente giustificata di risorse per il benessere fisico o psicologico delle donne e delle loro figlie e figli, la discriminazione nella fornitura di risorse condivise nell'ambito della convivenza di coppia o il divieto di lavorare fuori casa (Gómez et al., 2024, p.13). Pertanto, si capisce che può essere quando non c'è indipendenza economica da parte della donna, quando il denaro è un mezzo di controllo o di punizione, quando si mentono sulle risorse, ecc. Attualmente, con l'immersione dell'era tecnologica, c'è un tipo di violenza più recente chiamato; violenza digitale, che è quel tipo di violenza sessista che si verifica sulle piattaforme dei social media (ICT) nota come cyberbullismo. Questo tipo di violenza di solito porta anche alla violenza sessuale, che consiste nella distribuzione di immagini o video sessualmente espliciti di persone senza il loro consenso (Cirici, 2023).

Teorie esplicative.

1. Una spiegazione generale. Teoria del ciclo della violenza.

A causa di questo complesso fenomeno che colpisce le donne, gli esperti sviluppano teorie per spiegare uno schema ricorrente e prevedibile, composto da diverse fasi o fasi ripetitive che sono costituite da un processo ciclico. Per spiegare questo ciclo, si è basato sull'autrice Leonor Walker in cui secondo Gómez e altri (2024):



1. "La prima fase è l'accumulo di tensione: dove si verifica un graduale aumento della tensione e del conflitto" (p.15). Questa fase può essere quasi invisibile a causa della somiglianza che ha con le relazioni sociali in generale. "L'obiettivo è mitigare il più possibile i danni. Inoltre, è molto complesso rilevare la situazione da parte della vittima poiché l'aggressore inizia a comportarsi in modo più positivo per la successiva manipolazione" (Alfocea e Ponce, 2019, p.118).
2. La seconda fase, dove si verifica l'esplosione dell'aggressività: È in questa fase che si verificano i focolai dei diversi tipi di violenza esistenti, essendo: Fisica, sessuale, psicologica... (Gómez et al., 2024). "Ciò non significa che la violenza psicologica non fosse iniziata nel precedente, solo che, in questo caso, acquisisce sufficiente gravità e smette di essere così sottile" (Alfocea e Ponce, 2019, p.118).
3. La terza fase è la più complicata, poiché si tratta di un periodo di calma, in cui la vittima ha la falsa convinzione che il conflitto non si sia verificato e ha stabilità emotiva. Questo accade nella fase della luna di miele, che è un comportamento in cui l'aggressore apparentemente si pente dei comportamenti aggressivi emessi nei confronti del partner e promette un cambiamento nel suo comportamento. È piacevole, premuroso, attento, fa doni materiali.

2. Teorie psicologiche e criminologiche.

È importante capire più a fondo perché si sviluppa questa violenza, cioè quali sono le cause e quali sono i fattori che lo influenzano. Come accennato in precedenza, è importante studiarli perché aiuta ad aumentare la nostra conoscenza dei modelli comportamentali che vengono esercitati, quali sono i fattori di rischio e quali sono le soluzioni "ipotetiche" che porterebbero all'eradicazione del problema sociale.

La teoria biologica.

La teoria biologica spiega che il comportamento di violenza di genere è un comportamento che è considerato parte della struttura biologica dell'uomo, poiché l'uomo ha sviluppato l'aggressività per sopravvivere. Menziona che i seguaci del modello

biologico difendono che nelle specie animali i maschi sono più aggressivi delle femmine, ma dimenticano di considerare la costruzione sociale (Ramirez, 2000, come citato in Alencar e Cantera, 2012, p. 117). Inoltre, "gli autori confermano che alti livelli di testosterone sono positivamente correlati al non sposarsi o a soffrire di instabilità coniugale e suggeriscono che un uomo con alti livelli di testosterone può soffrire di maggiore aggressività" (Alencar e Cantera, 2012, p. 117).

La teoria generazionale

Nella teoria generazionale, ci sono autori come Dutton e Golant che sostengono che ci sono alcune caratteristiche individuali che costituiscono un fattore di rischio per le persone di commettere violenza contro il proprio partner. Il primo fattore di rischio risiede nel fatto di essere rifiutati dal genitore, che d'ora in poi plasmerebbe la personalità dell'uomo che la maltratta (Alencar e Cantera, 2012, p.117). Dutton e Golant (1997, come citato in Alencar e Cantera, 2012) affermano che la ricerca sul passato degli aggressori maschi ha dimostrato che la maggior parte ha subito abusi fisici ed emotivi dal padre e che questo influenza il modo in cui si comportano. Interagisci con il tuo partner.

16

Chiariscono inoltre che il rifiuto e la vergogna hanno molteplici effetti su un bambino e possono non solo influenzare la sua capacità di confortarsi e moderare la rabbia e l'ansia. Pertanto, si capisce che ci sono argomenti per comprendere il comportamento che è correlato alla fase di instaurazione dell'attaccamento. Come puoi vedere, la rabbia sorge quando i bisogni di attaccamento sono soddisfatti ed è un mezzo con cui il bambino cerca un contatto pacificante. Allo stesso modo, i problemi in questa fase generano ansia nella gestione dell'intimità nelle relazioni, portando all'uso del controllo per ridurre questa tensione dovuta alla sensazione di abbandono (Alencar e Cantera, 2012, p.118).

La teoria sistemica

La teoria sistemica è affrontata da diversi autori, tra cui Perrone e Nanini (1995): la quale afferma "che la violenza non è un fenomeno individuale, ma la manifestazione di un fenomeno interattivo" (p.28). Inoltre, secondo Perrone e Nanini (1995): "Un individuo non è violento in se stesso, ma la sua violenza appare secondo il contesto o la particolarità



della modalità dell'interazione in cui è immerso" (p.30). Pertanto, si può concludere che, secondo la prospettiva sistemica, "si spiega attraverso fattori relazionali ed è il risultato di un particolare processo di comunicazione tra due persone" (Alencar e Cantera, 2012, p. 119).

La teoria femminista si riferisce all'insieme di correnti e teorie che cercano di spiegare la violenza all'interno della coppia come riflesso del rapporto di potere ineguale nelle relazioni tra donne e uomini. Da questo punto di vista, la violenza contro le donne è considerata un fenomeno funzionale al sistema patriarcale e utile al mantenimento dell'ordine costituito (Gómez et al., 2024, p.14).

Il modello ecologico

Infine, c'è il **modello ecologico**, in cui il suo principale autore è Bronfenbrenner (1979) che svilupperà la teoria dell'importanza dell'influenza dell'ambiente sul comportamento umano. Nella teoria ecologica si propone che lo sviluppo sia una funzione congiunta della persona e di tutti i livelli dell'ambiente. L'ambiente ecologico è considerato come quattro strutture che vanno dalla fase più vicina a quella più remota della cultura (Herranz e Contreras, 2019). Troviamo l'individuo, che è il modello che cerca di identificare i fattori biologici e personali che aumentano la probabilità che una persona commetta un atto di violenza o ne sia vittima. Il relazionale, che esamina come le relazioni strette aumentino il rischio di subire o esercitare violenza.

Questi fattori costituiscono la cerchia sociale più ristretta di una persona e possono modellare il suo comportamento e determinare la diversità delle sue esperienze. La comunità, che si riferisce ai contesti in cui le relazioni sociali sono integrate (scuole, luoghi di lavoro...) questa sfera cerca di definire le caratteristiche di questi ambienti che sono associate a persone che commentano atti di violenza o ne sono vittime. Il livello sociale: comprende i più ampi fattori che influenzano la violenza, come la disuguaglianza di genere, i sistemi di credenze religiose o culturali, le norme sociali e le politiche economiche o sociali che creano o mantengono disparità e tensioni tra gruppi di persone secondo l'OMS (2010, come citato da Gómez et al., 2024, p.15).

Implicazioni legali

a) Prospettiva internazionale

Sulla scena internazionale si è realizzato uno sviluppo normativo che ha dato origine alla creazione dell'ONU, che ha istituito la Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo e, parallelamente, un Patto Internazionale sui Diritti Economici, Sociali e Culturali. La creazione della CEDAW e di varie conferenze ha dato origine alla risoluzione della Dichiarazione sull'eliminazione della violenza contro le donne approvata dalla risoluzione 48/104 dell'Assemblea Generale, del 20 dicembre 1993, che fornisce la definizione di violenza contro le donne. donne e individua le diverse tipologie di violenza, concepéndola, in coerenza con gli strumenti precedenti, in termini di violazione dei diritti umani e delle libertà fondamentali (Ministero dell'Uguaglianza, 2024).

Alla luce di quanto sopra, l'articolo 2 specifica che la violenza contro le donne copre i seguenti atti; pertanto, le Nazioni Unite (1993) affermano:

- a) Violenza fisica, sessuale e psicologica che si verifica in famiglia, compresi maltrattamenti, abusi sessuali su ragazze in casa, violenza legata alla dote, stupro del marito, mutilazioni genitali femminili e altre pratiche tradizionali dannose per le donne, atti di violenza perpetrati da altri membri della famiglia e violenza legata allo sfruttamento.
- b) Violenza fisica, sessuale e psicologica perpetrata all'interno della comunità più ampia, compresi stupri, abusi sessuali, molestie sessuali e intimidazioni sul lavoro, nelle istituzioni educative e altrove, tratta delle donne e prostituzione forzata.
- c) Violenza fisica, sessuale e psicologica perpetrata o tollerata dallo Stato, ovunque si verifichi.

A livello europeo, dobbiamo citare *la Convenzione di Istanbul*, che è un accordo del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza di genere, adottata nel 2011 ed entrata in vigore nel 2014.

Ai sensi dell'articolo 1, gli obiettivi del presente Accordo (2011) sono:

- a) Proteggere le donne da tutte le forme di violenza e prevenire, perseguire ed eliminare la violenza contro le donne e la violenza domestica.
- b) Contribuire all'eliminazione di tutte le forme di discriminazione nei confronti delle donne e alla promozione di un'effettiva parità tra donne e uomini, anche attraverso l'autonomia delle donne
- c) Elaborare un quadro globale, politiche e misure per proteggere e assistere tutte le vittime della violenza contro le donne e della violenza domestica.
- d) Promuovere la cooperazione internazionale per eliminare la violenza contro le donne e la violenza domestica.
- e) Sostenere e assistere le organizzazioni e le forze dell'ordine a cooperare efficacemente per adottare un approccio integrato per eliminare la violenza contro le donne e la violenza domestica.

19

b) Cornice spagnola

Codice penale spagnolo

Dovremmo iniziare dal **codice penale spagnolo** poiché stabilisce misure complementari alla legge integrale, stabilisce le pene corrispondenti per coloro che commettono il crimine. Tra questi ci sono gli articoli 171, 172, 173, 192 tra gli altri. I più rilevanti secondo il Codice Penale (1995) sono:

- **Art. 83** - Il giudice o il tribunale può condizionare la sospensione al rispetto dei seguenti divieti e doveri quando ciò sia necessario per evitare il pericolo di commissione di nuovi reati, senza imporre doveri e obblighi eccessivi e sproporzionati: Divieto di avvicinarsi alla vittima o ai suoi familiari o ad altre persone determinate dal giudice o dal tribunale, le loro abitazioni, i loro luoghi di lavoro o altri luoghi da loro abitualmente frequentati, o che comunicano con loro con qualsiasi mezzo. metà.



L'imposizione di tale divieto sarà sempre comunicata alle persone in relazione alle quali è stata concordata (Codice Penale, 1995). Nel precedente articolo citato, si ricollega all'articolo 33 della LO, che parla della sospensione della pena detentiva, e come misura alternativa viene stabilito un provvedimento restrittivo, e un lavoro di beneficio per la comunità. Questo articolo contiene anche ulteriori linee guida per l'azione che l'aggressore deve seguire.

- **153** - Chiunque, con qualsiasi mezzo o procedimento, arreca ad un'altra persona un danno mentale o una lesione meno grave di quelle previste dal comma 2 dell'articolo 147, o percuote o maltratta un'altra senza arrecare danno, quando la parte offesa è o è stata moglie, o una donna che è o è stata legata a lui da una relazione affettiva simile anche senza convivenza, o una persona particolarmente vulnerabile che convive con l'autore, sarà punito con la reclusione da sei mesi a un anno o con il lavoro in comunione sociale da trentuno a ottanta giorni e, in ogni caso, con la privazione del diritto di detenere e portare armi da un anno e un giorno a tre anni, nonché, quando il giudice o l'organo giurisdizionale lo ritenga opportuno nell'interesse del minore o della persona con disabilità bisognosa di protezione speciale, l'interdizione dall'esercizio della potestà genitoriale, la tutela, la curatela, l'affidamento o l'affidamento per un periodo massimo di cinque anni (codice penale, 1995).

Diritto processuale penale (LECrim)

Un'altra pietra miliare necessaria è il **diritto di procedura penale (LECrim)**. Il rapporto degli articoli con la Legge Organica sulla Violenza di Genere (OL) è l'art. 416, 554 ter, 544bis, 788, 797 tra gli altri. Secondo il LECrim (1882):

- **Art. 344 ter.** Il giudice istruttore emetterà un ordine di protezione per le vittime di violenza domestica nei casi in cui, vi siano fondati indizi della commissione di un reato o di un reato contro la vita, l'integrità fisica o morale, la libertà sessuale, la libertà o la sicurezza di una qualsiasi delle persone menzionate nell'articolo 173, paragrafo 2, del codice penale, si traduca in una situazione oggettiva di rischio per la vittima che richiede l'adozione di una qualsiasi delle misure di protezione

regolamentate in questo articolo.

- **Art. 797.** Il tribunale di turno, dopo aver ricevuto il verbale di polizia, unitamente agli oggetti, agli strumenti e alle prove che, se del caso, lo accompagnano, avvierà, se del caso, un procedimento d'urgenza. Non ci sarà alcun ricorso contro questa vettura. Fatte salve le altre funzioni a lui affidate, egli svolgerà, quando di pervenzione, le seguenti procedure, nell'ordine che riterrà più opportuno o che le circostanze lo richiedano, con la partecipazione attiva della Procura della Repubblica:
 1. Raccoglierà, con i mezzi più rapidi, i precedenti penali del detenuto o della persona indagata.
 2. Se è necessario per la qualificazione giuridica dei fatti addebitati (LECrim, 1882).

In questa applicazione dell'articolo, può accadere che il trattamento dei procedimenti preliminari urgenti si riduca esclusivamente a denunce di eventi isolati, senza precedenti, che non risultino essere l'ultimo episodio di una catena di eventi precedenti (minacce, umiliazioni...).

21

Misure di protezione complete contro la violenza di genere LO

Ora arriviamo al punto di svolta quando si tratta di legalità sulla VD. Ci riferiamo a **LO (OL) 1/2004 della Legge Globale del 28 dicembre, sulle Misure di Protezione Globale contro la Violenza di Genere**, che è stata approvata all'unanimità dal Parlamento spagnolo con lo scopo di integrare le misure che tutti i gruppi parlamentari. La necessità di "integrare" le norme precedenti è spiegata dalla legge stessa nella sua Spiegazione delle Motivazioni con due argomenti:

- A causa della realtà sociale e
- A causa delle carenze normative derivanti da un trattamento frazionato del problema.



Il suo obiettivo finale è quello di rendere realtà, tra gli altri due diritti fondamentali: quello dell'articolo 15 della Costituzione, il diritto di ogni persona alla vita e all'integrità fisica e morale; nonché il mandato promozionale che la Costituzione attribuisce ai pubblici poteri all'art. 9.2 (9).

Dopo aver studiato i punti del contenuto dell'OL, se ci concentriamo sugli aspetti chiave che sono più rilevanti per la preparazione dello studio, dobbiamo evidenziare secondo la Legge Organica delle Misure di Protezione Globale contro la Violenza di Genere (2004):

Titolo I. "Misure di sensibilizzazione, prevenzione e individuazione". Tra questi ci sono i seguenti:

- a) Un Piano Nazionale di Sensibilizzazione e Prevenzione della Violenza di Genere, per introdurre nello scenario sociale le nostre scale di valori basate sul rispetto dei diritti e delle libertà fondamentali e sull'uguaglianza tra uomini e donne.

Vale la pena sottolineare l'Art 3. *Piani di sensibilizzazione: sezione b)* Rivolti sia agli uomini che alle donne, provenienti dal lavoro di comunità e interculturale, compreso il campo dell'informazione e delle tecnologie digitali (Legge organica MPIVG 1/2004).

- b) Nel campo dell'istruzione, le leggi sull'istruzione sono state modificate per includere obiettivi formativi nel rispetto dei diritti e dei doveri fondamentali.

TITOLO II. "Diritto all'informazione, all'assistenza sociale completa e all'assistenza legale gratuita"

Art. 18. Diritto all'informazione. Allo stesso modo, saranno articolati i mezzi necessari affinché alle donne vittime di violenza di genere che, a causa delle loro circostanze personali e sociali, possono avere maggiori difficoltà ad accedere pienamente alle informazioni, sia garantito l'esercizio effettivo di questo diritto. Le informazioni devono essere accessibili alle donne che non conoscono lo spagnolo o, se del caso, l'altra lingua ufficiale del loro territorio di residenza (MPIVG Organic Law, 2004).

È di vitale importanza che le vittime conoscano il loro diritto all'informazione per ottenere informazioni chiare e precise, poiché, se ciò si verifica, consente loro di prendere decisioni più corrette e, quindi, di poter ricevere aiuto in modo più efficace. Questo diritto deve essere applicato dai professionisti e dalle istituzioni per garantirne la sicurezza; Se ciò non accade, si verifica la violenza istituzionale.

TITOLO III. TUTELA PENALE

Articolo 33. Sospensione della pena.

Il secondo comma dell'articolo 83 del codice penale, secondo comma, secondo e 6, nella formulazione della legge organica 15/2003, è così formulato:

«Se si tratta di reati connessi alla violenza di genere, il Giudice o il Tribunale condiziona in ogni caso la sospensione all'adempimento degli obblighi o dei doveri previsti dalle regole 1, 2 e 5 del presente articolo» (Legge Organica MPIVG, 2004).

Questo articolo mostra che le frasi che sono stabilite "per lo più" non sono giuste. Poiché se l'imputato non è recidivo, si applica la sospensione della pena detentiva, con un provvedimento di protezione o servizi sociali, che non sono comparabili. Può anche accadere che, a seconda del tipo di tribunale, l'applicazione della misura cautelare possa variare, così come la risoluzione finale dell'impunità dell'imputato.

23

TITOLO IV. TUTELA GIURISDIZIONALE.

CAPT I. Dai tribunali di Violenza contro le donne Art 47. Formazione.

Il Governo, il Consiglio Generale della Magistratura e le comunità autonome, nell'ambito delle rispettive competenze, assicureranno una formazione specifica relativa all'uguaglianza e alla non discriminazione basata sul sesso e sulla violenza di genere nei corsi di formazione per Giudici e Magistrati, Pubblici Ministeri, Segretari Giudiziari, Forze e Corpi di Sicurezza e Medici Legali. In ogni caso, nei precedenti corsi di formazione verrà introdotta l'attenzione alla disabilità delle vittime e verrà presa in considerazione la violenza indiretta (MPIVG Legge Organica, 2004).



Una formazione specializzata in materia di genere nel settore giudiziario è necessaria ed essenziale. In ripetute occasioni, le forze dell'ordine non hanno alcuna prospettiva di genere, e questo condiziona le vittime a sporgere denuncia, poiché, se il professionista che ti accompagna non ha conoscenze in materia o esercita direttamente la violenza istituzionale mettendo in discussione l'argomento, diventa molto complesso incentivare la denuncia. L'importanza della qualità professionale sia degli avvocati che dei giudici da una prospettiva di genere serve a garantire l'attuazione di un esercizio corretto e la sicurezza della vittima che renderà più efficace la sua decisione di proseguire il processo giudiziario.

Garanzia completa della libertà sessuale LO.

Non possiamo concludere questa sezione senza fare riferimento a un'altra importante pietra miliare nella lotta contro la violenza di genere in territorio spagnolo. Stiamo parlando della **Legge Organica (OL) 10/2022 sulla garanzia globale della libertà sessuale**, nota come Legge del "solo sì significa sì".

Sebbene questa legge si concentri su un modo esclusivo nei crimini sessuali, non possiamo dimenticare che (come abbiamo visto sopra) la violenza sessuale è una componente principale della VD, quindi è importante guardare a questo OL.

Ha introdotto importanti cambiamenti nella legislazione spagnola. Possiamo riassumerli:

1. Modifica necessaria:

- Nasce dopo il caso "La Manada" (un caso molto famoso di aggressione sessuale da parte di un gruppo di uomini, durante la festa di San Fermín a Pamplona), in cui si è parlato di abuso sessuale invece di stupro a causa di un'interpretazione sessista. Il movimento femminista e la #MeToo influenzato la rassegna delle figure criminali legate alla libertà sessuale.

2. Modifiche chiave:

- Consenso: la legge si concentra sul consenso esplicito per determinare se si

verifica un'aggressione sessuale.

- Fine dell'abuso sessuale: la figura dell'abuso sessuale viene eliminata.
- Molestie per strada: le molestie per strada sono classificate.

Legame con il servizio sociale

Tutto quanto sopra è legato alla disciplina del Servizio Sociale, perché la Legge Organica è stata creata con l'obiettivo di sradicare la violenza di genere nella società. I professionisti di questa disciplina lavorano direttamente nel settore dell'intervento, fornendo assistenza e supporto completi alle vittime che fanno parte di un gruppo vulnerabile, offrendo diversi servizi come consulenza, supporto emotivo, orientamento su diversi argomenti e rilevando, se del caso, le diverse situazioni in cui esiste questa violenza. Si dedicano inoltre al settore della prevenzione e della sensibilizzazione dei cittadini, agendo e sviluppando piani di protezione per la vittima se necessario.

25

Approccio psicosociale

Alcune linee guida psicosociali che possono aiutare nella prevenzione e nell'intervento:

1. *Emancipazione femminile*: l'empowerment è essenziale per bilanciare le relazioni di potere tra i generi. Tuttavia, è importante considerare che l'empowerment non si riferisce solo al potere economico, ma anche ad aspetti come le capacità comunicative, l'autostima e i ruoli nella coppia e nella società
2. *Ideologia e ruoli di genere*: l'interiorizzazione dei ruoli di genere e l'accettazione della superiorità maschile possono favorire la violenza. È fondamentale affrontare queste convinzioni e promuovere una visione egualitaria tra uomini e donne.
3. *Assistenza psicologica*: i professionisti della psicologia svolgono un ruolo fondamentale nell'assistenza alle vittime di violenza di genere. Offrire supporto emotivo, aiutare a rompere il ciclo dell'abuso e promuovere l'autonomia sono



aspetti chiave dell'intervento.

4. *Risorse e reti di supporto*: è importante mettere in contatto le vittime con risorse e organizzazioni in grado di fornire loro supporto legale, emotivo e sociale. Queste reti possono aiutare le donne a fuggire da situazioni di violenza e a recuperare la loro salute e autonomia.

Ricordiamo che la lotta contro la violenza di genere richiede un approccio globale che coinvolga l'intera società. Se hai bisogno di maggiori informazioni o di un aiuto specifico, non esitare a cercare risorse locali o professionisti qualificati.

Autoapprendimento (2 ore)

Attività di apprendimento 1	Distinzione formativa tra violenza, aggressività e aggressione.
Risultato dell'apprendimento	Distinguere chiaramente tra i diversi comportamenti VD

26

Il formatore fornirà esempi di azioni concrete e gli studenti discuteranno in quali comportamenti violenti cadono. In caso di dubbio, il formatore leggerà le definizioni di ciascuno incluso nel modulo (le produrremo qui per comodità del formatore).

Comportamento	Casi identificati per attività
Violenza <i>La violenza si riferisce ad azioni intenzionali di danno fisico o psicologico che una persona compie su un'altra. Può manifestarsi attraverso atti come percosse, minacce e abusi emotivi. Comporta un livello significativo di lesioni fisiche o</i>	

mentali. È un comportamento più estremo dell'aggressione.

Aggressione

L'aggressività è la tendenza a mostrare un comportamento ostile nei confronti degli altri. Non implica necessariamente il raggiungimento del livello di lesione fisica o mentale che caratterizza la violenza. È un comportamento più generale e può manifestarsi in vari modi, come discussioni, irritabilità o forti espressioni verbali¹. L'aggressività è un comportamento basilare e primario presente nell'attività degli esseri viventi, che comprende aspetti fisici, emotivi, cognitivi e sociali.

Assalire

L'aggressione si riferisce all'uso deliberato della forza fisica o del potere, sia minacciato che reale. Può essere diretto a se stessi, a un'altra persona o a un gruppo/comunità.
L'aggressione può causare lesioni, morte, danni psicologici o disturbi dello sviluppo".

27

Attività di apprendimento 2	Attività di classificazione dei tipi di violenza domestica
Risultato dell'apprendimento	Per essere in grado di mettere un caso specifico sotto il tipo corretto di VD

Il formatore fornirà esempi di situazioni e contesti concreti e gli studenti discuteranno in quale tipo di VD rientrano. In caso di dubbio, il formatore leggerà le definizioni di ciascuno incluso nel modulo (le produrremo qui per comodità del formatore).

TIPO VD	Casi identificati per attività
Violenza fisica che è ciò che viene usato contro una donna, causando dolore, danno o il rischio di causarlo, e qualsiasi altra forma di abuso o aggressione che ne pregiudichi l'integrità fisica.	
Violenza psicologica che è il tipo di abuso che include qualsiasi comportamento verbale, non verbale o omissione internazionale che produca svalutazione o sofferenza in una donna attraverso minacce, umiliazioni, umiliazioni, richieste di obbedienza o sottomissione, coercizione verbale, insulti, isolamento o qualsiasi altra limitazione della loro portata di libertà personale, con l'intenzione di controllare e sottomettere la donna.	
Violenza sociale si basa sulla limitazione, il controllo e l'induzione dell'isolamento sociale delle donne. La vittima è separata dalla famiglia e dagli amici, privandola del sostegno sociale e allontanandola dal suo ambiente abituale.	
Violenza sessuale è correlato a diversi comportamenti di aggressione sessuale. Intendiamo la violenza sessuale come qualsiasi azione che comporti la violazione in tutte le sue forme, con o senza accesso genitale, del diritto di una donna di decidere volontariamente della propria vita sessuale attraverso minacce, coercizione, uso della forza o intimidazione, incluso	

lo stupro all'interno del matrimonio.

Violenza economica

comprende la privazione intenzionale e non legalmente giustificata di risorse per il benessere fisico o psicologico delle donne e delle loro figlie e figli, la discriminazione nella fornitura di risorse condivise nell'ambito della convivenza di coppia o il divieto di lavorare fuori casa

Autoapprendimento

Di seguito è riportata un'attività di apprendimento autogestita:

Attività di apprendimento 1	<i>Formazione online:</i> <i>IMPRODOVA – Piattaforma europea di formazione sulla violenza domestica</i> https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/
Risultato dell'apprendimento	Questa piattaforma di formazione è progettata per fornire ai partecipanti una comprensione completa della violenza domestica e le competenze necessarie per affrontare efficacemente questo problema. I partecipanti impareranno a riconoscere gli indicatori della violenza domestica, a comunicare in modo sensibile con le vittime e a facilitare l'accesso delle vittime alla giustizia. Comprenderanno inoltre l'importanza della valutazione dei rischi e della pianificazione della sicurezza, dei quadri giuridici internazionali, della cooperazione interorganizzativa https://training.improdova.eu/en/trainin

	g-modules-for-the-health-sector/training-materials-for-the-health-sector/training-materials-for-trainers-2/module-8-training-materials-for-trainers-2/, dell'impatto degli stereotipi e dei pregiudizi inconsci e della cura di sé nei casi di violenza domestica.
--	--

Valutazione

Valutazione informale, come domande e uso formale dei quiz tramite [Mentimeter](#)

Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti

- [Un'introduzione all'identificazione del rischio nei casi di abuso domestico](#)
- [Violenza domestica e familiare: come fare un piano per prendersi cura di sé](#)
- [Un approccio europeo per porre fine alla violenza contro le donne e alla violenza domestica](#)
- [L'UE chiede la fine della violenza contro le donne: quali sono le nuove proposte legislative?](#)

30

Video 1

URL/ Link al video	https://youtu.be/hHXGYEJTR2o?si=hRHMriH5r_kETjqN
Titolo di il video	"Rita" Risposte professionali agli abusi domestici: il ruolo della cooperazione multi-agenzia
Descrizione del contenuto del video	Questo video di formazione IMPRODOVA per i soccorritori medici (e di altro tipo) in prima linea (FLR) che gestiscono gli abusi domestici presenta il caso immaginario di "Rita" e come la cooperazione tra i



	FLR, inclusi professionisti medici, ONG, polizia e assistenti sociali possa apparire al meglio. Fa luce sul processo di sostegno alle sopravvissute alla violenza domestica, con particolare attenzione alla valutazione del rischio e alla documentazione dei casi. Questo messaggio è trasmesso dalla presentazione di una "procedura del caso migliore" in cui la cooperazione tra agenzie migliora considerevolmente il sostegno del sopravvissuto. Il video si ferma in alcuni punti critici in cui un FLR sta facendo delle scelte, e poi mostra come la cooperazione FLR e il supporto ai sopravvissuti possano essere migliorati scegliendo un approccio diverso. Questo ha lo scopo di fornire al pubblico una visione approfondita del processo.
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	- Cosa hai imparato? - Quanto è importante la documentazione del caso per l'azione legale?

Piano didattico

Piano didattico		
Modulo	<i>Modulo 1: Introduzione alla violenza domestica</i>	
Durata totale	<i>4 ore</i>	
Materiali	• Video. • Block notes /penna.	
Matrice dei risultati dell'apprendimento	<i>Conoscenza</i>	• <i>Riconoscere la differenza tra le azioni di violenza domestica (violenza, aggressività e aggressione).</i>



		• <i>Riconosci i diversi tipi di violenza domestica.</i>
	Abilità	• <i>Sviluppare competenze per valutare e identificare le forme di violenza domestica.</i> • <i>Identificare il quadro giuridico applicabile a ciascuna situazione di violenza domestica.</i>
	Attitudine	• <i>Prestare attenzione nell'identificare e classificare l'evento di violenza domestica per raggiungere la giusta tutela legale.</i> • <i>Impegnarsi in un'istruzione e una formazione continue per rimanere informati sugli ultimi sviluppi legali per la protezione contro la violenza domestica.</i>
	Obiettivi formativi	• <i>Comprendi la varietà di eventi di violenza domestica.</i> • <i>Classificare correttamente l'evento VD</i> • <i>Sapere quale quadro giuridico si applicherà a ciascun evento VD.</i>
Introduzione	Questo corso inizierà con un video introduttivo. Pertanto, l'approccio di questa lezione sarà collaborativo attraverso la discussione e poi presenterà brevemente i contenuti teorici. Successivamente, i partecipanti svolgeranno le due attività guidate.	

Contenuti teorici	<i>Per quanto riguarda i contenuti teorici, esploreremo i diversi tipi di violenza domestica, le teorie esplicative esistenti su questo fenomeno e il quadro giuridico di protezione in un paese dell'UE (Spagna).</i>
Attività di apprendimento	<i>Attività di gruppo:</i> • <i>Attività 1. Distinzione formativa tra violenza, aggressività e aggressione.</i> • <i>Attività 2. Esercizio di classificazione dei tipi di violenza domestica.</i> <i>Autoapprendimento:</i> • <i>Attività 1. Formazione online:</i> <i>IMPRODOVA – Piattaforma europea di formazione sulla violenza domestica</i> https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/
Valutazione	<i>Valutazione informale come domande e uso formale dei quiz tramite Mentimeter.</i> https://www.mentimeter.com/
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	<i>Un'introduzione all'identificazione del rischio nei casi di abuso domestico</i> https://youtu.be/AB00K1jiFUc?si=CnNNL-RYhtQ6iPJY <i>Violenza domestica e familiare: come fare un piano per prendersi cura di sé</i> https://youtu.be/w9Z5a8gjFX0?si=sEcWOslU_vvphHA

	<i>Un approccio europeo per porre fine alla violenza contro le donne e alla violenza domestica</i> https://youtu.be/R2rmHL9_Ev0?si=9PY6yyiQQjjAKDg1 <i>L'UE chiede la fine della violenza contro le donne: quali sono le nuove proposte legislative?</i> https://youtu.be/1S6BU4yjqv4?si=5OYU4nRglgGCrjo6
--	---

Modulo 2: Comprendere il trauma e la resilienza

Panoramica

Il seguente modulo è un'introduzione a questi due concetti fondamentali: trauma e resilienza.

Secondo il Dizionario di Psicologia dell'American Psychological Association (APA), il trauma è inteso come una risposta emotiva a un evento terribile che produce reazioni tipiche come lo shock e la negazione. Anche le reazioni a lungo termine includono emozioni imprevedibili, flashback, relazioni tese e sintomi fisici.

La resilienza, secondo il Dictionary of Psychology, è il processo e il risultato dell'adattamento con successo a esperienze di vita difficili o impegnative, in particolare attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne e interne.

Risultati di apprendimento

35

Risultati di Apprendimento Matrice	Conoscenza	- Riconoscere il trauma e i vari comportamenti che seguono un evento traumatico. - Costruisci il benessere emotivo e acquisisci un senso di controllo dopo un disastro.
	Abilità	Costruisci il benessere emotivo e acquisisci un senso di controllo dopo un disastro.

		• <i>Aumentare la propria capacità di resilienza alle difficoltà, utilizzando strategie di resilienza mirate.</i>
	Attitudine	• <i>Riconoscere e rispettare i fattori psicologici e contestuali che influenzano gli atteggiamenti comportamentali dopo eventi traumatici.</i> • <i>Impegnarsi nell'istruzione e nella formazione continua per rimanere informati sulle ultime ricerche, politiche e migliori pratiche in materia di comportamenti traumatici e costruzione della resilienza.</i>
	Obiettivi formativi	• <i>Indagare il profilo comportamentale del trauma derivato da un evento traumatico.</i> • <i>Esamina i diversi passaggi necessari per costruire il benessere traumatico dell'erba.</i> • <i>Esaminare le strategie di resilienza più efficaci.</i>

Contenuti teorici (1 ora)

Trauma



Secondo l'American Psychology Association, il trauma è una risposta emotiva a un evento terribile come un incidente, un crimine, un disastro naturale, un abuso fisico o emotivo, l'abbandono, l'esperienza o l'assistenza alla violenza, la morte di una persona cara, la guerra e altro ancora. Subito dopo l'evento, lo shock e la negazione sono tipici. Le reazioni a lungo termine includono emozioni imprevedibili, flashback, relazioni tese e persino sintomi fisici come mal di testa o nausea. Sebbene questi sentimenti siano normali, alcune persone hanno difficoltà ad andare avanti con la propria vita. Gli psicologi possono aiutarli a trovare modi costruttivi per gestire le loro emozioni.

Tutti soffriamo di stress. La scuola può essere stressante. Le discussioni con amici e familiari possono essere stressanti. Questi sono tipi di situazioni normali che producono stress. A volte accadono cose che vanno oltre quello che è un normale stress. Gli eventi che sono estremamente stressanti sono noti come traumi. I traumi sono solitamente situazioni in cui qualcuno subisce abusi, si fa male o pensa che sarebbe potuto andare così. I traumi causano molte emozioni, come essere confusi, terrorizzati, sopraffatti, impotenti, arrabbiati e/o insensibili.

37

Quando si affronta un trauma, si entra in modalità di sopravvivenza e si usano risposte di sopravvivenza, come combattere, fuggire o paralizzarsi. Quando subisci un trauma, soprattutto se si ripete ripetutamente, puoi rimanere "bloccato" in modalità di sopravvivenza. Può essere difficile sentirsi al sicuro. Puoi sentirti come se la tua vita fosse fuori controllo. Può essere difficile fidarsi delle persone o avvicinarsi a loro. Puoi entrare in molti conflitti e drammi con le persone intorno a te. Potresti anche iniziare a sentire che nessuno si preoccupa di te. La terapia aiuta i giovani a superare questi tipi di pensieri e sentimenti angoscianti e a godersi di più la vita e le relazioni con gli altri.

Comprendere le emozioni e le risposte normali che seguono un evento traumatico può aiutarti a far fronte ai tuoi sentimenti, pensieri e comportamenti.

Dopo un disastro, le persone spesso si sentono stordite, disorientate o incapaci di integrare informazioni angoscianti. Una volta che queste reazioni iniziali si attenuano, le persone possono sperimentare una varietà di pensieri e comportamenti. Le risposte comuni possono essere:



- **Sentimenti intensi o imprevedibili.** Potresti essere ansioso, nervoso, sopraffatto o afflitto. Potresti anche sentirti più irritabile o lunatico del solito.
- **Cambiamenti nei pensieri e nei modelli di comportamento.** Potresti avere ricordi ripetuti e vividi dell'evento. Questi ricordi possono verificarsi senza una ragione apparente e possono portare a reazioni fisiche come battito cardiaco accelerato o sudorazione. Può essere difficile concentrarsi o prendere decisioni. Anche il sonno e i modelli alimentari possono essere interrotti. Alcune persone possono mangiare troppo e dormire troppo, mentre altre sperimentano una perdita di sonno e di appetito.
- **Sensibilità ai fattori ambientali.** Sirene, rumori forti, odori di bruciato o altre sensazioni ambientali possono stimolare i ricordi del disastro creando un'ansia maggiore. Questi "fattori scatenanti" possono essere accompagnati dalla paura che l'evento stressante si ripeta.
- **Relazioni interpersonali tese.** Può verificarsi un aumento dei conflitti, come disaccordi più frequenti con familiari e colleghi. Potresti anche ritirarti, isolarti o disimpegnarti dalle tue solite attività sociali.
- **Sintomi fisici legati allo stress.** Possono verificarsi mal di testa, nausea e dolore toracico e richiedere cure mediche. Le condizioni mediche preesistenti potrebbero essere influenzate dallo stress correlato ai disastri.

Fortunatamente, la ricerca mostra che la maggior parte delle persone è resiliente e nel tempo può riprendersi da una tragedia. È comune che le persone sperimentino stress nel periodo immediatamente successivo, ma nel giro di pochi mesi la maggior parte delle persone può riprendere a funzionare come prima del disastro. È importante ricordare che la resilienza e il recupero sono la norma, non l'angoscia prolungata.

Ci sono alcuni passaggi che puoi adottare per costruire il benessere emotivo e acquisire un senso di controllo dopo un disastro, inclusi i seguenti:

- **Concediti il tempo di adattarti.** Anticipa che questo sarà un momento difficile della tua vita. Permetti a te stesso di piangere le perdite che hai subito e cerca di essere paziente con i cambiamenti nel tuo stato emotivo.
- **Chiedi supporto a persone che si preoccupano per te e che ascolteranno ed entreranno in empatia con la tua situazione.** Il sostegno sociale è una componente chiave per il ripristino in caso di calamità. La famiglia e gli amici possono essere una risorsa importante. Puoi trovare sostegno e un terreno comune da coloro che sono sopravvissuti al disastro. Potresti anche voler contattare altre persone non coinvolte che potrebbero essere in grado di fornire maggiore supporto e obiettività.
- **Comunica la tua esperienza.** Esprimi ciò che provi in qualsiasi modo ti sembri a tuo agio, ad esempio parlando con la famiglia o gli amici più stretti, tenendo un diario o impegnandoti in un'attività creativa (ad esempio, disegnare, modellare l'argilla, ecc.).
- **Trova un gruppo di supporto locale guidato da professionisti adeguatamente formati ed esperti.** I gruppi di supporto sono spesso disponibili per i sopravvissuti. La discussione di gruppo può aiutarti a renderti conto che non sei solo nelle tue reazioni ed emozioni. Le riunioni dei gruppi di supporto possono essere particolarmente utili per le persone con sistemi di supporto personale limitati.
- **Impegnati in comportamenti sani per migliorare la tua capacità di far fronte allo stress eccessivo.** Mangia pasti ben bilanciati e riposati molto. Se riscontri difficoltà continue con il sonno, potresti essere in grado di trovare un po' di sollievo attraverso le tecniche di rilassamento. Evita l'alcol e le droghe perché possono essere un diversivo paralizzante che potrebbe sminuire e ritardare la gestione attiva e l'andare avanti dal disastro.
- **Stabilire o ristabilire routine.** Ciò può includere consumare pasti a orari regolari, dormire e svegliarsi con un ciclo regolare o seguire un programma di

esercizi. Costruisci alcune routine positive per avere qualcosa da guardare avanti durante questi tempi angoscianti, come perseguire un hobby, passeggiare in un parco o in un quartiere attraente o leggere un buon libro.

- **Evita di prendere decisioni importanti nella vita.** Cambiare carriera o lavoro e altre decisioni importanti tendono ad essere molto stressanti e ancora più difficili da affrontare quando ci si sta riprendendo da un disastro.

Se noti sentimenti persistenti di angoscia o disperazione e ti senti come se fossi a malapena in grado di portare a termine le tue responsabilità e attività quotidiane, consulta un professionista della salute mentale autorizzato come uno psicologo. Gli psicologi sono formati per aiutare le persone ad affrontare le reazioni emotive al disastro come incredulità, stress, ansia e dolore e decidere di andare avanti. [Link](#)

Resilienza

Secondo l'APA Dictionary of Psychology, la resilienza è il processo e il risultato dell'adattamento con successo a esperienze di vita difficili o impegnative, in particolare attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne e interne.

Diversi fattori contribuiscono al modo in cui le persone si adattano alle avversità, tra cui i modi in cui gli individui vedono e interagiscono con il mondo, la disponibilità e la qualità delle risorse sociali e specifiche strategie di coping.

La ricerca psicologica dimostra che le risorse e le competenze associate a un adattamento più positivo (cioè una maggiore resilienza) possono essere coltivate e praticate.

Tutti noi affrontiamo traumi, avversità e altri stress. Pertanto, è molto importante imparare ad adattarsi a situazioni che cambiano la vita ed emergere ancora più forti di prima.

La vita potrebbe non arrivare con una mappa, ma tutti sperimenteranno colpi di scena, dalle sfide quotidiane agli eventi traumatici con un impatto più duraturo, come la morte

di una persona cara, un incidente che cambia la vita o una grave malattia. Ogni cambiamento colpisce le persone in modo diverso, portando con sé un flusso unico di pensieri, emozioni forti e incertezza. Tuttavia, le persone generalmente si adattano bene nel tempo a situazioni che cambiano la vita e a situazioni stressanti, in parte grazie alla resilienza.

Gli psicologi definiscono la resilienza come il processo di adattamento di fronte ad avversità, traumi, tragedie, minacce o fonti significative di stress, come problemi familiari e relazionali, gravi problemi di salute o fattori di stress sul posto di lavoro e finanziari. Per quanto la resilienza implichi il "rimbalzo" da queste esperienze difficili, può anche comportare una profonda crescita personale.

Sebbene questi eventi avversi, proprio come le acque agitate dei fiumi, siano certamente dolorosi e difficili, non devono determinare l'esito della tua vita. Ci sono molti aspetti della tua vita che puoi controllare, modificare e con cui puoi crescere. Questo è il ruolo della resilienza. Diventare più resilienti non solo ti aiuta a superare le circostanze difficili, ma ti consente anche di crescere e persino di migliorare la tua vita lungo il percorso.

41

Essere resilienti non significa che una persona non sperimenterà difficoltà o angoscia. Le persone che hanno subito gravi avversità o traumi nella loro vita sperimentano comunemente dolore emotivo e stress. In effetti, è probabile che la strada verso la resilienza comporti un notevole disagio emotivo.

Mentre alcuni fattori possono rendere alcuni individui più resilienti di altri, la resilienza non è necessariamente un tratto della personalità che solo alcune persone possiedono. Al contrario, la resilienza implica comportamenti, pensieri e azioni che chiunque può apprendere e sviluppare. La capacità di apprendere la resilienza è uno dei motivi per cui la ricerca ha dimostrato che la resilienza è ordinaria, non straordinaria.

Come costruire un muscolo, aumentare la tua resilienza richiede tempo e intenzionalità. Concentrarsi su quattro componenti fondamentali - connessione, benessere, pensiero sano e significato - può consentirti di resistere e imparare da esperienze difficili e



traumatiche. Per aumentare la tua capacità di resilienza alle difficoltà e crescere dalle difficoltà, usa queste strategie.

Costruisci le tue connessioni

Dai priorità alle relazioni. Entrare in contatto con persone empatiche e comprensive può ricordarti che non sei solo in mezzo alle difficoltà. Concentrati sulla ricerca di persone affidabili e compassionevoli che convalidino i tuoi sentimenti, che sosterranno l'abilità di resilienza.

Il dolore degli eventi traumatici può portare alcune persone a isolarsi, ma è importante accettare l'aiuto e il sostegno di coloro che si prendono cura di te. Sia che tu vada a un appuntamento settimanale con il tuo coniuge o pianifichi un pranzo fuori con un amico, cerca di dare la priorità a connetterti sinceramente con le persone che si prendono cura di te.

Unisciti a un gruppo. Insieme alle relazioni individuali, alcune persone scoprono che essere attivi in gruppi civici, comunità religiose o altre organizzazioni locali fornisce supporto sociale e può aiutarti a recuperare la speranza. Cerca gruppi nella tua zona che potrebbero offrirti supporto e un senso di scopo o gioia quando ne hai bisogno.

42

Favorire il benessere

Prenditi cura del tuo corpo. La cura di sé può essere una parola d'ordine popolare, ma è anche una pratica legittima per la salute mentale e la costruzione della resilienza. Questo perché lo stress è tanto fisico quanto emotivo. Promuovere fattori positivi per lo stile di vita come una corretta alimentazione, dormire a sufficienza, idratarsi e fare esercizio fisico regolare può rafforzare il corpo per adattarsi allo stress e ridurre il tributo di emozioni come ansia o depressione.

Pratica la consapevolezza. Anche il diario consapevole, lo yoga e altre pratiche spirituali come la preghiera o la meditazione possono aiutare le persone a costruire connessioni e ripristinare la speranza, che può prepararle ad affrontare situazioni che richiedono



resilienza. Quando scrivi un diario, mediti o preghi, rifletti sugli aspetti positivi della tua vita e ricorda le cose per cui sei grato, anche durante le prove personali.

Evitare le prese negative. Potresti essere tentato di mascherare il tuo dolore con alcol, droghe o altre sostanze, ma è come mettere una benda su una ferita profonda. Concentrati invece sul dare al tuo corpo le risorse per gestire lo stress, piuttosto che cercare di eliminare del tutto la sensazione di stress.

Trovare lo scopo

Aiuta gli altri. Sia che tu faccia volontariato con un rifugio per senzatetto locale o semplicemente sostenga un amico nel momento del bisogno, puoi acquisire un senso di scopo, promuovere l'autostima, entrare in contatto con altre persone e aiutare tangibilmente gli altri, tutto ciò può consentirti di crescere in resilienza.

Sii proattivo. È utile riconoscere e accettare le tue emozioni nei momenti difficili, ma è anche importante aiutarti a promuovere la scoperta di te stesso chiedendoti: "Cosa posso fare per un problema nella mia vita?" Se i problemi sembrano troppo grandi da affrontare, suddividili in parti gestibili.

43

Ad esempio, se sei stato licenziato al lavoro, potresti non essere in grado di convincere il tuo capo che è stato un errore lasciarti andare. Ma puoi dedicare un'ora al giorno allo sviluppo dei tuoi migliori punti di forza o al lavoro sul tuo curriculum. Prendere l'iniziativa ti ricorderà che puoi raccogliere motivazione e scopo anche durante i periodi stressanti della tua vita, aumentando la probabilità di rialzarti di nuovo durante i momenti dolorosi.

Muoviti verso i tuoi obiettivi. Sviluppa alcuni obiettivi realistici e fai qualcosa regolarmente, anche se sembra un piccolo risultato, che ti permetta di muoverti verso le cose che vuoi realizzare. Invece di concentrarti su attività che sembrano irraggiungibili, chiediti: "Qual è una cosa che so di poter realizzare oggi che mi aiuta a muovermi nella direzione in cui voglio andare?" Ad esempio, se stai lottando con la perdita di una persona cara e vuoi andare avanti, potresti unirti a un gruppo di supporto per il lutto.

Cerca opportunità per la scoperta di te stesso. Le persone spesso scoprono di essere cresciute in qualche modo a causa di una lotta. Ad esempio, dopo una tragedia o una difficoltà, le persone hanno riferito relazioni migliori e un maggiore senso di forza, anche se si sentono vulnerabili. Questo può aumentare il loro senso di autostima e aumentare il loro apprezzamento per la vita.

Abbraccia pensieri sani

Mantieni le cose in prospettiva. Il modo in cui pensi può giocare un ruolo significativo nel modo in cui ti senti e quanto sei resiliente di fronte agli ostacoli. Cerca di identificare le aree di pensiero irrazionale, come la tendenza a catastrofizzare le difficoltà o a presumere che il mondo sia pronto a prenderti e adotta un modello di pensiero più equilibrato e realistico. Ad esempio, se ti senti sopraffatto da una sfida, ricorda a te stesso che ciò che ti accade non è un indicatore di come andrà il tuo futuro e che non sei indifeso. Potresti non essere in grado di cambiare un evento altamente stressante , **ma puoi cambiare il modo in cui lo interpreti e rispondi ad esso.**

Accetta il resto. Accetta che il cambiamento fa parte della vita. Alcuni obiettivi o ideali potrebbero non essere più raggiungibili a causa di situazioni avverse nella tua vita. Accettare le circostanze che non possono essere cambiate può aiutarti a concentrarti sulle circostanze che puoi cambiare.

Mantieni una prospettiva fiduciosa. È difficile essere positivi quando la vita non sta andando per il verso giusto. Una visione ottimistica ti dà la possibilità di aspettarti che ti accadranno cose buone. Prova a visualizzare ciò che vuoi, piuttosto che preoccuparti di ciò di cui hai paura. Lungo la strada, nota tutti i modi sottili in cui inizi a sentirti meglio mentre affronti situazioni difficili.

Impara dal tuo passato. Guardando indietro a chi o cosa è stato utile nei precedenti momenti di difficoltà, potresti scoprire come puoi reagire efficacemente a nuove situazioni difficili. Ricorda a te stesso dove sei riuscito a trovare la forza e chiediti cosa hai imparato da quelle esperienze.

Alla ricerca di aiuto

Ottenere aiuto quando ne hai bisogno è fondamentale per costruire la tua resilienza.

Per molte persone, l'utilizzo delle proprie risorse e dei tipi di strategie sopra elencate può essere sufficiente per costruire la propria resilienza. Ma a volte, un individuo potrebbe rimanere bloccato o avere difficoltà a fare progressi sulla strada verso la resilienza.

Un professionista della salute mentale autorizzato, come uno psicologo, può aiutare le persone a sviluppare una strategia appropriata per andare avanti. È importante ottenere un aiuto professionale se si ritiene di non essere in grado di funzionare come si vorrebbe o di svolgere le attività di base della vita quotidiana a seguito di un'esperienza di vita traumatica o stressante. Tieni presente che persone diverse tendono a sentirsi a proprio agio con stili di interazione diversi. Per ottenere il massimo dalla tua relazione terapeutica, dovresti sentirti a tuo agio con un professionista della salute mentale o in un gruppo di supporto.

L'importante è ricordare che non sei solo nel viaggio. Anche se potresti non essere in grado di controllare tutte le tue circostanze, puoi crescere concentrandoti sugli aspetti delle sfide della vita che puoi gestire con il supporto dei tuoi cari e di professionisti di fiducia. [Link](#)

Autoapprendimento (2 ore)

Attività di apprendimento 1	Il piano di resilienza (le quattro S)
Risultato dell'apprendimento	- Sviluppa un piano di resilienza personale. - Collabora e scambia idee con altre persone.

Il piano di resilienza (le quattro S)

La resilienza è la capacità di far fronte a qualsiasi cosa la vita ti lanci davanti e di riprenderti più forte e più risoluta di prima. Le persone resilienti affrontano le sfide della vita utilizzando le risorse personali, tra cui il supporto sociale, le strategie di coping, la sagacia (che è la saggezza e l'intuizione a cui ci aggrappiamo) e la ricerca di soluzioni. Questo esercizio ti aiuta ad attingere alle tue risorse di resilienza per costruire un piano di resilienza personale, che puoi utilizzare per aiutarti a combattere eventuali sfide future.

46

Parte 1: Le mie fonti di resilienza passate

Passaggio 1. Ricordiamo un recente esempio di resilienza

Pensa a un momento recente in cui hai superato una sfida o sei tornato indietro nella tua vita. Forse ti sei fatto male, o hai ricevuto un feedback negativo sul lavoro, o hai avuto una discussione con un amico o un familiare.

Descrivi brevemente questa difficoltà di seguito.

Passaggio 2. Identifica le persone che ti sostengono

Quali "persone che ti hanno sostenuto" nella tua vita ti hanno tenuto in piedi quando sarebbe stato più facile cadere? Ad esempio, hai chiamato un vecchio amico, o chiesto consiglio a un insegnante, o forse un genitore o un nonno ti ha fatto un discorso di incoraggiamento.



Scrivi chi hai chiamato per ricevere supporto.

Passaggio 3. Identificare le strategie

Quali "strategie" hai usato per aiutarti a far fronte a eventuali pensieri e sentimenti negativi che si sono presentati in risposta alla difficoltà? Ad esempio, hai meditato, scritto un diario della gratitudine, o fatto una passeggiata, o ascoltato una particolare canzone o tipo di musica, o fatto un massaggio per rilasciare la tensione.

Annota le strategie che hai usato.

Passaggio 4. Identificare la sagacia

Quale "sagacia" ti ha aiutato a riprenderti da questa difficoltà? La sagacia è la saggezza e l'intuizione a cui ci si aggrappa. Può provenire da testi di canzoni, romanzi, poesie, scritti spirituali, citazioni di personaggi famosi, detti dei propri nonni o imparare dalla propria esperienza.

Scrivi la tua sagacia.

47

Passaggio 5. Identificare i comportamenti di ricerca di soluzioni

Quali comportamenti di ricerca di soluzioni hai mostrato per aiutarti ad affrontare attivamente il problema? Ad esempio, hai risolto i tuoi problemi, o cercato nuove informazioni, pianificato in anticipo, o negoziato, o parlato ed espresso la tua opinione, o chiesto aiuto ad altri.

Annota i comportamenti di ricerca della soluzione che hai mostrato.

Parte 2: Il mio piano di resilienza

Passaggio 6. Descrivi una difficoltà attuale

Nello spazio sottostante, descrivi una difficoltà o una sfida attuale che stai affrontando.

Passaggio 7. Applicare il piano di resilienza alla difficoltà attuale



Dato il supporto sociale, le strategie, la sagacia e i comportamenti di ricerca di soluzioni che ti hanno aiutato l'ultima volta, diamo un'occhiata a come potresti utilizzare le stesse risorse o risorse simili per aiutarti a riprenderti da questa difficoltà attuale che stai affrontando (identificata nel passaggio precedente).

Leggi il tuo piano completato e annota le competenze, il supporto, le strategie e la sagacia che potrebbero funzionare di nuovo per te. Consenti una certa flessibilità qui, nel senso che lo stesso tipo di supporto sociale/strategia/sagacia/comportamento di ricerca di soluzioni potrebbe essere modificato in base alla tua situazione attuale, ad esempio andando dal tuo manager piuttosto che da un genitore per il supporto di fronte a un problema legato al lavoro.

Passaggio 8. Realizza il tuo piano di resilienza

Il passo successivo è mettere in atto il tuo piano di resilienza. Per fare ciò, considera l'ordine in cui utilizzare i tuoi diversi supporti, strategie, sagacia e comportamenti di ricerca di soluzioni: quale risorsa è più fattibile da cui partire? Spesso la risorsa più fattibile è il passo più piccolo che puoi fare, come chiamare il tuo partner.

48

Parte 3: Valutazione

Passaggio 9. Valuta il tuo piano di resilienza

Discutete di quanto segue:

- Com'è stato per te portare avanti il tuo piano di resilienza? Ti ha aiutato a riprenderti da questa difficoltà?
- Quali risorse (competenze specifiche/supporti/strategie/sagacia) ti sono state più utili? Perché?
- Quali risorse (competenze specifiche/supporti/strategie/sagacia) ti sono state meno utili? Perché?
- Non hai utilizzato alcuna risorsa e, in caso affermativo, perché?
- C'è qualcosa che vorresti aggiungere al tuo piano di resilienza?



- In quali altre aree della tua vita potresti usare il tuo piano di resilienza? In che modo le cose potrebbero migliorare per te?

Attività di apprendimento 1	Utilizzo dei valori per costruire la resilienza
Risultato dell'apprendimento	- Identifica i tuoi valori. - Gestire un evento impegnativo della vita con criteri di valori.

L'obiettivo di questo esercizio è aiutarti a gestire un evento impegnativo della vita connettendoti a ciò che è importante per te. Cioè, connettersi ai propri valori.

Passaggio 1. Descrivi l'evento impegnativo della vita

Prenditi un momento per considerare un evento impegnativo che si sta attualmente svolgendo.

49

Descrivi brevemente l'evento stressante di seguito:

Passaggio 2. Identifica i motivi per superare la sfida

Considera perché vale la pena per te perseverare e superare questa difficile situazione di vita.

Trova quante più ragioni possibili ed elencale nello spazio sottostante.

Passaggio 3. Identificare i valori

I tuoi valori sono le cose che consideri importanti nella vita, come l'onestà, la gentilezza, la cura, l'autonomia, l'aiuto agli altri e l'indipendenza finanziaria. Considerando i motivi elencati nel passaggio 2, pensa a valori che catturino l'essenza di ciascuno di questi motivi.

Si noti che trovare il valore perfetto per ogni motivo non è così importante; Ciò che conta è se il valore ha senso per te personalmente. Va inoltre notato che potrebbe esserci più di un valore per motivo. Di seguito è riportato un elenco di valori comuni:

Accettazione Realizzazione Avanzamento e promozione Avventura Affetto Altruismo Arte Consapevolezza Bellezza Sfida Cambiamento Comunità Compassione Competenza Competizione Completamento Connessione Cooperazione Collaborazione Paese Creatività Decisione Democrazia Design Scoperta Diversità Consapevolezza Ambientale Sicurezza Economica Educazione Efficacia Efficienza Eleganza Intrattenimento Illuminazione Uguaglianza Etica Eccellenza Eccitazione Esperimento Competenza Equità Fama Famiglia Felicità Ritmo veloce Libertà Amicizia Divertimento Grazia Crescita Armonia Salute Aiutare gli altri Aiutare la società Onestà Umore Immaginazione Miglioramento Indipendenza Influenzare gli altri Armonia interiore Ispirazione Integrità Intelletto Coinvolgimento Conoscenza Leadership Apprendimento Lealtà Lealtà Magnificenza Fare la differenza Padronanza Lavoro significativo Ministrare Denaro Moralità Mistero Natura Apertura Originalità Ordine Passione Pace Sviluppo personale Espressione personale Pianificazione Gioco Piacere Potere Privacy Purezza Qualità Radianza, Riconoscimento, Relazioni, Religione, Reputazione, Responsabilità, Rischio, Sicurezza, Rispetto di sé, Sensibilità, Sensualità, Serenità, Servizio, Sessualità, Raffinatezza, Scintilla, Speculazione, Spiritualità, Stabilità, Stato, Successo, Insegnamento, Tenerezza, Brivido, Unità, Varietà, Ricchezza, Conquistare, Saggezza.

I valori per cui vale la pena affrontare la sfida:

Passaggio 4. Rimanere in contatto con i valori

Quando si verificano eventi stressanti della vita, può essere difficile rimanere in contatto con i nostri valori. Lo stress che deriva da eventi stressanti può assorbire così tanta della nostra attenzione da farci perdere di vista ciò che è veramente importante per noi. Eppure, i valori possono servire come una luce nell'oscurità dei tempi stressanti, ricordandoci perché vale la pena lottare per qualcosa, andare avanti e assumersi la responsabilità. Questo passaggio prevede la creazione di un promemoria visivo dei valori specificati nel passaggio 3.



Utilizzando un foglio di carta bianco (un singolo foglio di carta o una pagina di un diario), rappresenta visivamente i tuoi valori nel modo che hai scelto. Potresti voler utilizzare illustrazioni, fotografie o parole (o una combinazione di queste). Potresti anche prendere in considerazione la creazione di una rappresentazione digitale dei tuoi valori, ad esempio utilizzando PowerPoint. Concediti di essere creativo quanto vuoi, assicurandoti che comunque tu scelga di rappresentare i tuoi valori risuoni con te personalmente.

Dopo aver completato il promemoria dei valori visivi, puoi metterlo in un posto dove puoi vederlo ogni giorno (ad esempio, sul frigorifero o sulla scrivania dell'ufficio). In questo modo, può aiutarti a rimanere in contatto con ciò che rende la tua lotta degna di essere affrontata.

Autoapprendimento

Di seguito è riportata un'attività di apprendimento autogestita:

Attività di apprendimento 1	FOGLIO DI LAVORO PER IL PIANO DI COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA
Risultato dell'apprendimento	Sviluppa un foglio di lavoro sulla resilienza personale

51

Gli studenti svolgeranno questa attività in modo indipendente

Foglio di lavoro per il piano di costruzione della resilienza

1. Riconosci i tuoi segni di stress

- Dove senti lo stress nel tuo corpo?
- Quali sono alcune delle cattive abitudini che prendi quando ti senti stressato?

2. Concentrati sulla costruzione della resistenza fisica



- In che tipo di piccoli cambiamenti puoi investire per migliorare la tua salute? (Sonno migliore, migliore alimentazione, idratazione, esercizio fisico, ecc.)
- Elenca un piccolo cambiamento che puoi apportare ora

3. Rafforza la risposta di rilassamento: calma il corpo e la mente calma

- Elenca alcune attività a casa che potrebbero aiutarti a rilassarti.
- Elenca alcune attività al lavoro che potrebbero aiutarti a rilassarti.
- Prova alcune nuove abilità di rilassamento come la consapevolezza o le app di meditazione come Calm o Headspace.
- Prova alcune attività auto-rilassanti come:
 - Tattile (Tenere in mano qualcosa di confortante o rilassante)
 - Odore (Odore di lavanda, aria fresca)
 - Visivo (foto di cuccioli o gattini, guardare fuori dalla finestra, ecc.)
 - Uditivo (Ascolta musica, ascolta i suoni della natura)
 - Gusto (Bere un tè, mangiare cioccolato)

52

4. Identifica e usa i tuoi punti di forza

Descrivi un momento in cui sei stato in grado di superare o gestire una grande sfida nella vita.

- Cosa hai imparato su te stesso?
- A quali punti di forza personali hai attinto?
- Attingi a un'immagine di quando eri più resiliente.
- Come potresti applicare questa forza ora?

5. Aumenta le emozioni positive su base giornaliera

- Identifica le fonti dell'umorismo o della gioia.
- Esprimi gratitudine, visita qualcuno o scrivi una lettera.
- Elenca i tuoi risultati.

6. Impegnarsi in attività significative



- Nota cosa è successo nella tua giornata che è stato significativo su base regolare.
- Che tipo di attività hai trovato significative?
- Identifica le attività che ti inseriscono nel flusso. (Cose divertenti che fai che ti fanno perdere la cognizione del tempo.)

7. Contrastare il pensiero inutile

- Scrivi a cosa stai pensando quando sei stressato e poi chiediti: qual è il peggio che può succedere e potrei sopravvivere? Qual è il meglio che potrebbe accadere? Cosa direi a un amico in una situazione simile?
- Se non riesci a smettere di pensare a qualcosa, scrivine un paio di volte in un periodo di 4 settimane per circa 15 minuti ogni volta. Nota come la tua storia cambia o la tua prospettiva diventa più chiara ogni volta.
- Se sei duro con te stesso, pratica l'autocompassione e impara ad essere gentile con te stesso. Concediti una pausa mentale o una pacca sulla spalla.
- Ricorda un eroe, un allenatore o un mentore che ti ha incoraggiato quando dubitavi di te stesso.

53

8. Crea una comunità premurosa

- Connettiti regolarmente con amici e familiari.
- Identifica le tue fonti di supporto, al lavoro, a casa e nella comunità.
- Pratica buone capacità di comunicazione e risoluzione dei conflitti.

Valutazione

Valutazioni informali come domande e uso formale dei quiz tramite [Mentimeter](#).

Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti

- **Chiavi per il benessere emotivo e la resilienza nei minori che hanno subito traumi:** articolo scientifico relativo a come le vittime di un evento violento nell'infanzia comportino un rischio maggiore di sviluppare problemi emotivi, comportamentali e sociali. [Link](#)



- **National Institutes of Health:** Risorse scientifiche riguardanti il trauma e la resilienza. [Link](#)
- **American Psychological Association:** Organizzazione scientifica e professionale che rappresenta gli psicologi con risorse interessanti riguardo agli argomenti inclusi in questo modulo da un approccio psicologico. [Link](#)

Video 1

URL/ Link al video	https://youtu.be/3qELiw_1Ddg?si=4z7Ov7DZe9Ldgyzu
Titolo di il video	Cosa mi ha insegnato il trauma sulla resilienza Charles Hunt
Descrizione del contenuto del video	Charles Hunt fornisce un resoconto in prima persona degli eventi traumatici che hanno plasmato la sua infanzia e adolescenza. Dà indizi su come superare ed evitare di soccombere alla situazione e cadere in depressione, come essere resilienti, come essere indistruttibili.
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	Quali sono gli strumenti che Charles cita per superare il trauma? Qual è la differenza tra "riconoscere di essere stato una vittima" e "rimanere una vittima" che sottolinea nel video? Commenta l'espressione "dare uno scopo al mio trauma".

Piano didattico

Piano didattico		
Modulo	<i>Modulo 2: Comprendere il trauma e la resilienza</i>	
Durata totale	<i>4 ore</i>	
Materiali	• Video. • Block notes /penna.	
Matrice dei risultati dell'apprendimento	<i>Conoscenza</i>	• <i>Riconoscere il trauma e i vari comportamenti che seguono un evento traumatico.</i> • <i>Basi per il controllo a seguito di un evento traumatico.</i>
	<i>Abilità</i>	• <i>Costruisci il benessere emotivo e acquisisci un senso di controllo dopo un disastro.</i> • <i>Aumentare la propria capacità di resilienza alle difficoltà, utilizzando strategie di resilienza mirate.</i>
	<i>Attitudine</i>	• <i>Riconoscere e rispettare i fattori psicologici e contestuali che influenzano gli atteggiamenti comportamentali dopo eventi traumatici.</i>

		• <i>Impegnarsi nell'istruzione e nella formazione continua per rimanere informati sulle ultime ricerche, politiche e migliori pratiche in materia di comportamenti traumatici e costruzione della resilienza.</i>
	Obiettivi formativi	• <i>Indagare il profilo comportamentale del trauma derivato da un evento traumatico.</i> • <i>Esamina i diversi passaggi necessari per costruire il benessere traumatico dell'erba.</i> • <i>Esaminare le strategie di resilienza più efficaci.</i>
Introduzione	<i>Questo corso inizierà con un'attività di ice-break, data la delicatezza degli argomenti esplorati. Pertanto, l'approccio di questa lezione sarà collaborativo attraverso la discussione e poi presenterà brevemente i contenuti teorici. Successivamente, i partecipanti svolgeranno la prima attività relativa al piano di resilienza (Le Quattro S) con le 3 Parti e i 9 Passi, e poi la seconda per l'utilizzo dei valori per costruire la resilienza.</i>	
Contenuti teorici	<i>Per i contenuti teorici esploreremo il Trauma e la Resilienza. Il trauma come risposta emotiva a un evento terribile che produce reazioni tipiche come lo shock e la negazione. E la resilienza come</i>	

	processo e risultato dell'adattamento di successo a esperienze di vita difficili o impegnative.
Attività di apprendimento	Attività: Attività 1. Il piano di resilienza (le quattro S) Parte 1: Le mie fonti di resilienza passate Passaggio 1. Ricordiamo un recente esempio di resilienza Passaggio 2. Identifica le persone che ti sostengono Passaggio 3. Identificare le strategie Passaggio 4. Identificare la sagacia Passaggio 5. Identificare i comportamenti di ricerca di soluzioni Parte 2: Il mio piano di resilienza Passaggio 6. Descrivi una difficoltà attuale Passaggio 7. Applicare il piano di resilienza alla difficoltà attuale Passaggio 8. Realizza il tuo piano di resilienza Parte 3: Valutazione Passaggio 9. Valuta il tuo piano di resilienza Attività 2. Utilizzo dei valori per costruire la resilienza Passaggio 1: descrivi l'evento impegnativo della vita Passaggio 2: identificare i motivi per superare la sfida Passaggio 3: Identificare i valori Passaggio 4: rimanere in contatto con i valori Autodiretto: Attività 1. Foglio di lavoro per il piano di costruzione della resilienza 1. Riconosci i tuoi segni di stress.

	2. Concentrati sulla costruzione della resistenza fisica. 3. Rafforzare la risposta di rilassamento: calmare il corpo e calmare la mente. 4. Identifica e usa i tuoi punti di forza. 5. Aumenta le emozioni positive su base giornaliera. 6. Impegnarsi in attività significative. 7. Contrasta il pensiero inutile. 8. Crea una comunità premurosa.
Valutazione	Valutazione informale come domande e uso formale dei quiz tramite Mentimeter. https://www.mentimeter.com/
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	https://www.ansiedadystres.es/es/art/2022/anyes2022a18 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/ https://www.apa.org/

Modulo 3: Identificare e rispondere alla violenza domestica

Panoramica

Questo modulo inizierà con un'attività icebreaker a causa della delicatezza dell'argomento esplorato. Pertanto, l'approccio a questa lezione sarà collaborativo attraverso la discussione e quindi verranno brevemente presentati i contenuti teorici. Il contenuto teorico è diviso in due sezioni: riconoscere e chiedere e rispondere. La prima parte esplora le diverse forme di violenza domestica e come i professionisti possono agire per saperne di più. Ad esempio, le domande che possono porre (introduttive, dirette e indirette). La seconda parte esplora la risposta agli abusi e come sostenere e aiutare la vittima.

I partecipanti svolgeranno poi due attività di gruppo:

- **Attività 1-** Scenari: divisi in gruppi, ogni gruppo avrà uno scenario e dovrà sviluppare un piano su come procedere nei casi di violenza domestica e
- **Attività 2-** Relazioni sane: In questa attività i partecipanti devono fare l'esercizio della caduta della fiducia. Uno di loro sarà bendato e cadrà all'indietro.

Questo richiederà 10-15 minuti e quindi tutti i partecipanti si siederanno in cerchio e discuteranno il ciclo di abuso/potere e controllo e il ciclo di uguaglianza per comprendere la difficoltà delle vittime a vivere le loro relazioni violente, sviluppare empatia e utilizzare questa tecnica di relazioni sane con studenti, giovani ecc.

Risultati di apprendimento

Risultati di Apprendimento	Conoscenza	• Riconosci le sue varie forme di violenza domestica.
----------------------------	------------	---

Matrice		• Identificare i segni e gli indicatori comuni di violenza domestica nelle vittime e negli abusatori.
	Abilità	• Sviluppare competenze per valutare e identificare le vittime di violenza domestica attraverso l'osservazione, l'interrogatorio e l'interazione. • Creare e implementare piani di sicurezza su misura per le esigenze e le circostanze delle singole vittime
	Attitudine	• Riconoscere e rispettare i fattori culturali e contestuali che influenzano la violenza domestica e le risposte delle vittime. • Impegnarsi in un'istruzione e una formazione continue per rimanere informati sulle ultime ricerche, politiche e migliori pratiche nella risposta alla violenza domestica.
	Obiettivi formativi	• Indaga sui diversi tipi di violenza domestica e su come riconoscerla. • Esamina come rispondere alla violenza domestica. • Esegui nuove competenze in scenari/casi di studio.

Contenuti teorici (1 ora)



Per il contenuto teorico di questa sezione verranno esaminati i diversi tipi di violenza domestica e il modo in cui può essere identificata. Inoltre, la seconda parte esaminerà come affrontare la violenza domestica. Questa guida può essere utilizzata da operatori giovanili, operatori sanitari, ecc., ma può anche essere utilizzata per identificare e affrontare la violenza domestica in diversi contesti come scuole, luoghi di lavoro, centri giovanili, ecc.

Guarda questo video (5 minuti): [Eggshells - Un cortometraggio sugli abusi domestici \(controllo coercitivo, gaslighting, violenza domestica\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Riconosci e chiedi

Identificare la violenza domestica è fondamentale e può essere difficile da identificare o classificare come tale. Uno degli strumenti chiave che puoi utilizzare è il tuo istinto su come vuoi procedere con un cartello e su come puoi sostenere la vittima o le vittime di violenza domestica.

61

Alcune delle forme di violenza domestica includono quanto segue:

1. **Segni fisici:** lesioni fisiche, visite frequenti da operatori sanitari, indossare abiti che possono nascondere lividi e graffi, lesioni facciali o dentali, stanchezza cronica e gravidanza e aborto spontaneo hanno un forte legame con l'essere una vittima/sopravvissuta di abusi domestici. Nelle relazioni eterosessuali, gli operatori sanitari dovrebbero anche prestare attenzione ai seguenti segni: infezioni del tratto urinario, rapporti sessuali non protetti, lesioni del capezzolo, malattie sessualmente trasmissibili, gravidanza e richieste di interruzione di gravidanza.
2. **Segni comportamentali:** paura del proprio partner/familiare, cambiamenti nel proprio comportamento e isolamento da amici e familiari, assenze inspiegabili, cambiamenti nelle prestazioni lavorative, chiamate stressanti.



3. **Segni emotivi:** bassa autostima, depressione, ansia, dolore cronico, difficoltà a dormire, disturbo da stress post-traumatico. Per saperne di più, guarda questo video: [4 segni di abuso emotivo - Viann Nguyen-Feng \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=4segni-di-abuso-emotivo-Viann-Nguyen-Feng)
4. **Controllo:** il partner è eccessivamente controllante, monitora i movimenti, limita l'accesso a denaro, amici o attività.
5. **Segnali online:** messaggi, post, e-mail minacciosi, cambiamenti sul comportamento online.

Inoltre, una volta identificati eventuali segni di abuso/violenza, è importante chiedere alla persona. Tuttavia, è estremamente importante che la persona sia sola e al sicuro prima di chiederlo o parlarne, tieni presente che parlare con una persona può essere fatto online o al telefono.

Alcune domande da porsi prima di affrontare la questione dell'abuso possono essere domande Sì/No, ad esempio se sono soli o se è sicuro fare loro domande sulla loro relazione. Se questa conversazione avviene su Internet o per telefono, è importante avere una parola/frase in codice che possa essere utilizzata per interrompere la conversazione o cambiare argomento e sapere che lo scopo principale è mantenere la persona al sicuro dopo che la conversazione è finita.

Dopo il contatto iniziale e la conversazione, è importante seguire e verificare che la persona stia bene o se l'abuso sta peggiorando e assicurarsi che lo sappia, possa fidarsi di te e avere qualcuno da contattare, che si tratti di te o di una linea di assistenza per la violenza domestica o di emergenza.

Inoltre, se la persona non parla inglese o la lingua madre del paese, è necessario assicurarsi che venga utilizzato un interprete e assicurarsi che i familiari o gli amici non siano i traduttori.

Le Raccomandazioni di consenso sulla violenza domestica per la salute dei bambini e degli adolescenti (2001, pp. 23-24) forniscono alcune domande dirette e indirette che

possono essere poste dai professionisti agli adulti che accompagnano bambini e adolescenti:

Dichiarazioni introduttive (dai professionisti verso gli adulti che accompagnano i loro figli)

- Ho iniziato a chiedere a tutte le donne/genitori/caregiver nella mia pratica della loro vita familiare in quanto influisce sulla loro salute e sicurezza, e su quella dei loro figli. Posso farvi qualche domanda?
- La violenza è un problema che purtroppo colpisce tutti oggi e quindi ho iniziato a chiedere a tutte le famiglie nella mia pratica dell'esposizione alla violenza. Posso farvi qualche domanda?

Domande indirette (dai professionisti verso gli adulti che accompagnano i loro figli)

- Cosa succede quando c'è un disaccordo con il tuo partner/marito/fidanzato o altri adulti nella tua casa?
- Ti senti al sicuro nella tua casa e nella tua relazione?

63

Domande dirette (dai professionisti verso gli adulti che accompagnano i loro figli)

- Sei mai stata ferita o minacciata dal tuo partner/marito o fidanzato?
- Ti senti mai spaventata (o controllata o isolata) dal tuo partner/marito/fidanzato?
- Tuo figlio ha assistito a un evento violento o spaventoso nel tuo quartiere o in casa?

Dichiarazioni introduttive (per adolescenti)



- Molti adolescenti della tua età subiscono minacce, insulti, toccamenti non invitati, sesso o violenza, quindi chiedo a tutti i miei pazienti adolescenti a riguardo. Posso farvi qualche domanda?
- Non so se questo è un problema per te, ma vedo molti adolescenti che hanno a che fare con problemi di violenza o bullismo, quindi ho iniziato a fare domande sulla violenza di routine.
- A volte, quando vedo un infortunio come il tuo, è perché qualcuno è stato colpito. Come ti sei procurato questo infortunio/livido?
- Ora farò delle domande riservate. Le risposte sono riservate, a meno che la tua salute non sia in pericolo immediato.
- Come vengono gestiti i disaccordi nella tua famiglia?

Domande indirette (per adolescenti)

- Hai una relazione o stai frequentando qualcuno?
- Hai un ragazzo o una ragazza? Cosa succede quando non sei d'accordo con loro?
- Come vanno d'accordo i tuoi genitori?
- Quante volte hai litigi urlanti o urlanti? Qualcuno di loro comporta spinte o schiaffi?

Domande dirette (per adolescenti)

- A volte, se qualcuno viene ferito nella propria relazione, potrebbe averlo visto accadere nella propria famiglia. Hai visto qualcuno farsi male in casa tua?
- Gli adolescenti vedono molta violenza in questi giorni. Vedere genitori o altri adulti litigare può essere brutto come essere picchiati tu stesso. Ti è successo?
- Tutti noi siamo in disaccordo, a volte con familiari o amici. Sei mai stato ferito o minacciato da qualcuno?

- Ti è mai capitato di essere ferito: picchiato, preso a calci, schiaffeggiato, spinto, spinto da un amico o da una persona che conosci?
- Ti è mai capitato di essere costretto a fare qualcosa di sessuale che non volevi fare? -come parte dell'anamnesi sessuale.
- Ti senti mai spaventato o controllato da qualcuno con cui stai uscendo o da un amico?
- Qualcuno ti ha picchiato a casa nell'ultimo anno?

Rispondere

Una volta che riconosci e chiedi alla persona a riguardo, la tua risposta è estremamente importante. Come persona che ha ascoltato la persona condividere la sua esperienza, devi convalidarla ma esprimendo che ci credi e che non è colpa sua. A causa della vulnerabilità della situazione, è necessario supportare questa persona con tutte le informazioni a sua disposizione e chiederle di cosa ha bisogno.

65

È importante spiegare eventuali procedure di riservatezza e come e con chi condividerai le informazioni. Le informazioni e il supporto possono includere quanto segue:

- Ascolta e sostieni la storia senza giudicare o convalidare l'esperienza.
- Supporto su come sviluppare un piano di sicurezza con un posto sicuro dove andare o contatti di emergenza, come mettere da parte un po' di denaro e documenti importanti.
- Supporto medico per eventuali lesioni o qualsiasi altra informazione sanitaria.
- Supporto legale in merito ai diritti di custodia, ai rapporti di polizia e agli ordini restrittivi.
- Consulenza e condivisione di informazioni sul supporto emotivo.



Rispondere può farti fare un ulteriore passo avanti e, sebbene sia difficile da gestire, puoi contattare i centri locali o le agenzie governative per ulteriori consigli e indicazioni. L'utente deve sempre informare e avere il permesso della persona interessata per contattare e condividere informazioni su di essa con i servizi locali, ecc.

Autoapprendimento (2 ore)

Attività di apprendimento 1	Lavoro di gruppo: Separati in squadre, ogni squadra avrà uno scenario e dovrà sviluppare un piano su come procedere.
Risultato dell'apprendimento	- Sviluppare competenze su come rispondere ai casi di violenza domestica. - Collabora e scambia idee con altre persone. - Comprendi il tuo contesto locale e fai ricerche al riguardo.

66

Questa attività durerà 60 minuti. Tutti i gruppi avranno 20 minuti per discutere e poi ogni gruppo avrà 5 minuti per condividere le proprie idee.

Alla fine, ogni gruppo può fornire un feedback all'altro su come ha gestito ogni scenario. Per prima cosa i gruppi dovrebbero leggere gli scenari viola e discutere di ciò che riconoscono e di ciò che hanno chiesto all'altra persona. Quindi leggeranno lo scenario verde e risponderanno di conseguenza *(se uno dei gruppi ha il quarto scenario viola, significa che leggerà il quarto scenario verde)*.

Scenario 1 - Operatore giovanile

Ti accorgi che un giovane (Alex) nel centro giovanile è triste e lo vedi piangere. Inizi a notare che non sta partecipando alle attività come prima. Hai notato un livido sul suo braccio.

Che cosa hai intenzione di fare?

Alex: cisgender, etero, maschio, 20 anni (lui/lui)

Scenario 2 - Il tuo amico

Noti che il tuo amico (Ed) è stressato ogni volta che il suo partner lo chiama. Inoltre, evitano alcuni dei tuoi incontri regolari e non ti ritrovi spesso.

Che lavoro fai?

Ed: cisgender, gay, maschio, anni '20 (lui/lui)

Scenario 3 - Operatore sanitario

Noti dei lividi sulla tua giovane paziente (Laura). Lei e il suo compagno sono nella sala d'esame. Laura è venuta a trovarlo a causa del mal di stomaco.

Che cosa hai intenzione di fare?

Laura: cisgender, etero, femmina, anni '20 (Lei/lei)

Scenario 4- Insegnante

Noti che uno dei tuoi studenti (Nik) mostra segni di depressione, non fa i compiti e si isola dagli altri bambini.

Che lavoro fai?

Nik: femmina trans, etero, 10 anni (loro/loro)

Scenario 5 - Operatore giovanile

Ti accorgi che una tua giovane collega (Anna) è incinta e ansiosa da qualche giorno. Non dorme bene e non rispetta diverse scadenze.

Che cosa hai intenzione di fare?

Anna: cisgender, etero, femmina, anni '30 (lei/lei)

Scenario 6- Collega

Noti che il tuo collega (Daniel) è isolato dalle riunioni e ha segni di PTSD. Non parla e non condivide le sue idee e sono segni di bassa autostima. Inoltre, l'altro giorno era al telefono con sua moglie ed era spaventato e stressato.

Che cosa hai intenzione di fare?

Daniel: cisgender, etero, maschio, 20 anni (lui/lui)

68

Argomenti di discussione:

- Identificare il tipo di violenza domestica,
- Sviluppare un piano di risposta,
- Comprensione delle sfide dei diversi casi,
- Cerca azioni legali per il tuo paese.

Storie di fondo: cosa è successo veramente?

Puoi leggere le storie dietro le quinte e imparare le risposte a ciò che è realmente accaduto dopo aver riconosciuto e fatto domande e quindi procedere con la risposta.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

Scenario 1 - Operatore giovanile

Alex sta attraversando un momento difficile a causa di problemi personali. I suoi genitori stanno divorziando e il ragazzo non è in grado di esprimere i suoi sentimenti al riguardo, continua a litigare a scuola e si isola dai suoi coetanei.

Scenario 2- Il tuo amico

Ed ha avuto una relazione violenta nell'ultimo anno. All'inizio andava tutto bene, ma il suo partner lo sta abusando verbalmente e fisicamente. Si arrabbia quando Ed incontra altre persone, compresi i suoi amici e la sua famiglia. L'ultima volta che hanno litigato per Ed, incontrando i suoi amici e il partner di Ed lo ha aggredito fisicamente.

Scenario 3 - Operatore sanitario

Laura ha una relazione violenta. Il suo compagno ha minacciato di chiuderla fuori di casa e lei non ha alcun controllo sulle finanze o sulla casa. Il suo partner abusa fisicamente di lei, ma lei non ha nessuno che la aiuti.

Scenario 4- Insegnante

Nik è trans e i suoi coetanei non lo sanno. La madre lo scoprì e lo nascose al suo compagno (non al padre di Nik). Il partner abusa della madre di Nik e di Nik. Abusa di loro emotivamente e fisicamente.

La madre vuole proteggere Nik e ha chiesto loro di stare con i nonni.

Scenario 5 - Operatore giovanile

Anna ha un matrimonio violento. Suo marito l'ha abusata verbalmente e la scorsa settimana l'ha aggredita fisicamente e presa a calci più volte nello stomaco e l'ha accusata di non essere il padre del loro bambino non ancora nato.

Nessuno intorno a lei sa cosa sta succedendo e la maggior parte delle volte le dicono quanto sia fortunata ad aver trovato un marito amorevole e premuroso, la maggior parte dei suoi amici sono amici di suo marito perché è emigrata dall'Africa 10 anni fa e non ha famiglia o amici qui. Suo marito è nato e cresciuto nel paese in cui si trovano ora.

Scenario 6- Collega

Daniel ha una relazione violenta con sua moglie. Sua moglie è emotivamente e fisicamente violenta con lui. Lo insulta e gli dice che non vale nulla. Lo picchia anche e controlla quello che fa e dove va.

Daniel ha paura di ciò che gli altri penseranno del fatto che sia in una relazione violenta.

Attività di apprendimento 2	Relazioni sane
Risultato dell'apprendimento	- Comprendere il ciclo dell'abuso, la ruota del potere e del controllo e la ruota dell'uguaglianza, - Esamina le relazioni sane e la fiducia.

Riconoscere il ciclo dell'abuso e riconoscere l'impatto su bambini/adolescenti/giovani.



Spezzare il ciclo della violenza contro le donne - Pacchetto di formazione per le vittime di violenza domestica (pag. 17).

71

- Costruzione della

tensione: l'aggressore può sentirsi infastidito, ignorato, ecc. e alcuni conflitti sui figli o incomprensioni o la pressione della vita quotidiana.

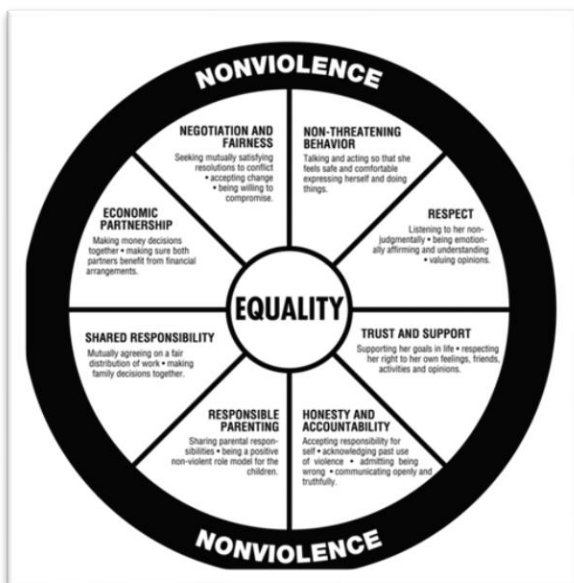
- Incidente: in questa fase del ciclo, l'abuso si è verificato verbalmente, emotivamente, sessuale o fisicamente.
- Riconciliazione: l'aggressore può provare rimorso, senso di colpa o paura e la vittima proverà paura, umiliazione, mancanza di rispetto e forse si sentirà responsabile. In questa fase, l'aggressore può scusarsi ed entrambi possono ignorare l'incidente.
- Calma: durante questo periodo l'incidente viene dimenticato e non si verificano abusi.

Una volta identificato il ciclo dell'abuso, considera le seguenti ruote. La ruota del potere e del controllo e la ruota dell'uguaglianza. Parlane con un gruppo di giovani e lascia che condividano qualsiasi esempio di una qualsiasi delle ruote. Ad esempio, come potrebbe essere l'uso del privilegio maschile e come appare il rispetto.



"Power and Control Wheel" creato dal Domestic Abuse Intervention Project a Duluth, MN. Il diagramma della ruota di potere e di controllo qui sotto assume i pronomi lei/lei per i sopravvissuti e i pronomi lui/lui per i partner. Tuttavia, il comportamento abusivo che descrive può accadere a persone di qualsiasi genere o sessualità". (<https://www.thehotline.org/identify-abuse/power-and-control/>)

"La Ruota dell'Uguaglianza è una rappresentazione visiva delle qualità necessarie per relazioni sane e funge da guida per le persone che hanno adottato comportamenti abusivi per la transizione verso relazioni non violente.



È parte integrante del modello Duluth, che mira ad affrontare le dinamiche della violenza domestica. La Ruota dell'Uguaglianza, utilizzata insieme alla [Ruota del Potere e del Controllo di Duluth](#), aiuta a sensibilizzare, educare e promuovere dinamiche relazionali positive basate sul rispetto, l'uguaglianza e l'assenza di violenza. Utilizzando la Equality Wheel, i professionisti e gli individui possono ottenere informazioni

sulle qualità e sui comportamenti essenziali necessari per promuovere partnership rispettose e paritarie, facilitando la crescita personale e rompendo il ciclo dell'abuso". (<https://www.socialworkerstoolbox.com/the-equality-wheel-the-duluth-model/>)

Auto apprendimento

73

Di seguito sono riportate alcune attività di auto apprendimento:

Attività di apprendimento 1	Corsi di formazione online- https://www.learningtoendabuse.ca/online-training/index.html
Risultato dell'apprendimento	Esplora in modo approfondito come identificare e rispondere alla violenza domestica.
Attività di apprendimento 2	Osservare e agire: i partecipanti possono guardare il seguente video e discutere su come si sentono e come reagiscono: Come intervenire per prevenire la violenza domestica sul posto di lavoro (youtube.com)

Risultato dell'apprendimento	- esplorare diversi approcci su come rispondere ai segnali di violenza domestica, - sviluppare una comprensione critica sull'importanza della risposta e l'osservazione.
-------------------------------------	---

Valutazione

La valutazione per questo modulo è costituita dai seguenti quiz

Aspetti da considerare	La tua risposta
Quali sono i tipi di violenza domestica?	
Come puoi reagire?	
Quale cosa nuova hai imparato durante la parte teorica o le attività?	

74

Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti

Video 1



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

URL/link al video	Formazione sull'identificazione e la risposta alla violenza familiare (youtube.com)
Titolo del video	Formazione sull'identificazione e la risposta alla violenza familiare
Descrizione del contenuto del video	Questo video è un corso di formazione di Toy Libraries Australia (AGM) e mira a identificare la violenza domestica e a reagire.
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	- Cosa hai imparato? - È qualcosa che puoi usare nel tuo contesto locale? - Come si può migliorare questa formazione?

Video 2

URL/link al video	Identificare e rispondere alla violenza domestica e agli abusi (VDA) in gravidanza (youtube.com)
Titolo del video	Identificare e rispondere alla violenza domestica e agli abusi (VDA) in gravidanza
Descrizione del contenuto del video	Questo video è specificamente informativo.



Domande riflessive prima e dopo la visione del video	- Cosa hai imparato? - È qualcosa che puoi usare nel tuo contesto locale? - Come si può migliorare questa formazione?
---	---

Risorsa 1

URL	https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs
Titolo	Rompi il ciclo
Descrizione del contenuto	Questo sito web fornisce schede informative sulla violenza domestica, familiare e sessuale in 25 lingue.
Domande riflessive prima e dopo la risorsa	- Cosa hai imparato? - È qualcosa che puoi usare nel tuo contesto locale? - Come si può migliorare questa formazione?

76

Risorsa 2

URL	Informazioni sul programma IRIS - IRISi
Titolo	IRIDE



Descrizione del contenuto	IRIS è un programma specializzato di formazione, supporto e riferimento per la violenza domestica e l'abuso (VDA E' stato valutato positivamente da uno studio effettuato).
Domande riflessive prima e dopo la risorsa	- Cosa hai imparato? - È qualcosa che puoi usare nel tuo contesto locale? - Come si può migliorare questa formazione?

Risorsa 3

URL	https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus
Titolo	Identificare e rispondere alla violenza domestica: raccomandazioni di consenso per la salute dei bambini e degli adolescenti
Descrizione del contenuto	Queste linee guida forniscono raccomandazioni per gli operatori sanitari riguardo allo screening e alla gestione dei casi di violenza domestica che coinvolgono bambini e adolescenti. Inoltre, evidenziano l'importanza che gli operatori sanitari dell'infanzia si impegnino attivamente, fungano da modello e assumano un ruolo di leadership nella prevenzione primaria della violenza domestica e di altre forme di violenza familiare e comunitaria.

Domande riflessive prima e dopo la risorsa	- Cosa hai imparato? - È qualcosa che puoi usare nel tuo contesto locale? - Come si può migliorare questa risorsa?
---	--

Risorsa 4

URL	https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf
Titolo	Kit di strumenti per relazioni più sicure e sane
Descrizione del contenuto	Kit di informazioni, attività e risorse per gli insegnanti.
Domande riflessive prima e dopo la risorsa	- Cosa hai imparato? - È qualcosa che puoi usare nel tuo contesto locale? - Come si può migliorare questa risorsa?

78

Piano didattico

Piano didattico	
Modulo	<i>Modulo 3: Identificare e rispondere alla violenza domestica</i>
Durata totale	<i>4 ore</i>
Materiali	• Video.



Matrice dei risultati dell'apprendimento	Bloconotes/penna.	
	Conoscenza	Riconoscere le varie forme di violenza domestica e identificare i segni e gli indicatori comuni di violenza domestica nelle vittime e negli abusatori.
	Abilità	- Sviluppare competenze per valutare e identificare le vittime di violenza domestica attraverso l'osservazione, l'interrogatorio e l'interazione. - Creare e implementare piani di sicurezza su misura per le esigenze e le circostanze delle singole vittime
	Attitudine	- Riconoscere e rispettare i fattori culturali e contestuali che influenzano la violenza domestica e le risposte delle vittime. - Impegnarsi in un'istruzione e una formazione continue per rimanere informati sulle ultime ricerche, politiche e migliori pratiche nella risposta alla violenza domestica.
	Obiettivi formativi	- Indaga sui diversi tipi di violenza domestica e su come riconoscerla. - Esamina come rispondere alla violenza domestica. - Esegui nuove competenze in scenari/casi di studio.

Introduzione	<i>Questo corso inizierà con un'attività di ice-break, data la delicatezza degli argomenti esplorati. Pertanto, l'approccio di questa lezione sarà collaborativo attraverso la discussione e poi presenterà brevemente i contenuti teorici. Successivamente, i partecipanti svolgeranno la prima attività con gli scenari e poi la seconda per relazioni sane.</i>
Contenuti teorici	<i>Per la teoria verranno approfonditi i contenuti teorici: saranno esplorati i diversi tipi di violenza domestica e come può essere identificata. Inoltre, la seconda parte esaminerà come affrontare la violenza domestica. Questa guida può essere utilizzata da operatori giovanili, operatori sanitari, ecc., ma può anche essere utilizzata per identificare e affrontare la violenza domestica in diversi contesti, come scuole, luoghi di lavoro, centri giovanili, ecc.</i>
Attività di apprendimento	<i>Attività di gruppo:</i> <i>Attività 1- Scenari: Separati in squadre, ogni squadra avrà uno scenario e dovrà sviluppare un piano su come procederà con i casi di violenza domestica.</i> <i>Attività 2 - Relazioni sane: In questa attività i partecipanti devono comprendere il ciclo dell'abuso, la ruota del potere e del controllo e la ruota dell'uguaglianza ed esaminare relazioni sane e fiducia.</i> <i>Autoapprendimento:</i> <i>Attività 1- Formazione online: esplora in modo approfondito come identificare e rispondere alla violenza domestica.</i>

	Attività 2- Osservare e agire: i partecipanti guarderanno un video e osserveranno come si sentono e come reagiranno: esplorare diversi approcci su come rispondere ai segnali di violenza domestica, sviluppare una comprensione critica sull'importanza della risposta e dell'osservazione.
Valutazione	Gli studenti dovranno rispondere alle seguenti domande e riflettere sulle loro risposte: - Quali sono i tipi di violenza domestica? - Come devi reagire? - Qual è una cosa nuova che impari durante la parte teorica o le attività?
Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti	Formazione sull'identificazione e la risposta alla violenza familiare (youtube.com) Identificare e rispondere alla violenza domestica e agli abusi (VDA) in gravidanza (youtube.com) https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs Informazioni sul programma IRIS - IRISi https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf

Modulo 4: Protezione e tutela dei minori

Panoramica

Questo modulo si concentrerà sulla necessità di apprendere e combattere la violenza domestica per garantire la sicurezza e l'ulteriore sviluppo dei bambini. La giornata di apprendimento riguarderà le conoscenze, le abilità e gli atteggiamenti che ci consentirebbero di proteggere i bambini.

Risultati di apprendimento

Matrice dei risultati di apprendimento	Conoscenza	• Comprendere le definizioni e l'ambito di applicazione della protezione e della salvaguardia dei minori • Riconoscere i segni e i sintomi della violenza domestica nei giovani. • Comprendere gli impatti psicologici e comportamentali della violenza domestica sullo sviluppo dei bambini
	Abilità	• Capacità di identificare e rispondere ai segni di violenza domestica • Sviluppare competenze nella comunicazione con i bambini vittime di violenza domestica • Formulare strategie per sostenere e proteggere i bambini che subiscono violenza domestica



	<i>Attitudine</i>	• Promuovere l'empatia e la comprensione nei confronti dei bambini vittime di violenza domestica • Sviluppare un approccio proattivo alla salvaguardia e alla protezione dei minori • Incoraggiare l'impegno per l'apprendimento continuo e la difesa della protezione dei minori
	<i>Obiettivi formativi</i>	• Identificare gli indicatori chiave della violenza domestica nei giovani • Descrivere gli effetti a breve e lungo termine della violenza domestica sul comportamento dei bambini • Applicare le migliori pratiche per la salvaguardia dei bambini in contesti educativi e comunitari

Contenuti teorici (1 ora)

1. Definizioni e importanza della protezione e della salvaguardia dei minori

Distribuire la dispensa sui concetti chiave (*disponibile alla fine del modulo*)

Inizia con definizioni precise:

- **Protezione dei minori:** strategie e sistemi che prevengono e affrontano il maltrattamento, il disprezzo, lo sfruttamento e l'aggressione sui minori.
- **Salvaguardia:** un termine più ampio che include la protezione dei bambini, che mira anche a promuovere il benessere dei bambini proteggendoli dai danni.



Giustifica il motivo per cui questo è importante:

- Il diritto alla sicurezza per tutti i bambini deve essere tutelato.
- La protezione e la salvaguardia consentono un sano sviluppo fisico, emotivo e psicologico.
- Previene i costi sociali a lungo termine e crea una società più sicura basata sulla giustizia.

2. Panoramica sulla violenza domestica: tipi, prevalenza e fattori di rischio

- **Tipi di violenza domestica:** abusi fisici, emotivi, psicologici, sessuali ed economici.

1. Abuso fisico:

Definizione: L'uso intenzionale della forza fisica che può causare lesioni al corpo di un'altra persona o addirittura portare a disabilità permanente o morte.

Esempi: colpire, picchiare, spingere, strozzare e usare le armi.

84

2. Abuso emotivo:

Definizione: Atti non fisici volti a far sentire qualcuno umiliato, piccolo o impaurito.

Esempi: insulti, minacce, critiche costanti e manipolazioni.

3. Abuso psicologico:

Definizione: Azioni che fanno sentire una persona spaventata, imprigionata o sotto il comando di un'altra persona.

Esempi: osservazione persistente, isolamento forzato da amici e familiari e controlli eccessivi sulle attività.

4. Abusi sessuali:



Definizione: tutte le forme di sesso non consensuale.

Esempi: stupro di gruppo, aggressione sessuale, coinvolgimento forzato in attività sessuali e atti sessuali coercitivi.

5. **Abuso economico:**

Definizione: Limitare il loro accesso alle risorse monetarie, impedendo così la loro capacità di badare a se stessi.

Esempi: negazione del denaro, controllo delle scelte finanziarie della vittima e prevenzione delle opportunità di lavoro.

Prevalenza della violenza domestica che colpisce i bambini:

I bambini sono profondamente colpiti dalla violenza domestica sia direttamente che indirettamente. Alcuni dati indicano in che misura i bambini in Europa potrebbero essere esposti alla violenza domestica.

85

Unione Europea:

- Nei paesi membri dell'UE, ben un bambino su quattro ha assistito o subito violenza domestica durante l'infanzia.
- Secondo uno studio europeo, ogni anno nell'Unione europea ci sono circa diciannove milioni di bambini che subiscono violenza domestica.
- **Fattori di rischio:** l'abuso di sostanze, la povertà, la mancanza di istruzione e le precedenti esperienze di violenza possono essere discussi come fattori che aumentano le possibilità di violenza domestica.

Ci sono vari fattori che aumentano le possibilità di violenza in casa. Tra questi ci sono:

1. **Abuso:**

- Un importante fattore di rischio include l'abuso di alcol e sostanze, per cui i trasgressori generalmente usano droghe come scusa per i loro atti violenti. Ad esempio, è stato segnalato che molti incidenti legati alla violenza familiare coinvolgono il consumo di alcol.

2. Povertà:

- I problemi economici all'interno delle famiglie causano maggiori tensioni, aumentando le possibilità che tali incidenti (domestici) si verifichino. Le famiglie povere potrebbero non avere le risorse necessarie per fuggire da situazioni di abuso, rendendo così difficile per loro evitare di essere intrappolate nel ciclo della violenza.

3. Bassi standard educativi:

- Esiste un legame tra bassi livelli di istruzione e maggiori rischi di perpetrare o subire violenza domestica. L'istruzione potrebbe anche influenzare la conoscenza dei propri diritti e dei sistemi di supporto disponibili.

86

4. Precedenti esperienze di violenza:

- Gli adulti che hanno assistito o subito eventi violenti durante la loro giovinezza hanno alte probabilità di impegnarsi in relazioni violente durante l'età adulta. Ciò comporta l'atto di perpetuare la violenza e di diventare vittima.

5. Norme culturali e sociali:

- Alcune culture percepiscono la violenza come una soluzione accettabile per i conflitti tra le persone all'interno di comunità specifiche, mentre altre sostengono norme sociali che lo permettono, la disuguaglianza di genere, i rigidi ruoli di genere contribuiscono all'incidenza della violenza domestica. Alcune culture riconoscono questo aspetto come un modo alternativo per risolvere le controversie.



6. Problemi di salute mentale:

- La violenza domestica può portare a problemi di salute mentale come ansia e depressione o viceversa. Gli autori possono soffrire di problemi di salute mentale non affrontati, mentre le vittime subiscono per lo più conseguenze sulla salute mentale a causa della loro vittimizzazione

Conclusione:

Conoscere i tipi, l'incidenza e le cause della violenza domestica è un ottimo modo per prendersi cura dei bambini e proteggerli dagli abusi. Attraverso la consapevolezza di tali aspetti, gli educatori, insieme agli assistenti sociali e ai membri della comunità, saranno ben posizionati per individuare, e in secondo luogo, scandagliare i mezzi e i modi per affrontare la debacle della violenza domestica, riducendo così i suoi effetti sui bambini.

3. Sintomi comportamentali ed emotivi dei bambini esposti alla violenza domestica

87

- **Sintomi a breve termine:** questi includono ansia, paura, rabbia, ritiro, regressione, ad esempio, enuresi notturna, nonché cambiamenti nel comportamento e nelle prestazioni scolastiche.
- **Sintomi a lungo termine:** depressione, ansia grave, problemi relazionali, tendenze aggressive e possibilità di sviluppare un problema di abuso di sostanze.

4. Effetti a lungo termine sulla salute mentale e sullo sviluppo

- **Salute mentale:** stress costante, disturbi d'ansia, depressione e probabilità di promozione suicidaria.
- **Impatto sullo sviluppo:** disturbo dell'apprendimento, problemi accademici.

5. Quadri giuridici e politiche per la protezione dei minori



- **Leggi internazionali:** Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti del fanciullo (UNCRC).
- **Leggi e politiche nazionali:** leggi specifiche rilevanti per il paese o la regione.

Portogallo:

- **Legge sulla protezione dei bambini e dei giovani in pericolo (Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo):** questa legge mira a garantire la protezione dei bambini e dei giovani a rischio. Delinea le responsabilità dei genitori, dello Stato e della società nel proteggere i bambini dai pericoli.
- **Legge n. 112/2009 sulla violenza domestica:** questa legge criminalizza la violenza domestica e prevede misure per la protezione e il sostegno delle vittime, compresi i bambini. Include ordini restrittivi, disposizioni di ricovero di emergenza e segnalazione obbligatoria da parte di professionisti.

Spagna:

88

- **Legge organica 1/2004 sulle misure di protezione integrate contro la violenza di genere (Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género):** questa legge completa affronta la violenza domestica e include misure specifiche per la protezione dei bambini che assistono o sono vittime di violenza domestica.
- **Legge 26/2015 sulla protezione dei bambini e degli adolescenti (Ley de Protección a la Infancia y a la Adolescencia):** questa legge rafforza la protezione dei bambini e degli adolescenti, garantendo la salvaguardia dei loro diritti, compresi quelli esposti alla violenza domestica.
- **Patto di Stato contro la violenza di genere (Pacto de Estado contra la Violencia de Género):** un accordo politico per attuare una serie di misure per combattere la violenza di genere, comprese azioni specifiche per proteggere e sostenere i bambini colpiti da violenza domestica.

Italia:

- **Legge n. 154/2001 sulle misure contro la violenza nelle relazioni familiari (Legge 154/2001):** questa legge prevede ordini di protezione per le vittime di violenza domestica e include disposizioni per i minori.
- **Legge n. 119/2013 sulle misure urgenti per garantire la sicurezza dei cittadini (Legge 119/2013):** Conosciuta anche come "Legge anti-stalking", comprende misure a tutela delle vittime di violenza domestica e stalking, con particolare attenzione all'impatto sui minori.

Germania:

- **Legge sulla protezione contro la violenza (GewSchG):** questa legge prevede ordini di protezione e misure per proteggere le vittime di violenza domestica, compresi i bambini. Consente ordini restrittivi e l'allontanamento dell'autore dal domicilio.
- **Legge sull'assistenza all'infanzia e alla gioventù (Kinder- und Jugendhilfegesetz - KJHG):** nota anche come Libro VIII del Codice sociale, delinea le responsabilità dei servizi di assistenza all'infanzia e alla gioventù nella protezione dei bambini dai danni, compresi quelli colpiti da violenza domestica.
- **Legge federale sulla protezione dei minori (Bundeskinderschutzgesetz - BKiSchG):** una legge completa volta a rafforzare la protezione dei bambini, comprese le misure per prevenire e affrontare la violenza domestica.

89

Cipro:

- **Legge sulla violenza in famiglia (prevenzione e protezione delle vittime) del 2000 (Νόμος για τη Βία στην Οικογένεια):** questa legge criminalizza la violenza domestica e prevede la protezione e il sostegno delle vittime, compresi i bambini. Comprende disposizioni per provvedimenti restrittivi e misure di protezione d'emergenza.
- **Legge sull'infanzia (Cap. 352):** un quadro generale per la protezione dei diritti dei bambini a Cipro, compresi quelli esposti alla violenza domestica.



- **Strategia nazionale per la prevenzione e la lotta alla violenza in famiglia:**
una strategia che delinea azioni e misure per prevenire la violenza domestica e sostenere le vittime, con disposizioni specifiche per la protezione dei bambini.

Conclusione:

Tutti questi paesi hanno formulato e attuato leggi e politiche che salvaguardano i bambini dalla violenza domestica e dal loro interesse superiore. Queste sono le azioni eseguite per prevenire il verificarsi della violenza domestica e le misure di protezione da adottare per compensare gli effetti della violenza domestica sui bambini.

- **Agenzie per la protezione dell'infanzia:** ruolo e responsabilità delle organizzazioni governative e non governative nella protezione dei bambini.

Portogallo:

- **Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ):**
 - Si tratta delle Commissioni per la protezione dell'infanzia e dell'adolescenza, che operano a livello locale per garantire la tutela e la promozione dei diritti dei bambini e dei giovani a rischio.
 - Sito web: [CPCJ](#)
- **Instituto da Segurança Social (ISS):**
 - L'Istituto di previdenza sociale svolge un ruolo nella protezione dell'infanzia, fornendo sostegno e servizi ai bambini e alle famiglie bisognose.
 - Sito web: [ISS](#)

90

Spagna:

- **Osservatorio dell'Infanzia:**
 - Questa agenzia fa parte del Ministero dei Diritti Sociali e dell'Agenda 2030 e lavora su politiche e misure per la protezione dei bambini.
 - Sito web: [Observatorio de la Infancia](#)

- **Fundación ANAR (Fondazione per l'Aiuto all'Infanzia e l'Adolescenza a Rischio):**

- Un'organizzazione senza scopo di lucro che offre una linea di assistenza e vari servizi di supporto per bambini e adolescenti a rischio.
- Sito web: [ANAR](#)

Italia:

- **Dipartimento per le Politiche della Famiglia:**

- Parte della Presidenza del Consiglio dei Ministri, questo dipartimento coordina le politiche e le misure per la protezione della famiglia e dell'infanzia.
- Sito web: [Dipartimento per le Politiche della Famiglia](#)

- **Telefono Azzurro:**

- Un'organizzazione dedicata alla protezione di bambini e adolescenti, che offre linee telefoniche di assistenza e servizi di supporto.
- Sito web: [Telefono Azzurro](#)

91

Germania:

- **Jugendamt (Ufficio per l'assistenza ai giovani):**

- Gli Uffici di assistenza ai giovani operano a livello comunale, fornendo servizi e supporto per la protezione e il benessere di bambini e adolescenti.
- Sito web: [Jugendamt](#)

- **Kinderschutz-Zentren (Centri di protezione dell'infanzia):**

- Questi centri offrono servizi specializzati per i bambini a rischio di abusi e abbandono.
- Sito web: [Kinderschutz-Zentren](#)

Cipro:

- **Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια (SPAVO) (Associazione per la prevenzione e la gestione della violenza in famiglia):**
 - Un'organizzazione non governativa che fornisce supporto e servizi alle vittime di violenza domestica, compresi i bambini.
 - Sito web: [SPAVO](#)
- **Servizi di assistenza sociale:**
 - Parte del Ministero del Lavoro, del Welfare e della Previdenza Sociale, questo dipartimento fornisce vari servizi di welfare, tra cui la protezione dei minori.
 - Sito web: [Servizi di assistenza sociale](#)

Queste agenzie e organizzazioni svolgono un ruolo chiave nella difesa dei diritti e dei bisogni dei bambini, nonché nell'offrire cura e protezione a tali bambini che richiedono tale attenzione e nella lotta contro la violenza domestica.

6. Ruolo degli educatori e degli animatori giovanili

- **Identificazione dei segni:** educazione sui segni di abuso e segni di abbandono dei bambini.

1. Segni fisici:

- **Lividi, ustioni o lesioni:** le lesioni possono ripresentarsi, soprattutto quando non c'è una causa apparente, oppure possono avere la forma di un oggetto che è stato usato per causare il danno, e questo può indicare un modello di abuso fisico.
- **Scarsa igiene o malnutrizione:** esempi di tali segni possono essere indumenti maleodoranti e screpolati, malattie incustodite o costanti famelici.

2. Segni comportamentali:



- **Ritiro o aggressività:** l'abuso emotivo o psicologico includerebbe il sitz in cui l'individuo diventa improvvisamente ritirato, aggressivo o ansioso.
- **Paura di alcuni individui:** ad esempio, un bambino che ha paura o cerca di evitare una determinata persona potrebbe essere abusato da quella persona.

3. Segni emotivi:

- **Bassa autostima:** se un bambino riceve spesso messaggi negativi da genitori e insegnanti, è probabile che sviluppi una bassa autostima.
- **Ritardi nello sviluppo:** l'abuso emotivo e/o la negligenza possono causare ritardo del linguaggio, ritardo dello sviluppo motorio e ritardo dello sviluppo sociale.

4. Segni accademici:

- **Calo del rendimento:** anche i tassi di assenteismo e i segni di un deterioramento del rendimento scolastico o di una diminuzione dell'interesse per qualsiasi attività scolastica sono un segno che probabilmente si rafforzerà.
- **Assenze frequenti:** ci sono alte probabilità che quando i lavoratori sono spesso assenti dal lavoro, abbiano problemi da affrontare a casa, come casi di abuso.

Procedure di segnalazione: Politiche relative alle modalità di segnalazione dei casi sospettati di abuso.

1. Lead di salvaguardia designato (DSL):

- In particolare, ogni scuola o altra istituzione comunitaria dovrebbe avere un DSL addestrato che affronti le segnalazioni di abusi.
- Il DSL dovrebbe delineare come chiunque nell'organizzazione possa sollevare un problema e rivelarlo senza timore di rappresaglie.



2. Requisiti legali:

- Gli operatori giovanili e gli educatori dovrebbero conoscere i loro requisiti legali in materia di segnalazione. Ciò implica la consapevolezza delle caratteristiche speciali che circondano le esigenze dell'America o di qualsiasi altro paese del mondo.

3. Processo passo dopo passo:

- **Osservazione:** in caso di sospetto abuso, qualsiasi osservazione deve essere registrata in dettaglio in base alla data e all'ora in cui sono stati osservati i segni, o quando è stato osservato il segno specifico.
- **Rapporto iniziale:** In ogni caso in cui un dipendente ritenga di essere stato molestato, deve segnalare la questione al DSL o a qualsiasi altro personale di rango superiore nell'organizzazione.
- **Segnalazione esterna:** i regolamenti dovrebbero dettare quando e come la DSL dovrebbe portare la segnalazione al servizio di protezione dei minori locale o alla polizia, se necessario.

94

4. Riservatezza:

- È importante mantenere tutte le segnalazioni un segreto professionale per salvaguardare il bambino e il giornalista da qualsiasi forma di vendetta.

Supporto e advocacy: come aiutare i bambini che ne sono colpiti, sapere come impegnarsi con le famiglie e come promuovere politiche e servizi di protezione dell'infanzia.

1. Supporto emotivo e psicologico:

- **Ascolto e convalida:** consenti ai bambini di condividere idee e questioni che potrebbero voler discutere. Allevia le loro preoccupazioni e insegna loro che non è colpa loro.



- **Servizi di consulenza:** indirizzare il bambino con la consulenza poiché questo tipo di terapia è fondamentale nella gestione degli aspetti mentali e psicologici di un bambino.

2. Supporto educativo:

- **Assistenza accademica:** fornire ulteriore assistenza educativa per garantire che i bambini possano continuare con la loro scuola poiché le questioni domestiche potrebbero precedere l'abbandono dei figli.
- **Ambiente sicuro:** assicurati che la scuola o il centro comunitario siano un luogo sicuro in cui il bambino vorrebbe stare e si senta al sicuro.

3. Impegno familiare:

- **Coinvolgimento dei genitori:** effettuare sforzi a fianco delle famiglie per aiutare a sostenere le risorse che potrebbero ridurre l'impatto della violenza domestica. Questo potrebbe comprendere corsi per genitori, corsi di gestione della rabbia e servizi sociali.
- **Visite a domicilio:** avviare visite a domicilio quando possibile e adatto, per valutare le circostanze del bambino e fornire servizi alla famiglia.

4. Difesa:

- **Sviluppo delle politiche:** promuovere politiche appropriate per la protezione dei bambini nell'evento servito o per cui si è lavorato a scuola o altrove. Ciò include politiche contro il bullismo, programmi per la salute mentale degli studenti e misure generali di protezione, nonché politiche.
- **Assegnazione delle risorse:** richiesta di un numero sufficiente di fondi per la campagna di protezione dell'infanzia, la consapevolezza, i corsi, i servizi di consulenza e gli interventi familiari.

- **Consapevolezza della comunità:** educare la popolazione sul tema della violenza domestica e delle sue conseguenze sui bambini attraverso incontri, seminari e pubblicità orientati alla comunità.

5. Collaborazione:

- **Lavoro multi-agenzia:** collaborare con altre agenzie responsabili del benessere dei bambini come i servizi sociali, le strutture sanitarie e la polizia.

Networking: sviluppare un elenco di contatti che possano fornire ulteriore assistenza e/o servizi ai bambini che potrebbero essere molestati e alle loro famiglie.

Autoapprendimento (2 ore)

Attività di apprendimento 1	Discussione di gruppo e analisi di casi di studio sugli impatti della violenza domestica
Risultato dell'apprendimento	• Identificare e analizzare l'impatto della violenza domestica sui bambini ed esercitarsi a discutere di questioni delicate.

96

Descrizione: gli studenti saranno divisi in piccoli gruppi e verranno forniti diversi casi di studio che descrivono vari scenari di violenza domestica e il suo impatto sui bambini.

Passi:

1. Fornisci a ciascun gruppo un caso di studio. Esempi:

- **Caso di studio A:** Una bambina di 7 anni che mostra segni di ansia e ritiro dopo aver assistito a violenze fisiche tra i suoi genitori.
- **Caso di studio B:** Un bambino di 10 anni che mostra un comportamento aggressivo a scuola a causa di abusi emotivi a casa.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

- **Caso di studio C:** Un adolescente che soffre di depressione e declino scolastico dopo un'esposizione a lungo termine alla violenza domestica.
2. Chiedi a ciascun gruppo di discutere le seguenti domande:
- Quali sono i problemi principali in questo caso?
 - Quali sono i segni della violenza domestica?
 - In che modo il comportamento del bambino potrebbe essere influenzato dalla violenza?
3. Ogni gruppo presenta i propri risultati alla classe.

Attività di apprendimento 2	Esercizi di gioco di ruolo per mettere in pratica le strategie di comunicazione con i bambini affetti
Risultato dell'apprendimento	Sviluppare e affinare le abilità comunicative necessarie per sostenere i bambini vittime di violenza domestica.

Descrizione: Gli studenti si impegneranno in esercizi di gioco di ruolo per mettere in pratica strategie di comunicazione efficaci con i bambini colpiti da violenza domestica.

Passi:

1. Dividi la classe in coppie. Assegna a uno studente il ruolo del bambino e all'altro il ruolo dell'educatore o dell'assistente sociale.
2. Fornisci scenari per il gioco di ruolo, ad esempio:
 - Un bambino che confida la sua paura di tornare a casa.
 - Un bambino che mostra un comportamento dirompente in classe.
 - Un adolescente che esprime sentimenti di depressione e disperazione.

3. L'educatore/assistente sociale si eserciterà nell'uso di tecniche di comunicazione appropriate, come l'ascolto attivo, la rassicurazione e il porre domande aperte.
4. Dopo il gioco di ruolo, scambia i ruoli e ripeti con uno scenario diverso.

Attività di apprendimento 3	Sviluppo di piani d'azione per la salvaguardia in vari scenari
Risultato dell'apprendimento	Fornire agli studenti competenze pratiche per lo sviluppo di strategie di salvaguardia efficaci.

Descrizione: Gli studenti lavoreranno in gruppo per creare piani d'azione per la salvaguardia dei bambini in diversi scenari.

Passi:

1. Presentare vari scenari di salvaguardia, come ad esempio:
 - Un insegnante sospetta che un bambino sia stato abusato, ma non ha prove concrete.
 - Un operatore comunitario riceve una denuncia di abbandono da parte di un vicino.
 - Un consulente scolastico viene a conoscenza di una situazione di violenza domestica da uno studente.
2. Ogni gruppo elaborerà un piano d'azione dettagliato, che delinea:
 - Misure immediate per garantire la sicurezza del bambino.
 - Procedure per la segnalazione del sospetto abuso.
 - Strategie a lungo termine per sostenere il bambino e la famiglia.

3. I gruppi presenteranno i loro piani d'azione alla classe per un feedback e una discussione.

Auto apprendimento

Di seguito è riportata un'attività di auto apprendimento:

Attività di apprendimento 1	Riflessione individuale e diario sugli atteggiamenti personali e gli approcci alla protezione dei minori
Risultato dell'apprendimento	Incoraggiare la riflessione personale e approfondire l'impegno degli studenti per la protezione dei bambini

Descrizione: gli studenti rifletteranno individualmente sul loro apprendimento e sul loro atteggiamento nei confronti della protezione e della salvaguardia dei minori.

Passi:

99

1. Fornisci domande guida per la riflessione, come ad esempio:
 - In che modo questo modulo ha cambiato la tua comprensione della violenza domestica e del suo impatto sui bambini?
 - Quali sfide prevede nell'attuazione delle misure di protezione dei minori?
 - Come applicherai ciò che hai imparato nella tua pratica professionale?
2. Chiedi agli studenti di scrivere un diario riflessivo che risponda a queste domande.
3. Incoraggia gli studenti a condividere estratti delle loro riflessioni in una discussione di gruppo se si sentono a proprio agio.

Valutazione



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

Valutazione informale attraverso l'osservazione durante le attività di gruppo e le discussioni

Descrizione: I formatori osserveranno la partecipazione e l'impegno degli studenti durante le discussioni e le attività di gruppo.

Criteri:

- Coinvolgimento attivo nelle discussioni
- Dimostrazione di comprensione dei concetti chiave
- Collaborazione efficace con i colleghi
- Sensibilità ed empatia durante gli esercizi di gioco di ruolo

Quiz sui concetti chiave e sui quadri giuridici

Descrizione: Verranno somministrati brevi quiz per valutare la comprensione da parte degli studenti dei concetti chiave e dei quadri giuridici relativi alla protezione dei minori.

100

Aspetti da considerare	La tua risposta
Definire la protezione e la salvaguardia dei bambini.	
Elenca tre segni di violenza domestica nei bambini	

Descrivere le principali disposizioni della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti del fanciullo (UNCRC).

Saggi di riflessione sulle esperienze di apprendimento e sugli atteggiamenti nei confronti della protezione dei minori

Descrizione: Gli studenti scriveranno un saggio di riflessione alla fine del modulo, riassumendo le loro esperienze di apprendimento e gli atteggiamenti personali nei confronti della protezione dei bambini.

Criteri:

- Profondità di riflessione e intuizione
- Chiarezza nell'esprimere l'apprendimento e la crescita personale
- Collegamento delle conoscenze teoriche all'applicazione pratica
- Ponderatezza nell'affrontare le sfide e le strategie per la protezione dei minori

101

Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti

Video 1

URL/ Link al video	https://www.youtube.com/watch?v=OCn-GC-1C4c
Titolo di il video	"L'impatto della violenza domestica sui bambini"



Descrizione del contenuto del video	Il video esplora come la violenza domestica influisce sullo sviluppo comportamentale e sul benessere emotivo dei bambini. Il video discute anche gli effetti psicologici a lungo termine, il ruolo degli educatori e degli operatori comunitari nell'identificare e sostenere i bambini colpiti e le strategie di intervento efficaci.
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	Prima di guardare: 1. Quali sono alcuni potenziali segni che un bambino potrebbe subire o assistere a violenza domestica? 2. In che modo pensi che la violenza domestica influisca sullo sviluppo e sul comportamento di un bambino? Dopo la visione: 1. Quali sono state le informazioni più sorprendenti o di maggiore impatto presentate nel video? 2. In che modo gli educatori e gli operatori comunitari possono sostenere meglio i bambini esposti alla violenza domestica? Quali misure si possono adottare per prevenire la violenza domestica e proteggere i minori a rischio?

Video 2

URL/ Link al video	https://www.youtube.com/watch?v=bD52ne0rRw0
Titolo di il video	"La violenza domestica dal punto di vista di un figlio Adam Herbst TEDxYouth@ParkCity"



Descrizione del contenuto del video	In questo TEDx talk, Adam Herbst condivide la sua esperienza personale di crescere in una casa colpita da violenza domestica. Discute dell'impatto emotivo e psicologico che ha avuto su di lui e sulla sua famiglia. Adam sottolinea l'importanza di rompere il ciclo della violenza e il ruolo dei sistemi di supporto nell'aiutare i bambini a superare queste sfide.
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	Prima di guardare: 1. In che modo crescere in una famiglia con violenza domestica può influenzare la prospettiva di un bambino sulle relazioni e sui conflitti? 2. Quali sono i sistemi di supporto fondamentali per i bambini esposti alla violenza domestica? Dopo la visione: 1. In che modo la storia di Adam Herbst ha modificato la tua comprensione dell'impatto della violenza domestica sui bambini? 2. Cosa possono fare le comunità per sostenere meglio i bambini e le famiglie colpite dalla violenza domestica? In che modo le persone possono contribuire a spezzare il ciclo della violenza domestica?

Video 3

URL/ Link al video	https://www.youtube.com/watch?v=WTh5034V8b0
Titolo di il video	"Ripensare il trauma: cosa hanno da insegnarci i giovani vittime di violenza domestica Tracey Pyscher TEDxWWU"



Descrizione del contenuto del video	Il discorso TEDx di Tracey Pyscher affronta il profondo impatto della violenza domestica sui giovani, sfidando le percezioni comuni del trauma. Discute l'importanza di comprendere le esperienze vissute di questi bambini e sottolinea la necessità di approcci compassionevoli e informati sul trauma nell'educazione e nel sostegno alla comunità. Tracey sostiene l'ascolto delle voci dei giovani che hanno subito violenza domestica per informare pratiche e politiche migliori.
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	Prima di guardare: 1. Quali sono, secondo te, alcune idee sbagliate comuni sui bambini che subiscono violenza domestica? 2. In che modo la comprensione del trauma può informare migliori strategie di supporto e intervento per i giovani colpiti? Dopo la visione: 1. In che modo il discorso di Tracey Pyscher ha cambiato la tua prospettiva sul trauma nei bambini provenienti da contesti di violenza domestica? 2. Quali passi pratici possono intraprendere gli educatori e gli operatori di comunità per implementare approcci informati sul trauma? In che modo le comunità possono creare ambienti più solidali per i bambini che hanno subito violenza domestica?

Risorsa 1



Dispensa sui concetti chiave ([Canva Link](#))



Piano didattico

Piano didattico	
Modulo	Modulo 4: Protezione e tutela dei minori
Durata totale	6 ore (1 giornata intera o 2 sessioni di mezza giornata)
Materiali	- Libri, suggerimenti sulla protezione e la salvaguardia dei minori - Dispense con concetti chiave - Video sull'impatto della violenza domestica sui bambini - Lavagna bianca e pennarelli - Diapositive PowerPoint per contenuti teorici - Computer e proiettore per presentazioni video

Matrice dei risultati dell'apprendimento	<i>Conoscenza</i>	• Comprendere le definizioni e l'ambito di applicazione della protezione e della salvaguardia dei minori • Riconoscere i segni e i sintomi della violenza domestica nei giovani • Comprendere gli impatti psicologici e comportamentali della violenza domestica sullo sviluppo dei bambini
	<i>Abilità</i>	• Capacità di identificare e rispondere ai segni di violenza domestica • Sviluppare competenze nella comunicazione con i bambini vittime di violenza domestica • Formulare strategie per sostenere e proteggere i bambini che subiscono violenza domestica
	<i>Attitudine</i>	• Promuovere l'empatia e la comprensione nei confronti dei bambini vittime di violenza domestica • Sviluppare un approccio proattivo alla salvaguardia e alla protezione dei minori • Incoraggiare l'impegno per l'apprendimento continuo e la difesa della protezione dei minori
	<i>Obiettivi formativi</i>	• Identificare gli indicatori chiave della violenza domestica nei giovani

		• Descrivere gli effetti a breve e lungo termine della violenza domestica sul comportamento dei bambini • Applicare le migliori pratiche per la salvaguardia dei bambini in contesti educativi e comunitari
Introduzione	Si consiglia di iniziare la lezione con un video di 5-7 minuti che dimostri gli effetti della violenza domestica su un bambino. Idealmente dovrebbe trattarsi di una storia messa in scena e molto probabilmente recitata (se fittizia) o di un resoconto di vita vera, che dovrebbe essere presentato in modo sensibile e appropriato se vero. Dopo il video, coinvolgi gli Allievi in una discussione ponendo le seguenti domande: Dopo il video, coinvolgi gli Allievi in una discussione ponendo le seguenti domande: • Cosa ne pensi e come ti senti dopo aver visto il video che hai visto? • Conflitti convenzionali simili che sono familiari o di cui si può aver sentito parlare, le persone hanno mai affrontato un tale tipo di conflitto? • La protezione dei minori è importante in questi casi perché, ancora una volta, ciò che può sembrare innocuo per alcuni individui potrebbe finire per danneggiare un bambino in modo permanente.	
Contenuti teorici	<i>Per i contenuti teorici esploreremo:</i> <i>1. Definizioni e importanza della protezione e della salvaguardia dei minori – Distribuire la dispensa sui concetti chiave</i>	

	<i>2. Panoramica sulla violenza domestica: tipi, prevalenza e fattori di rischio</i> <i>3. Sintomi comportamentali ed emotivi dei bambini esposti alla violenza domestica</i> <i>4. Effetti a lungo termine sulla salute mentale e sullo sviluppo</i> <i>5. Quadri giuridici e politiche per la protezione dei minori</i> <i>6. Ruolo degli educatori e degli animatori giovanili nella salvaguardia</i>
Attività di apprendimento	<i>Attività di gruppo</i> <i>Attività 1: Discussione di gruppo e analisi di casi di studio sugli impatti della violenza domestica</i> <i>Attività 2: Esercizi di gioco di ruolo per mettere in pratica le strategie di comunicazione con i bambini affetti</i> <i>Attività 3: Sviluppo di piani d'azione per la salvaguardia in vari scenari</i> <i>Autogestito</i> <i>Attività 1: Riflessione individuale e diario sugli atteggiamenti personali e gli approcci alla protezione dei minori</i>
Valutazione	<i>Valutazione informale attraverso l'osservazione durante le attività di gruppo e le discussioni</i> <i>Quiz sui concetti chiave e sui quadri giuridici</i> <i>Saggi di riflessione sulle esperienze di apprendimento e sugli atteggiamenti nei confronti della protezione dei minori</i>

**Riferimenti e risorse
utili per ulteriori
approfondimenti**

- "Il corpo tiene il punteggio" di Bessel van der Kolk (libro) - [Amazon Link](#)
- Politica di protezione dei minori – [CPCJ Portogallo](#)
- Portale di informazioni sull'assistenza all'infanzia - [Assistenza all'infanzia](#)
- [Orientamento per le vittime di abusi domestici in Portogallo](#). (2020, 19 novembre). GOV.UK.
- [Guida all'intervento integrato per bambini o giovani vittime di violenza domestica](#) (guia de intervenção integrada junto de crianças ou jovens vítimas de violência doméstica, 2020)
- Linee guida dei governi locali e nazionali sulla protezione dei minori - [Gov.uk Child Protection](#)
- Guida nazionale per la protezione dell'infanzia in Scozia 2021 - aggiornato al 2023 - [Gov.scot Publications](#)
- Società Nazionale per la Prevenzione della Crudeltà verso i Bambini (NSPCC) - [NSPCC Website](#)
- Pubblicato il pacchetto di consulenza e orientamento in materia di protezione dei minori – [Gov.uk Consulenza in materia di protezione dei minori](#)
- Ripensare il trauma: cosa hanno da insegnarci i giovani dalla violenza domestica di Tracey Pyscher | Video Youtube di TEDxWWU
<https://www.youtube.com/watch?v=WTh5034V8b0>
- Video: "La violenza domestica dal punto di vista di un figlio" di TEDxYouth@ParkCity- [YouTube Video](#)
- Video: "L'impatto della violenza domestica sui bambini" di LifeWire - [YouTube Video](#)



Modulo 5: Sostegno ai giovani vittime di violenza domestica

Panoramica

Effetti della violenza domestica sui giovani

Comprendere il profondo impatto della violenza domestica sui giovani è fondamentale per fornire un sostegno e un intervento efficaci. La violenza domestica, anche quando i giovani non sono direttamente coinvolti, ha il potenziale di avere conseguenze gravi e durature sul loro benessere psicologico, emotivo e sociale. Questo modulo esplora i vari modi in cui assistere o sperimentare la violenza domestica colpisce i giovani, causando problemi come ansia, depressione, difficoltà relazionali e problemi comportamentali.

La violenza domestica può avere conseguenze significative sui giovani, anche se non sono direttamente coinvolti in comportamenti abusivi. In molti casi, possiamo parlare di violenza assistita o violenza indiretta, che è la forma di violenza che i bambini sperimentano quando assistono alla violenza domestica in famiglia.

Comprendere gli effetti della violenza domestica sui bambini e sui giovani è fondamentale per sviluppare interventi efficaci che promuovano la loro resilienza e il loro benessere. Attraverso una combinazione di conoscenze teoriche, risorse pratiche e supporto emotivo, possiamo aiutare i giovani a superare gli effetti negativi della violenza domestica e a costruire un futuro più sicuro e più sano.

Risultati di apprendimento

Matrice dei Risultati di Apprendimento	<i>Conoscenza</i>	• Conoscere le principali emozioni e il loro impatto sul comportamento e sulle relazioni interpersonali.
---	-------------------	--

		• Comprendere le competenze essenziali per la vita (comunicazione, risoluzione dei problemi, gestione dello stress) e il loro ruolo nel superare le difficoltà quotidiane. • Riconoscere l'importanza del supporto sociale e delle attività di gruppo per migliorare il benessere emotivo. • Avere familiarità con le componenti di un piano di benessere personale (emotivo, fisico, sociale) e le strategie per implementarlo.
	Abilità	• Identificare ed esprimere le proprie emozioni. • Applicare tecniche di comunicazione efficace, risoluzione dei conflitti e gestione dello stress in situazioni pratiche • Collabora con i colleghi per creare piani di benessere personali e sviluppare strategie per il sostegno reciproco. • Pianificare e attuare azioni concrete per migliorare il proprio benessere emotivo e fisico.
	Attitudine	• Valorizzare l'importanza della consapevolezza emotiva per il benessere personale e relazionale. • Adottare un atteggiamento proattivo nei confronti dello sviluppo personale e

		dell'apprendimento di nuove competenze. • Apprezza l'importanza del lavoro di squadra e della solidarietà tra pari nell'affrontare le difficoltà emotive. • Sostenere l'importanza di prendersi cura di se stessi in modo olistico e continuo.
	Obiettivi formativi	• Sviluppare la consapevolezza emotiva • Rafforzare le competenze di vita • Promuovere il benessere emotivo attraverso attività di gruppo • Creare un piano di benessere personale

Contenuti teorici (1 ora)

113

Effetti della violenza domestica sui giovani

Le conseguenze della violenza domestica sui bambini possono includere:

1. Problemi psicologici:

- Disturbi d'ansia: i giovani che assistono alla violenza domestica possono sviluppare disturbi d'ansia, manifestando sintomi come eccessiva preoccupazione, panico e paure irrazionali. L'ansia cronica può portare a disturbo d'ansia generalizzato (GAD), disturbi di panico e fobie specifiche, con un impatto sul funzionamento quotidiano e sulla qualità della vita.
- Depressione: l'esposizione alla violenza può portare a sentimenti di tristezza persistente, perdita di interesse per le attività quotidiane e, nei casi più gravi, pensieri suicidi. La depressione in gioventù può continuare nell'età adulta,

influenzando le relazioni personali e professionali e aumentando il rischio di abuso di sostanze e altri problemi di salute mentale.

- **Bassa autostima:** i giovani possono sviluppare una visione negativa di se stessi, sentendosi inutili o incapaci; l'incapacità di prendere decisioni e valutare tutti gli aspetti. Una bassa autostima può ostacolare i risultati accademici e professionali, aumentare la vulnerabilità alla pressione dei coetanei e contribuire a problemi di salute mentale come depressione e ansia.
- **Problemi di adattamento emotivo:** difficoltà a riconoscere, esprimere e gestire le emozioni in modo appropriato. I giovani potrebbero mostrare risposte emotive inappropriate.

2. Difficoltà relazionali:

- **Relazioni con i coetanei:** difficoltà a stabilire e mantenere amicizie sane, spesso a causa della mancanza di fiducia e delle paure sociali. L'isolamento sociale e le scarse relazioni con i pari possono portare alla solitudine e alla difficoltà di costruire reti di supporto.
- **Relazioni familiari:** problemi nelle relazioni con i membri della famiglia, che possono manifestarsi come conflitto, isolamento o comportamento oppositivo.
- **Relazioni con figure autoritarie:** difficoltà di rispetto e relazione con figure autoritarie, come insegnanti e allenatori, spesso dovute a una diffidenza generalizzata nei confronti degli adulti.

3. Ciclo di violenza:

- **Perpetuazione della violenza:** i bambini esposti alla violenza domestica possono essere maggiormente a rischio di diventare essi stessi abusatori o vittime in futuro, contribuendo così alla perpetuazione del ciclo della violenza.
- **Accettazione della violenza:** possono sviluppare una percezione distorta della violenza, considerandola un comportamento normale o accettabile nelle relazioni.

4. Basso rendimento scolastico:

- Difficoltà di concentrazione: la violenza domestica può distrarre i bambini, rendendo difficile la concentrazione e l'apprendimento a scuola.
- Assenze e ritardi: l'instabilità domestica può portare a frequenti assenze o ritardi da scuola, influenzando negativamente il rendimento scolastico.
- Problemi comportamentali: comportamenti problematici a scuola, come l'aggressività o il ritiro sociale, possono emergere come risposta alla tensione emotiva vissuta a casa.

5. Comportamenti a rischio:

- Abuso di sostanze: i bambini esposti alla violenza possono essere più propensi a usare droghe o alcol come forma di fuga o automedicazione.
- Adesione a gruppi delinquenti: in cerca di appartenenza e sicurezza, possono unirsi a gruppi o bande delinquenti, esponendosi ulteriormente a comportamenti criminali o pericolosi.

Gli effetti della violenza domestica sui giovani sono molteplici e di vasta portata, con ripercussioni sul loro aspetto psicologico, emotivo, sociale e accademico. Comprendendo questi effetti in dettaglio, gli operatori giovanili e gli altri operatori che lavorano con i giovani possono soddisfare meglio i bisogni dei giovani colpiti, fornendo interventi mirati e promuovendo ambienti che promuovano la guarigione e la resilienza. Un supporto onnicomprensivo non solo risponde ai bisogni psicologici ed emotivi immediati, ma aiuta anche i giovani a sviluppare le competenze e le risorse necessarie per un benessere a lungo termine.

Sviluppo delle soft skills: comunicazione, educazione emotiva ed espressione delle emozioni



Parallelamente, lo sviluppo di competenze trasversali essenziali come la comunicazione, l'educazione emotiva e l'espressione emotiva è fondamentale per aiutare i giovani a superare questi effetti negativi. Queste abilità non solo aiutano la guarigione personale, ma favoriscono anche la resilienza, consentendo ai giovani di costruire relazioni sane e gestire le proprie emozioni in modo efficace. Questo quadro teorico esplorerà l'impatto multiforme della violenza domestica e sottolineerà l'importanza di coltivare le competenze trasversali per sostenere la crescita e il benessere dei giovani colpiti da queste esperienze.

Lo sviluppo delle competenze trasversali è fondamentale per i giovani, in particolare per quelli colpiti da violenza domestica. Le competenze trasversali includono abilità interpersonali, emotive e comportamentali che facilitano una comunicazione efficace, la gestione emotiva e la costruzione di relazioni sane. Concentrarsi sull'educazione emotiva e sull'espressione delle emozioni può aiutare i giovani a superare gli effetti negativi della violenza domestica e a sviluppare un senso di resilienza.

Una comunicazione efficace è la capacità di esprimere pensieri, sentimenti e informazioni in modo chiaro e appropriato, sia verbalmente che non verbalmente. Una buona comunicazione è essenziale per costruire relazioni sane, risolvere i conflitti e comprendere gli altri. Per i giovani vittime di violenza domestica, imparare a comunicare in modo efficace può aiutare a ridurre i sentimenti di isolamento e migliorare le interazioni sociali.

L'educazione e l'apprendimento emotivo è il processo di apprendimento a riconoscere, comprendere, esprimere e gestire le proprie emozioni in modo sano. Per i giovani che hanno subito violenza domestica, l'educazione emotiva è essenziale per affrontare il trauma, sviluppare l'autostima e migliorare il benessere emotivo. **Insegnare ai giovani a identificare, comprendere e gestire le proprie emozioni e sentimenti consente loro di esprimersi in modo efficace, fissare obiettivi positivi e sviluppare l'empatia, necessaria per essere in grado di riconoscere e comprendere i sentimenti e le emozioni degli altri.**

Le principali competenze chiave dell'apprendimento emotivo sono:

- **La consapevolezza di sé**, la capacità di riconoscere i propri sentimenti, i propri punti di forza, le proprie debolezze e i fattori di stress. È anche il momento in cui si è in grado di chiedersi: perché mi sento così? Qual è il mio scopo? Come posso cambiare il mio comportamento?
- **L'autogestione** è la capacità di controllare le proprie azioni. Esempi di questo sono l'automotivazione, l'esercizio dell'autocontrollo, la definizione di obiettivi per se stessi e il riconoscimento quando si ha bisogno di una pausa, di tempo da soli o di fare un respiro profondo.
- **La consapevolezza sociale** è l'abilità di comprendere le cose dal punto di vista degli altri e di provare empatia per gli altri. È anche la capacità di mostrare rispetto per gli altri e di apprezzare e abbracciare la diversità.
- **Le abilità relazionali** sono la capacità di costruire e mantenere relazioni significative e sane con altri individui. Questi possono essere romantici, professionali, compagni di squadra o amicizie. Componenti importanti di relazioni sane di qualsiasi tipo includono la comunicazione aperta, l'ascolto, la fiducia, la collaborazione, il compromesso e la risoluzione dei problemi.
- **Il processo decisionale responsabile** è la competenza di prendere decisioni costruttive e ben ponderate sul proprio comportamento e sulle interazioni sociali. Alcuni aspetti di questo includono la considerazione di causa ed effetto, la valutazione della situazione e della decisione, i potenziali risultati, l'impatto sugli altri e l'autoriflessione.

L'insegnamento delle abilità sociali ed emotive aiuta i giovani a diventare adulti in grado di gestire le sfide della vita e le situazioni stressanti, di essere in grado di affrontare problemi e conflitti.

L'integrazione dell'apprendimento sociale ed emotivo nella loro educazione tende a mostrare una migliore resilienza emotiva, relazioni interpersonali più forti e una maggiore capacità di prendere decisioni responsabili, contribuendo al loro benessere generale e al successo sia a scuola che nella vita.

Autoapprendimento (2 ore)



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

Attività di apprendimento 1	Risolviamo il conflitto (1,5/2 ore)
Risultato dell'apprendimento	Questa attività ha lo scopo di sviluppare la consapevolezza emotiva e la capacità di esprimere e riconoscere le proprie emozioni.

Per questa attività sono necessari:

- Carta e penne.

Viviamo in una società che spinge sempre di più verso la rimozione delle emozioni. Esprimere le proprie emozioni, in pubblico ma anche in privato, è visto come un segno di debolezza. Ma cosa succede quando teniamo dentro le emozioni, soprattutto quelle negative come la rabbia, la tristezza o la paura? Le emozioni iniziano a cercare altri modi per esprimersi, attraverso il corpo (dolori di stomaco e intestinali, mal di testa, ansia e attacchi di panico, disturbi del sonno e disturbi alimentari), cioè somatizziamo. Ecco perché le emozioni devono essere riconosciute ed espresse.

118

Fase 1: Cominciamo con il modo in cui esternalizziamo le situazioni di conflitto.

Sebbene il conflitto sia una parte inevitabile della vita, il modo in cui scegliamo di affrontare il potenziale conflitto determina il modo in cui si svolgerà la conversazione. Il tuo comportamento dipende dalla risposta del tuo interlocutore. Un inizio duro può sembrare un attacco diretto al carattere di qualcuno. Ad esempio, "Spendi sempre troppi soldi!", "Perché non riesci mai a fare le cose in tempo?" o "Non fai mai nulla qui". Ammorbidire l'inizio di una conversazione è fondamentale per gestire e risolvere i conflitti che possono verificarsi. Alcuni esempi di alternative più morbide potrebbero essere: "Vorrei che ci sedessimo insieme per vedere come possiamo lavorare insieme e concordare i prossimi passi"; "Mi piace quando lavoriamo insieme per portare a termine le cose".



Lamentarsi va bene, ma criticare no. Quando le affermazioni iniziano con la parola "tu" invece di "io", è più probabile che l'altra persona si arrabbi e si metta sulla difensiva.

Evita di usare parole come "sempre" e "mai", che possono essere viste come un attacco al carattere di un'altra persona. Invece di criticare, giudicare o incolpare, descrivi ciò che sta accadendo usando i fatti. Sii gentile e mostra apprezzamento. Usa frasi come "per favore....." e "Ti sarei grato se volessi...".

Passaggio 2: Identificare un conflitto passato

In questa fase ti prendi un momento per pensare a un conflitto che hai avuto in passato. Potrebbe trattarsi di un conflitto con un amico di scuola, un familiare, ad esempio. Descrivi cosa è successo, compreso ciò che è stato detto e l'esito del disaccordo, utilizzando un white paper.

Passaggio 3: formulare un'alternativa attenuata

Dopo aver ricordato un conflitto passato, pensa a come avresti potuto affrontare la conversazione in modo più sensibile e non conflittuale. Una formula utile da seguire per creare un'alternativa ammorbidita è la seguente:

Io: fare un'affermazione "io"

Sentire: Descrivi come ti senti

Informazioni: Descrivi la situazione, Sii neutrale, Non incolpare

Ho bisogno: spiegare di cosa hai bisogno per migliorare la situazione

Passaggio 4: riflessione

Com'è stato completare questo esercizio?

Che cosa ti ha insegnato questo esercizio sui conflitti?

In che modo questo esercizio ha cambiato il tuo modo di pensare ad affrontare un potenziale conflitto?

In che modo hai trovato utile questo esercizio?

Quali intuizioni hai tratto da questo esercizio?

Attività di apprendimento 2	Fattori scatenanti emotivi
Risultato dell'apprendimento	Identifica le emozioni che possono produrre la tua reazione e farti provare emozioni

Leggi l'elenco dei potenziali fattori scatenanti delle emozioni; Pensa a una situazione particolare della tua vita e identifica le emozioni che possono produrre la tua reazione e farti provare emozioni.

Esercizio 1:

Se la tua reazione a un comportamento è di solito emotivamente intensa, quel comportamento potrebbe essere un fattore scatenante per te. Dall'elenco seguente, pensa a quale di questi comportamenti potrebbe causare una reazione in te che potrebbe includere rabbia, frustrazione, pietà o disagio.

120

- *Aggressione passiva*
- *Querelante*
- *Piangente*
- *Incolpare*
- *Criticare o giudicare*
- *Rabbia*
- *Aggressività o ostilità*
- *Sempre bisogno di essere soddisfatti*
- *Essere ignorati o non ascoltati*
- *Manipolazione*
- *Inganno o menzogna*
- *Tristezza o privazione*

→ *Infelicità o miseria*

→ *Arroganza*

Esercizio 2:

Ora esaminiamo le emozioni che non sono state un fattore scatenante per te. Si tratta di emozioni negative che sono più facili da affrontare. In questo esercizio, identifica il motivo per cui è facile per te capire come ti avvicini o pensi a questi comportamenti.

Facendo riferimento all'elenco sopra, registra gli stati emotivi che sono facili da affrontare per te e come sei in grado di farlo.

Emozioni negative che posso affrontare facilmente	Il mio processo di pensiero quando ho a che fare con questa emozione negativa
ad esempio, piagnucolare	Ad esempio, questa persona ha la sensazione che non sto prestando attenzione. Di solito dico: "Riesco a sentire nella tua voce che questo ti sconvolge, sediamoci e parliamo".
ad esempio, l'inganno o la menzogna	Ad esempio, c'è un motivo per cui questa persona non si sente al sicuro a dirmi la verità. Non si tratta di rispetto per me, si tratta di paura per loro.

121

Chi vorrebbe condividere un processo di pensiero quando ha a che fare con un'emozione negativa?

Esercizio 3:

Da questo esercizio capiamo che non è il comportamento che scatena la reazione in noi, ma piuttosto il modo in cui pensiamo al comportamento o ai ricordi che provocano la



nostra reazione emotiva. Una volta compreso questo, possiamo scegliere intenzionalmente una risposta diversa cambiando il nostro processo di pensiero su quei comportamenti che innescano la nostra reazione emotiva. Nell'esercizio 3 elencherai i comportamenti che ti scatenano, il tuo attuale processo di pensiero su quel comportamento e un pensiero alternativo e positivo che puoi scegliere immediatamente dopo essere stato attivato per gestire meglio la tua reazione.

Come l'ultimo esercizio, descrivi i pensieri che hai di fronte a quelle emozioni negative che sono un fattore scatenante per te. Prendi le emozioni negative che hai descritto nel primo esercizio e registra il tuo processo di pensiero quando affronti queste emozioni negative.

Emozioni negative che sono fattori scatenanti	Il mio processo di pensiero quando ho a che fare con questa emozione negativa	Un pensiero alternativo che ridurrebbe la probabilità di essere innescato
ad esempio, piagnucolare	Ad esempio, questa persona si comporta come un bambino ed è davvero frustrante.	Ad esempio, questa persona ha la sensazione che non sto prestando attenzione. Di solito dico: "Sento nella tua voce che questo ti sconvolge, sediamoci e parliamo".

Lo scopo di questa attività era capire che tutti noi abbiamo dei fattori emotivi: spesso non si basano sul comportamento degli altri quanto sui nostri pensieri sul comportamento. Pertanto, più gestiamo questi pensieri, migliore sarà la nostra reazione.

Attività di apprendimento 3	Life Skills in azione (1,5/2 ore)
Risultato dell'apprendimento	Questa attività è progettata per sviluppare abilità essenziali per la vita come la comunicazione, la risoluzione dei problemi e la gestione dello stress attraverso la collaborazione di gruppo e gli esercizi interattivi.

Materiale necessario:

- Poster e pennarelli
- Fogli di lavoro sulle abilità di vita
- Esempi di situazioni problematiche
- Lavagne a fogli mobili
- Note adesive
- Penne

123

Norme:

1. Breve spiegazione delle abilità di vita e della loro importanza nella vita di tutti i giorni.
2. Discuti le competenze specifiche: comunicazione efficace, risoluzione dei conflitti e gestione dello stress.
3. Fornisci esempi di come queste competenze possono essere utilizzate in scenari di vita reale. *
4. Dividi i partecipanti in gruppi di 4-6 persone.
5. Assegna a ciascun gruppo un'abilità di vita su cui concentrarsi (comunicazione efficace, risoluzione dei conflitti, gestione dello stress).



6. Ogni gruppo crea un poster per rappresentare visivamente come sviluppare e utilizzare l'abilità di vita assegnata in situazioni di vita reale.
7. Incoraggia la creatività usando disegni, diagrammi e punti chiave.
8. Ogni gruppo presenta il proprio poster agli altri partecipanti.
9. I gruppi spiegano il significato della loro abilità di vita, le strategie per svilupparla e come può essere applicata in varie situazioni.
10. Facilitare una discussione collettiva sui punti chiave che emergono dalle presentazioni.
11. Incoraggia i partecipanti a condividere esperienze personali e intuizioni relative alle abilità di vita discusse.
12. Condurre esercizi pratici in piccoli gruppi o coppie, affrontando situazioni problematiche precedentemente preparate, utilizzando le abilità di vita discusse.
13. Incoraggia i partecipanti a scrivere le loro riflessioni su foglietti adesivi e a metterli su una lavagna a fogli mobili sotto titoli come "Cosa ho imparato", "Sfide affrontate" e "Prossimi passi".

* Scenari per l'attività Life Skills in azione

Scenario 1: Esprimere i sentimenti

- **Contesto:** sei arrabbiato con il tuo migliore amico perché ha cancellato i piani all'ultimo minuto per la terza volta.
- **Compito:** simulare una conversazione in cui una persona esprime i propri sentimenti di delusione e l'altra persona pratica l'ascolto attivo e le risposte empatiche.

Scenario 2: Chiarire i malintesi

- **Contesto:** a scuola hai sentito dire che hai detto qualcosa di brutto su un compagno di classe, ma non l'hai mai fatto.
- **Compito:** simula una conversazione in cui chiarisci l'equivoco con il compagno di classe che ha sentito la voce.

Scenario 3: Richiesta di assistenza

- **Contesto:** stai lottando con una particolare materia a scuola e devi chiedere aiuto extra al tuo insegnante.
- **Compito:** simula la conversazione in cui ti avvicini all'insegnante e spieghi chiaramente il tuo bisogno di assistenza.

Scenario 4: Disaccordo nel progetto di gruppo

- **Contesto:** tu e i membri del tuo gruppo avete idee diverse su come completare un progetto di gruppo. Le tensioni aumentano con l'avvicinarsi della scadenza.
- **Compito:** lavorare attraverso uno scenario di conflitto immaginario in cui i membri del gruppo devono collaborare per trovare una soluzione che soddisfi tutti.

125

Scenario 5: Ansia da parlare in pubblico

- **Contesto:** devi fare una presentazione di fronte alla classe e sei molto ansioso di parlare in pubblico.
- **Compito:** pratica tecniche di sollievo dallo stress come la respirazione profonda, la visualizzazione e il dialogo interiore positivo per gestire la tua ansia prima e durante la presentazione.



Scenario 6: preparazione per gli esami

- **Contesto:** hai più esami in arrivo e ti senti sopraffatto dalla quantità di studio che devi fare.
- **Compito:** sviluppare un piano di gestione dello stress che includa strategie di gestione del tempo, tecniche di rilassamento e un programma di studio.

Attività di apprendimento 4	Costruzione di un piano di benessere personale (1,5/ 2 ore)
Risultato dell'apprendimento	Questa attività si concentra sulla creazione di un piano personale per il benessere emotivo e fisico.

Materiale necessario:

- Schede per il piano di benessere personale.
- Penne e matite.

126

Spiegazione dell'importanza di un piano di benessere personale e delle sue componenti (emotive, fisiche, sociali, ecc.): Il benessere comprende otto dimensioni di co-dipendenza reciproca: emotiva, fisica, occupazionale, sociale, spirituale, intellettuale, ambientale e finanziaria. Se una di queste dimensioni viene trascurata nel tempo, influenzerà negativamente la salute, il benessere e la qualità della vita. Un equilibrio a tutto tondo di queste dimensioni del benessere fornisce un'armonia olistica al proprio benessere personale.

Esercizio 1:

CHI SONO?

Questo esercizio ti aiuterà a ricordare a te stesso che sei una persona speciale e unica e a pensare a ciò che ti dà uno scopo e un significato nella tua vita.

Usa il foglio di lavoro per scoprire cosa significa per te il benessere:



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

- **QUALI COSE MI PIACE FARE?** Gli esempi potrebbero includere il canto, mangiare, fare sport, mantenersi attivi, passare del tempo in famiglia, ecc
- **QUALI SONO LE MIE ESIGENZE QUOTIDIANE PER MANTENERMI IN SALUTE?** Gli esempi potrebbero includere dormire, mantenersi in salute, bere abbastanza acqua, trascorrere del tempo all'aria aperta, ecc
- **QUALI COSE MI FANNO SENTIRE BENE QUANDO LE HO RAGGIUNTE?** Gli esempi potrebbero includere la meditazione, l'esercizio fisico, l'aiuto agli altri, ecc
- **CHI SONO IO QUANDO STO BENE?** Gli esempi potrebbero includere divertente, sicuro di sé, passionale, introverso/estroverso, ecc.

VALORI

Tutto ciò che ci sta a cuore profondamente è un riflesso dei nostri valori. Usa questo spazio per scoprire quali cose apprezzi.

127

- **CHI SONO LE PERSONE CHE STIMI BENE?** Gli esempi potrebbero includere genitori, figli, partner, nonni ecc
- **QUALI SONO LE COSE A CUI TIENI MOLTO?** Gli esempi potrebbero includere una casa, una famiglia, cibo, una bicicletta, giochi ecc

Esercizio 2: Preferenze personali

Ci sono cose che facciamo quotidianamente, come mangiare e dormire, e cose che sono legate alle nostre preferenze personali. Potremmo non sentirci noi stessi fino a quando non abbiamo fatto la doccia o la colazione, oppure potremmo voler rilassarci la sera guardando il nostro programma TV preferito. Siamo tutti unici. Completare questo grafico può aiutarti a ricordare cosa fai ogni giorno.

Ogni giorno ho bisogno di	Ho bisogno dell'aiuto di qualcuno	Come posso renderlo piacevole

Esercizio 3: Senso di benessere dentro di me

5 modi per il benessere

Connettiti: connettiti con le persone intorno a te: la tua famiglia, i tuoi amici, i tuoi colleghi e i tuoi vicini. Dedica del tempo allo sviluppo di queste relazioni

Sii attivo: trova un'attività che ti piace e rendila parte della tua vita.

Continua a imparare: l'apprendimento di nuove competenze può darti un senso di realizzazione

Donare: un sorriso, un ringraziamento o una parola gentile, contano tutti.

QUALI COSE DEVO FARE OGNI GIORNO? Gli esempi potrebbero includere camminare, cucinare la cena, meditare, chiamare un amico, ecc

QUALI COSE DEVO FARE MENO SPESSO? Gli esempi potrebbero includere fumare, bere alcolici, dormire meno di 8 ore, ecc

Esercizio 4: Piani e aspirazioni future

Quando stai lottando in un periodo difficile della tua vita, può essere difficile pensare ai tuoi piani e alle tue aspirazioni future, ma sono davvero un'ottima bussola per indirizzarci verso una ripresa positiva.

QUALI SONO I MIEI OBIETTIVI PERSONALI, LE MIE SPERANZE E I MIEI SOGNI?

Gli esempi potrebbero includere avere un lavoro a tempo pieno, perdere peso, imparare lo spagnolo, visitare l'India, ecc.

COSA PUÒ OSTACOLARE IL RAGGIUNGIMENTO DEI MIEI OBIETTIVI?

Gli esempi potrebbero includere dipendenza, ansia, paura, bassa autostima, salute fisica, ecc.

QUALI PRIMI PASSI POTREI FARE?

Gli esempi potrebbero includere la partecipazione a seminari sull'occupazione, la ricerca, l'assunzione di un formatore, ecc.

Autoapprendimento

Di seguito è riportata un'attività di apprendimento autogestita:

Attività di apprendimento 1	Costruire pratiche informate sul trauma
Risultato dell'apprendimento	Al termine di questa attività, i partecipanti dovranno: 1. Identificare gli effetti emotivi, psicologici e comportamentali della violenza domestica sui giovani. 2. Dimostrare la comprensione dei principi di cura informati sul trauma. 3. Sviluppare strategie per promuovere la resilienza e fornire un supporto sicuro ed empatico ai giovani sopravvissuti.

Questa attività di apprendimento auto-diretta è progettata per migliorare la comprensione dell'impatto della violenza domestica sui giovani e fornire alle persone strategie pratiche e informate sul trauma per fornire supporto.

Disposizioni:

Ricerca indipendente:

- Leggi articoli o guarda video sull'assistenza informata sul trauma e sugli effetti della violenza domestica sui giovani (ad esempio, risorse di organizzazioni come The National Domestic Violence Hotline o Child Welfare Information Gateway).
- Concentrati sulla comprensione dei segni comuni del trauma e delle sfide affrontate dai giovani sopravvissuti.

Revisione del caso di studio:

- Esamina casi di studio anonimizzati ipotetici o reali di giovani colpiti da violenza domestica.
- Rifletti sulle loro esperienze, sulle sfide che devono affrontare e sui potenziali interventi. Scrivi un breve riassunto delle tue riflessioni.

130

Esercizio pratico di applicazione:

- Scrivi un piano di risposta per un giovane che subisce violenza domestica. Includere:
 - Come stabilire fiducia e sicurezza.
 - Tecniche di comunicazione per evitare la ri-traumatizzazione.
 - Percorsi di riferimento verso servizi di salute mentale o di supporto sociale.

Autoriflessione:

- Rifletti sui tuoi atteggiamenti e sui potenziali pregiudizi riguardo alla violenza domestica.
- Scrivi un diario su come puoi migliorare il tuo ascolto empatico e i tuoi comportamenti di supporto quando lavori con i giovani colpiti.



Risorse:

- **The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)** - Risorse sulle pratiche informate sul trauma.
- **La National Domestic Violence Hotline** – Informazioni sul sostegno alle sopravvissute.
- Libri: *"Trauma Stewardship"* di Laura van Dernoot Lipsky e *"The Deepest Well"* di Nadine Burke Harris.

Questa attività pone l'accento sulla riflessione, la ricerca e lo sviluppo di competenze pratiche per sostenere i giovani in modo efficace, costruendo al contempo la fiducia nell'affrontare argomenti così delicati.

Valutazione

Aspetti da considerare	La tua risposta
Qual è il primo passo per sostenere un giovane vittima di violenza domestica?	a) Fornire supporto emotivo b) Garantire la sicurezza immediata (Risposta corretta) c) Connettiti con le risorse d) Follow-up regolare
Quali dei seguenti sono modi efficaci per sostenere un giovane affetto da VD? (Seleziona tutte le risposte pertinenti)	a) Garantire la loro sicurezza (Risposta corretta) b) Offrire supporto emotivo (risposta corretta) c) Ignorando la loro situazione d) Fornire risorse e referenze (Risposta corretta)

Quale delle seguenti strategie è più efficace nel promuovere il benessere emotivo nei giovani?	a) Ignorando i loro bisogni emotivi b) Incoraggiare la comunicazione aperta e l'ascolto attivo (Risposta corretta) c) Limitare le loro interazioni sociali d) Concentrarsi esclusivamente sui risultati accademici
Identifica quali delle seguenti attività svolgi attualmente per promuovere il tuo benessere emotivo	a) Fai esercizio fisico regolarmente b) Trascorri del tempo con amici e familiari c) Pratica la consapevolezza o la meditazione d) Dedicarsi a hobby o interessi

Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti

Video 1

URL/link al video	https://www.youtube.com/watch?v=AvrB91Hr9kE
Titolo del video	Case con abusi domestici
Descrizione del contenuto del video	Il video descrive i sentimenti che un bambino prova quando si trova di fronte a scene di violenza domestica. Nel video sono raffigurati vari sentimenti. Si è scelto per sottolineare il fatto che, nonostante questi incidenti, se si ha il coraggio di denunciare, c'è sempre un'alternativa, una speranza per un futuro migliore.



**Domande
riflessive prima e
dopo la visione
del video**

Prima di guardare il video:

Quali sono i tuoi primi pensieri e sentimenti quando senti parlare di giovani che assistono alla violenza domestica?

Pensa a come pensi che i giovani possano sentirsi in situazioni del genere e quale impatto potrebbe avere sul loro benessere emotivo e psicologico.

Perché, secondo lei, è importante che i giovani abbiano il coraggio di denunciare gli episodi di violenza domestica?

Riflettere sui possibili risultati e sui sistemi di supporto disponibili per i giovani che parlano delle loro esperienze.

Dopo aver guardato il video:

In che modo il video descrive i vari sentimenti che un giovane può provare in situazioni di violenza domestica?

Discuti le emozioni specifiche mostrate nel video e come hanno risuonato con te o ampliato la tua comprensione del problema.

Quale messaggio ha trasmesso il video sull'importanza di denunciare la violenza domestica?

Analizza come il video ha evidenziato la speranza e le alternative disponibili per i giovani che denunciano tali incidenti.

Come è cambiata la tua prospettiva sull'impatto della violenza domestica sui giovani dopo aver visto il video?

Rifletti su eventuali nuove intuizioni o sentimenti che hai acquisito riguardo agli effetti della violenza domestica sui giovani testimoni.

Quali misure si possono adottare per sostenere i giovani che assistono alla violenza domestica e incoraggiarli a denunciarla?

	Prendere in considerazione misure pratiche e sistemi di supporto che potrebbero essere implementati per aiutare i bambini a sentirsi al sicuro e supportati nella denuncia della violenza.
--	--

Video 2

URL/link al video	https://www.youtube.com/watch?v=y7bKFMO0d-w
Titolo del video	10 segni di abuso emotivo da parte dei genitori
Descrizione del contenuto del video	A differenza dell'abuso fisico, essere abusati emotivamente non ti lascia cicatrici o lividi visibili che possono essere facili da rilevare. Negli Stati Uniti, ogni dieci secondi, viene fatta una denuncia di abusi su minori. Ciò significa che su base annua si tratta di oltre 6,6 milioni di bambini che ne sono colpiti. L'abuso emotivo indebolisce lo sviluppo emotivo dell'individuo e il senso di autostima che possono avere effetti dannosi per tutta la vita. Ecco 10 segni di abuso emotivo da parte dei genitori
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	<u>Prima di guardare il video:</u> Quali pensi siano le principali differenze tra abuso emotivo e abuso fisico? Considera i modi in cui l'abuso emotivo potrebbe manifestarsi in modo diverso e il suo potenziale impatto sugli individui. Perché è importante riconoscere i segni di abuso emotivo da parte dei genitori?

	Riflettere sui potenziali effetti a lungo termine sui bambini e sul motivo per cui l'identificazione precoce è fondamentale. <u>Dopo aver guardato il video:</u> Quali difficoltà potrebbero incontrare i giovani nell'individuare e denunciare gli abusi emotivi da parte dei genitori? Pensa agli ostacoli sociali, familiari e personali che potrebbero ostacolare la capacità di un giovane di riconoscere o rivelare l'abuso emotivo. Quale dei 10 segni di abuso emotivo discussi nel video ti ha colpito di più e perché? Rifletti su eventuali segni specifici che ti hanno colpito e su come hanno ampliato la tua comprensione dell'abuso emotivo. Come è cambiata la tua consapevolezza della prevalenza e della gravità dell'abuso emotivo dopo aver visto il video? Rifletti su eventuali nuove intuizioni o sentimenti che hai acquisito riguardo alla portata e all'impatto dell'abuso emotivo sui bambini
--	---

Video 3

URL/link al video	https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw https://www.youtube.com/watch?v=dOkYKyVFnsS
Titolo del video	Inside Out: l'importanza di esprimere le emozioni



Descrizione del contenuto del video	In questa scena di "Inside Out" della Pixar, vediamo il personaggio principale, Riley, provare una serie di emozioni: gioia, tristezza, rabbia, paura e disgusto. Il video dimostra come ogni emozione svolga un ruolo vitale nel benessere generale di Riley e come l'espressione di queste emozioni sia fondamentale per la sua salute mentale. La scena mette in evidenza le lotte che Riley deve affrontare per far fronte a un significativo cambiamento di vita e la realizzazione finale che abbracciare tutte le sue emozioni, in particolare la tristezza, è la chiave per guarire e comprendere meglio se stessa.
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	<u>Prima di guardare il video:</u> Quali pensi siano i vantaggi di esprimere apertamente le tue emozioni? Considera in che modo condividere i tuoi sentimenti può influire sulle tue relazioni e sul tuo benessere personale. Come affronti di solito le emozioni negative come la tristezza, la rabbia o la paura? Rifletti sulle tue strategie personali per affrontare queste emozioni e se le trovi efficaci. <u>Dopo aver guardato il video:</u> In che modo le diverse emozioni ritratte nel video hanno contribuito al benessere generale di Riley? Analizza in che modo ogni emozione ha avuto un ruolo nell'aiutare Riley a superare le sue esperienze e le sue sfide.

	Quale messaggio ha trasmesso il video sull'importanza di riconoscere ed esprimere tutti i tipi di emozioni, compresa la tristezza? Rifletti su come il video abbia sottolineato il valore di abbracciare ogni emozione come parte del processo di guarigione. Come è cambiata la tua prospettiva sull'espressione delle emozioni dopo aver visto il video? Considera tutte le nuove intuizioni o realizzazioni che hai acquisito sul ruolo delle emozioni nella tua vita e su come le esprimi.
--	--

Piano didattico

Piano didattico		
Modulo	<i>Sostegno ai giovani vittime di violenza domestica</i>	
Durata totale	6/8 ore	
Materiali	• Suggerimenti per i libri • Video sull'impatto della violenza domestica sui bambini • Lavagna bianca e pennarelli • Diapositive PowerPoint per contenuti teorici • Computer e proiettore per presentazioni video	
Matrice dei risultati dell'apprendimento	<i>Conoscenza</i>	• Conoscere le principali emozioni e il loro impatto sul comportamento e sulle relazioni interpersonali. • Comprendere le competenze essenziali per la vita (comunicazione, risoluzione dei problemi, gestione dello stress) e il loro ruolo nel superare le difficoltà quotidiane. • Riconoscere l'importanza del supporto sociale e delle attività di gruppo per migliorare il benessere emotivo. • Avere familiarità con le componenti di un piano di benessere personale (emotivo, fisico, sociale) e le strategie per implementarlo.

	Abilità	• Identificare ed esprimere le proprie emozioni. • Applicare tecniche di comunicazione efficace, risoluzione dei conflitti e gestione dello stress in situazioni pratiche • Collabora con i colleghi per creare piani di benessere personali e sviluppare strategie per il sostegno reciproco. • Pianificare e attuare azioni concrete per migliorare il proprio benessere emotivo e fisico.
	Attitudine	• Valorizzare l'importanza della consapevolezza emotiva per il benessere personale e relazionale. • Adottare un atteggiamento proattivo nei confronti dello sviluppo personale e dell'apprendimento di nuove competenze. • Apprezza l'importanza del lavoro di squadra e della solidarietà tra pari nell'affrontare le difficoltà emotive. • Sostenere l'importanza di prendersi cura di se stessi in modo olistico e continuo.
	Obiettivi formativi	• Sviluppare la consapevolezza emotiva • Rafforzare le competenze di vita

		• Promuovere il benessere emotivo attraverso attività di gruppo • Creare un piano di benessere personale
Introduzione	È fondamentale stabilire un ambiente di apprendimento positivo e coinvolgente, quindi è necessario che l'educatore adotti il ruolo di facilitatore e guida, creando uno spazio sicuro ed empatico in cui i giovani possano sentirsi ascoltati e supportati. Ciò è particolarmente importante quando si sostengono i giovani vittime di violenza domestica. L'educatore dovrebbe facilitare le discussioni, incoraggiare la partecipazione attiva e sostenere gli studenti nella scoperta delle proprie emozioni e abilità. Inoltre, è essenziale fornire risorse specifiche e strategie di coping su misura per le esigenze di coloro che sono colpiti dalla violenza domestica, assicurandosi che si sentano compresi e attrezzati per affrontare le loro esperienze. Promuovendo un ambiente di fiducia e nutrimento, gli educatori possono consentire ai giovani di guarire, crescere e sviluppare la resilienza. Crea un ambiente empatico promuovendo l'ascolto attivo: presta attenzione ai segnali verbali e non verbali dei partecipanti. Ciò comporta non solo l'ascolto delle parole, ma anche l'osservazione del linguaggio del corpo, delle espressioni facciali e del tono della voce. Aiutare a riconoscere le emozioni: usa frasi come "Sembra che tu senta..." per dimostrare che riconosci e rispetti lo stato emotivo dell'altra persona. Usa il "messaggio dell'io" per esprimere i tuoi sentimenti: quando hai a che fare con situazioni difficili o conflittuali, usa frasi che iniziano con "io" per esprimere i tuoi sentimenti senza accusare	

l'altro, ad esempio, "Mi sento preoccupato quando...". Questo atteggiamento può essere utilizzato anche per chiarire le conseguenze: rendere esplicito l'impatto del comportamento dell'altro su di sé, aiutando l'interlocutore a comprendere le proprie azioni senza sentirsi giudicato.

Pertanto:

- fornire strumenti e risorse che aiutino i giovani a sviluppare le proprie capacità emotive e relazionali.
- promuovere la collaborazione, incentivando il lavoro di gruppo e le attività di team building per rafforzare la solidarietà tra pari.
- Incoraggia l'autoriflessione aiutando gli studenti a riflettere sulle loro esperienze e a condividere i loro pensieri con il gruppo.

Per coinvolgere e catturare l'attenzione degli studenti, puoi iniziare la tua attività con il seguente semplice esercizio per creare un ambiente di fiducia e rispetto e preparare il terreno per le successive discussioni e attività del modulo.

L'ascolto attivo (15 minuti) è una tecnica di comunicazione che consiste nel prestare attenzione non solo alle parole della persona che parla, ma anche al tono di voce, al linguaggio del corpo e alle emozioni espresse.

È fondamentale per costruire relazioni sane e di fiducia, risolvere i conflitti e comprendere profondamente le persone con cui interagiamo. L'ascolto attivo crea un ambiente empatico e stimolante, riducendo le incomprensioni e stimolando la collaborazione.

Chiedere a un volontario di condividere un racconto o un problema: durante la sua narrazione, l'educatore mostra *cattivi atteggiamenti di ascolto*, come interrompere spesso, distogliere lo sguardo, fare

	commenti distratti e mostrare disinteresse. Ripetere la stessa storia o problema con lo stesso volontario, ma questa volta l'educatore pratica l'<i>ascolto attivo</i>: mantenere il contatto visivo, annuire, porre domande pertinenti, riflettere i sentimenti espressi (ad esempio "Capisco che ti senti frustrato quando...") e riassumere ciò che è stato detto per confermare la comprensione. Attività di coppia: dividi il in coppie. Ogni coppia sceglie chi sarà l'oratore e chi sarà l'ascoltatore. L'oratore racconta un piccolo problema o preoccupazione personale mentre l'ascoltatore pratica l'ascolto attivo, seguendo le linee guida discusse (mantenere il contatto visivo, porre domande aperte, riflettere le emozioni, ecc.). Dopo 5-7 minuti, i ruoli vengono invertiti e l'attività viene ripetuta. Riunisci il gruppo per discutere i sentimenti provati sia come oratore che come ascoltatore. Poni domande come: "Come ti sei sentito quando ascoltavi attentamente?", "Quali differenze hai notato tra ascolto attivo e distratto?", "Quali difficoltà hai incontrato durante l'ascolto attivo?". Enfatizzare l'impatto positivo dell'ascolto attivo sulle relazioni interpersonali e sul benessere emotivo. Incoraggia gli studenti a praticare l'ascolto attivo nelle loro interazioni quotidiane.
Contenuti teorici	Effetti della violenza domestica sui giovani Comprendere il profondo impatto della violenza domestica sui giovani è fondamentale per fornire un sostegno e un intervento efficaci. La violenza domestica, anche quando i giovani non sono direttamente coinvolti, ha il potenziale di avere conseguenze gravi e durature sul loro benessere psicologico, emotivo e sociale. Questo modulo esplora i vari modi in cui assistere o sperimentare la violenza

domestica colpisce i giovani, causando problemi come ansia, depressione, difficoltà relazionali e problemi comportamentali.

La violenza domestica può avere conseguenze significative sui giovani, anche se non sono direttamente coinvolti nel comportamento violento. In molti casi, possiamo parlare di violenza assistita o violenza indiretta, che è la forma di violenza che i bambini sperimentano quando assistono alla violenza domestica in famiglia.

Sviluppo delle soft skills: comunicazione, educazione emotiva ed espressione delle emozioni

Parallelamente, lo sviluppo di competenze trasversali essenziali come la comunicazione, l'educazione emotiva e l'espressione emotiva è fondamentale per aiutare i giovani a superare questi effetti negativi. Queste abilità non solo aiutano la guarigione personale, ma favoriscono anche la resilienza, consentendo ai giovani di costruire relazioni sane e gestire le proprie emozioni in modo efficace. Questo quadro teorico esplorerà l'impatto multiforme della violenza domestica e sottolineerà l'importanza di coltivare le competenze trasversali per sostenere la crescita e il benessere dei giovani colpiti da queste esperienze.

Lo sviluppo delle competenze trasversali è fondamentale per i giovani, in particolare per quelli colpiti da violenza domestica. Le competenze trasversali includono competenze interpersonali, emotive e comportamentali che facilitano una comunicazione efficace, la gestione emotiva e la costruzione di relazioni sane. Concentrarsi sull'educazione emotiva e sull'espressione delle emozioni può aiutare i giovani a superare gli effetti negativi della violenza domestica e a sviluppare un senso di resilienza.

Attività di apprendimento	Attività 1: Risolviamo il conflitto (1,5/2 ore) Attività 2: Fattori scatenanti emotivi Attività 3: Abilità di vita in azione (1,5/2 ore) * Scenari per l'attività Life Skills in azione Scenario 1: Esprimere i sentimenti Scenario 2: Chiarire i malintesi Scenario 3: Richiesta di assistenza Scenario 4: Disaccordo nel progetto di gruppo Scenario 5: Ansia da parlare in pubblico Scenario 6: preparazione per gli esami Attività 4: Costruire un piano di benessere personale (1,5/ 2 ore) CHI SONO? VALORI SENSO DI BENESSERE DENTRO DI ME PROGETTI E ASPIRAZIONI FUTURE
Valutazione	<i>Condurremo quiz relativi a:</i> • Qual è il primo passo per sostenere un giovane vittima di violenza domestica? • Quali dei seguenti sono modi efficaci per sostenere un giovane affetto da VD? (Seleziona tutte le risposte pertinenti) • Quale delle seguenti strategie è più efficace nel promuovere il benessere emotivo nei giovani? • Identifica quale delle seguenti attività svolgi attualmente per promuovere il tuo benessere emotivo.

**Riferimenti e
risorse utili
per ulteriori
approfondime
nti**

- Jaffe, P., Wolfe, D. A., & Campbell, M. (2012). *Crescere con la violenza domestica: strategie di valutazione, intervento e prevenzione per bambini e adolescenti*. Cambridge: Hogrefe Publishing.
- Fantuzzo, J., & Mohr, W. (1999). *Prevalenza ed effetti dell'esposizione dei bambini alla violenza domestica*. *Futuro dei bambini*, 9(3), 21-32.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178908000074?via%3Dihub>
- <http://www.childwitnessstoviolence.org/>
- <https://www.unobravo.com/post/la-violenza-domestica>
- <https://www.nctsn.org/>
- <https://childmind.org/>
- <https://www.loveisrespect.org/>
- <https://www.thehotline.org/>
- <https://www.mindtools.com/>

Modulo 6. Cura di sé e prevenzione del burnout

Panoramica

Benvenuti nel nostro modulo sulla cura di sé e la prevenzione del burnout per gli operatori giovanili.

Il lavoro con i giovani può essere incredibilmente gratificante, ma è anche impegnativo. Molti operatori giovanili si sentono sopraffatti e stressati perché il loro lavoro richiede un impegno costante con i giovani. Che tu lavori nelle scuole, nei servizi sociali o in altre organizzazioni incentrate sui giovani, la pressione può essere intensa, soprattutto quando c'è troppo lavoro e non abbastanza personale.

Ecco perché abbiamo creato questo modulo sul burnout. Inizieremo spiegando cos'è il burnout e perché si verifica. Comprendere queste nozioni di base ti aiuterà a riconoscere i primi segni in te stesso e negli altri. Quindi, condivideremo modi pratici per riprendersi se ti senti già esaurito, comprese semplici tecniche per sostenere il tuo benessere mentale ed emotivo.

146

Ma non ci fermeremo qui. Esploreremo anche come prevenire il burnout prima che inizi. Queste conoscenze possono aiutarti a mantenere la tua passione per l'animazione socioeducativa e a continuare a essere efficace nel tuo ruolo.

Il nostro obiettivo è fornirti gli strumenti e le conoscenze di cui hai bisogno per prenderti cura di te stesso, continuando ad avere un impatto positivo sulla vita dei giovani. Ricorda, il tuo benessere è fondamentale, non solo per te, ma anche per i giovani che sostieni ogni giorno.



Risultati di apprendimento

Matrice dei risultati dell'apprendimento	Conoscenza	<i>Cos'è il burnout</i> <i>Cause di burnout</i> <i>Sintomi del burnout</i> <i>Gestione dello stress</i> <i>Gestire il carico emotivo</i> <i>Equilibrio tra lavoro e vita privata</i>
	Abilità	<i>Come gestire lo stress e il carico emotivo</i> <i>Attività quotidiane per la cura di sé</i>
	Attitudine	<i>Imparare l'importanza della cura di sé per aiutare gli altri</i> <i>Separare il lavoro dalla vita personale</i>
	Obiettivi formativi	<i>Scopri cos'è il burnout, le sue cause e i suoi effetti.</i> <i>Impara a far fronte a situazioni stressanti e al carico emotivo</i> <i>Impara le attività di sollievo dallo stress</i> <i>Impara esercizi e routine per la cura di te stesso</i>

147

Contenuti teorici (1 ora)

1. Che cos'è il burnout



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

Il burnout è quando ci si sente completamente esausti, fisicamente, emotivamente e mentalmente. Per gli operatori giovanili, questo accade spesso a causa dello stress che deriva dal sostenere e prendersi cura costantemente dei giovani.

Quando sei esaurito come operatore giovanile, potresti sentirti:

- Travolti dai bisogni dei giovani con cui lavori
- Emotivamente prosciugato dall'affrontare situazioni difficili
- Incapace di tenere il passo con le esigenze del tuo ruolo

Il burnout può verificarsi quando le organizzazioni giovanili sono disorganizzate o mal gestite. Invece di sostenere gli operatori giovanili, questi ambienti possono prosciugare le tue energie e le tue risorse mentali.

Il burnout non influisce solo sul tuo lavoro con i giovani, ma può anche sulla tua vita personale. Anche quando non sei al lavoro, potresti sentirti ansioso, stressato o triste per il tuo lavoro. Se la situazione non migliora per molto tempo, potresti iniziare a sentirti molto stanco e negativo sia riguardo al tuo lavoro giovanile che alla tua vita personale.

148

Quando un operatore giovanile è esaurito, potrebbe:

- Trovare più difficile entrare in contatto con i giovani o aiutarli in modo efficace
- Allontanarsi mentalmente e fisicamente dalle proprie responsabilità
- Perdere la passione e l'energia che li hanno spinti verso il lavoro giovanile

Il burnout può renderti meno efficace nel tuo ruolo, prosciugare le tue energie e farti sentire impotente o cinico riguardo alla tua capacità di fare la differenza nella vita dei giovani.

Sebbene il burnout possa verificarsi in qualsiasi lavoro, è particolarmente comune nelle professioni di assistenza come il lavoro giovanile. È un problema così significativo che

L'Organizzazione Mondiale della Sanità lo ha ufficialmente riconosciuto come condizione medica.

Per saperne di più sull'origine del termine "burnout" e avere una panoramica generale di come colpisce le persone in professioni di aiuto come il lavoro giovanile, ti invitiamo a guardare questo breve video.

2. Principali cause di burnout

Il burnout è causato dall'essere stressati e sovraccarichi di lavoro per molto tempo. Come operatore giovanile, hai spesso a che fare con situazioni difficili ed emozioni forti. Questo rende davvero importante per te capire cosa causa il burnout. Conoscere le cause può aiutarti a prevenirlo o ad affrontarlo meglio se accade. Il burnout può essere causato da molte cose diverse, come problemi sul lavoro, aspettarsi troppo da te stesso e/o pressione da altri (come il tuo capo, i giovani con cui lavori o le loro famiglie). Comprendendo cosa può portare al burnout, tu e il tuo posto di lavoro potete adottare misure per rendere meno probabile che si verifichi. Questo può aiutarti a rimanere in salute e continuare a svolgere il tuo importante lavoro con i giovani. Analizziamo ora nel dettaglio le diverse cause.

149

2.1 Cause legate al lavoro

Nella tabella seguente abbiamo spiegato alcune delle cause del burnout, legate all'ambiente di lavoro. Si prega di leggerlo e poi approfondire la comprensione attraverso le seguenti spiegazioni.





1. Relazioni lavorative difficili Quando non vai d'accordo con il tuo capo, i colleghi o i giovani che aiuti, può essere davvero stressante. Gli operatori giovanili spesso affrontano situazioni difficili, quindi è importante avere persone che ti supportino. Senza questo supporto, potresti sentirti solo e più stressato.

2. Carico di lavoro sbilanciato Il burnout si verifica spesso quando si ha più lavoro di quanto si possa gestire. Gli operatori giovanili hanno spesso molti giovani da aiutare, e ognuno di loro ha bisogno di molto tempo e cura. Quando hai troppo da fare, potresti sentirti sempre stanco e avere difficoltà a fare bene il tuo lavoro.

3. Ingiustizia percepita Se ritieni che alcuni operatori giovanili ricevano un trattamento migliore di altri, può farti sentire turbato e meno motivato. Questo potrebbe accadere se alcune persone ottengono più lavoro, meno riconoscimento o meno risorse di altre.

4. Mancanza di ricompense adeguate È importante che gli operatori giovanili si sentano apprezzati per il loro duro lavoro. Se non ricevi abbastanza riconoscimenti o ringraziamenti, potresti iniziare a sentirti meno motivato e più esaurito.

5. Controllo e autonomia limitati Gli operatori giovanili ottengono risultati migliori quando possono prendere decisioni sul loro lavoro. Se qualcuno ti dice sempre esattamente cosa fare o se non hai gli strumenti di cui hai bisogno, può essere frustrante.

6. Sfide del lavoro a distanza Lavorare da casa può essere difficile per gli operatori giovanili. Potresti sentirti solo, avere difficoltà a separare il lavoro dal tempo personale o avere problemi con la tecnologia. È importante avere supporto e linee guida chiare per lavorare da casa.

7. Ambiente di lavoro tossico: un ambiente tossico con molestie o comunicazione aggressiva danneggia la salute mentale degli operatori giovanili. Gli ambienti ad alto stress peggiorano i sintomi del burnout. Promuovere una cultura del rispetto, dell'inclusività e della responsabilità con politiche e meccanismi di supporto chiari è essenziale per migliorare la soddisfazione sul lavoro e ridurre il rischio di burnout.

151

8. Impatto della tecnologia sull'equilibrio tra lavoro e vita privata Sebbene la tecnologia possa semplificare il lavoro, ad esempio può offrire maggiore flessibilità, può anche rendere difficile smettere di pensare al lavoro. È importante imparare a usare la tecnologia in modo sano e fare delle pause dagli schermi.

9. Insicurezza del lavoro Quando gli operatori giovanili non sono sicuri che il loro lavoro sia stabile, può causare molto stress e renderli meno felici sul lavoro. Questa preoccupazione può portare al burnout. Per evitare che ciò accada:

- Le organizzazioni dovrebbero essere aperte e chiare su qualsiasi cambiamento in atto sul lavoro.
- Dovrebbero offrire agli operatori giovanili la possibilità di acquisire nuove competenze e di crescere nel loro lavoro.



- È importante creare un luogo di lavoro solidale in cui gli operatori giovanili si sentano apprezzati.

Quando gli operatori giovanili si sentono sicuri del loro lavoro e vedono opportunità di crescita, sono in grado di gestire meglio lo stress. Questo aiuta a ridurre il rischio di burnout e li mantiene più resilienti nel loro importante lavoro con i giovani.

2.2 Fattori personali che contribuiscono al burnout

Oltre alle cause legate al posto di lavoro, i fattori personali possono influenzare in modo significativo la suscettibilità di un individuo al burnout. I tratti personali, i meccanismi di coping e le circostanze della vita giocano un ruolo cruciale nel modo in cui si gestisce lo stress e la pressione. Riconoscere e affrontare questi fattori personali è essenziale per gli operatori giovanili per mantenere la loro salute mentale e resilienza.



152

1. Incapacità di lavorare sotto stress Alcuni individui lottano naturalmente di più con ambienti ad alto stress rispetto ad altri. Gli operatori giovanili che trovano difficile gestire lo stress in modo efficace possono sperimentare un aumento dell'ansia e della stanchezza, che li rende più inclini al burnout. Lo sviluppo di tecniche di gestione dello stress è fondamentale per mitigare questo rischio.

2. Perfezionismo Le tendenze perfezioniste possono portare ad aspettative irrealistiche e a un'eccessiva autocritica. Gli operatori giovanili che lottano per la perfezione possono sovraccaricarsi, lavorando più ore e mettendo un'indebita pressione su se stessi per ottenere risultati impeccabili. Questa ricerca incessante può esaurire la loro energia e contribuire al burnout.

3. Mancanza di pratiche di auto-cura Trascurare la cura di sé può esacerbare lo stress e portare al burnout. Gli operatori giovanili che non danno priorità al loro benessere fisico, emotivo e mentale possono avere più difficoltà a far fronte alle esigenze del loro lavoro. Pratiche regolari di cura di sé, come l'esercizio fisico, il rilassamento e gli hobby, sono essenziali per mantenere l'equilibrio e prevenire il burnout.

4. Scarse capacità di gestione del tempo Una gestione inadeguata del tempo può portare a una costante sensazione di essere sopraffatti e in ritardo sulla tabella di marcia. Gli operatori giovanili che faticano a dare priorità ai compiti, a stabilire dei limiti e a allocare il tempo in modo efficace possono sperimentare un aumento dello stress e una riduzione della produttività, aumentando il rischio di burnout.

153

5. Modelli di pensiero negativi Il pensiero negativo persistente, come il pessimismo, il catastrofismo e l'insicurezza, può erodere la resilienza e aumentare la vulnerabilità al burnout. Gli operatori giovanili che si impegnano frequentemente in schemi di pensiero negativi possono avere difficoltà a rimanere motivati e ottimisti, portando all'esaurimento emotivo.

6. Mancanza di supporto sociale Una forte rete di supporto è vitale per la resilienza emotiva. Gli operatori giovanili che mancano di relazioni strette o si sentono isolati possono avere meno sbocchi per discutere del loro stress e ricevere incoraggiamento. Questo isolamento può amplificare i sentimenti di burnout e ridurre il benessere generale.

7. Problemi personali irrisolti I problemi personali, come conflitti familiari, difficoltà finanziarie o problemi di salute, possono riversarsi nel regno professionale, aumentando lo stress e la tensione emotiva. Gli operatori giovanili che affrontano problemi personali

significativi possono avere più difficoltà a concentrarsi e a svolgere efficacemente le loro prestazioni sul lavoro, contribuendo al burnout.

8. Alti livelli di empatia Sebbene l'empatia sia una caratteristica preziosa per gli operatori giovanili, un'eccessiva empatia può portare a un sovraccarico emotivo. Assorbire costantemente le emozioni e i problemi degli altri può portare all'affaticamento da compassione, in cui gli operatori giovanili diventano emotivamente svuotati e distaccati, un precursore del burnout.

9. Inflessibilità e resistenza al cambiamento L'inflessibilità e la riluttanza ad adattarsi a nuove situazioni possono aumentare i livelli di stress. Gli operatori giovanili che lottano con il cambiamento possono trovare difficile navigare nella natura dinamica del loro ambiente di lavoro, portando a frustrazione e burnout.

Oltre alle cause personali primarie del burnout, possono contribuire anche altre caratteristiche individuali e circostanze di vita:

- **Bassa resilienza:** gli individui con bassa resilienza possono avere più difficoltà a riprendersi dalle battute d'arresto, rendendoli più suscettibili al burnout.
- **Problemi di salute cronici:** problemi di salute fisica o mentale in corso possono prosciugare energia e ridurre la capacità di far fronte alle esigenze lavorative.
- **Impegno eccessivo:** assumersi troppe responsabilità, sia sul lavoro che nella vita personale, può lasciare poco spazio per il riposo e il recupero.
- **Mancanza di integrazione tra lavoro e vita privata:** la difficoltà a bilanciare gli obblighi personali e i doveri professionali può aumentare lo stress e ostacolare il recupero.

La comprensione di questi fattori personali consente agli operatori giovanili di adottare misure proattive nella gestione del proprio benessere. Promuovendo l'autoconsapevolezza e implementando sane strategie di coping, possono ridurre l'impatto di questi problemi personali sulla loro vita professionale e prevenire il burnout.

Se vuoi, ascolta questa insegnante che spiega perché così tanti insegnanti tendono ad andare in burnout e cosa pensa che si dovrebbe fare per prevenirlo. Si tratta di una vera e propria testimonianza in cui troverete un punto di vista interessante, e al quale magari potrete relazionarvi. [Link](#)

Una volta visto il video, per favore fai una riflessione. Se vuoi, prova a rispondere a queste domande:

- Mi sono mai sentito così? Conosco qualcuno che si è sentito in questo modo?
- Cosa cambierei o farei di diverso, se ne avessi il potere?
- Chi può cambiare la situazione degli insegnanti e degli altri animatori giovanili?

3. Sintomi del burnout

Il burnout può manifestarsi in molti modi e può davvero influenzare sia il tuo lavoro che la tua vita personale. Questa sezione parlerà dei segni fisici, emotivi e comportamentali del burnout. Imparando questi segnali, sarai in grado di notare meglio se tu o i tuoi colleghi vi state dirigendo verso il burnout. In questo modo, puoi adottare misure per prevenirlo o ottenere aiuto se ne hai bisogno.

Per favore, prima di approfondire il capitolo, guarda questo breve video in cui un terapeuta spiega tre principali segni di burnout.

3.1 Sintomi fisici

Il burnout non riguarda solo il sentirsi emotivamente svuotati, ma colpisce anche il tuo corpo in modi significativi che possono influire sulla tua salute e sul tuo benessere generale.

Uno dei sintomi fisici più comuni del burnout è la sensazione persistente di stanchezza ed esaurimento. Questo va oltre la normale stanchezza dopo una giornata intensa; È una stanchezza profonda che può far sembrare opprimenti ed estenuanti anche i compiti più semplici.



Oltre all'esaurimento, il burnout può anche offuscare il tuo pensiero. Potresti avere più difficoltà a concentrarti, ricordare le cose o prendere decisioni. Questa nebbia mentale può influire sulle prestazioni lavorative e rendere difficile rimanere concentrati.

I segni fisici del burnout possono manifestarsi in vari modi. Potresti avvertire frequenti mal di testa, tensione muscolare, problemi di stomaco come indigestione o nausea o altri disagi fisici. Questi sintomi fisici sono il modo in cui il tuo corpo segnala che lo stress da burnout sta mettendo a dura prova la tua salute.

I problemi di sonno sono un altro segno distintivo del burnout. Potresti avere difficoltà ad addormentarti, a rimanere addormentato tutta la notte o a svegliarti riposato. Una scarsa qualità del sonno non solo esacerba la sensazione di esaurimento, ma interrompe anche il ritmo naturale del corpo, rendendo più difficile far fronte ai fattori di stress quotidiani.

Un sistema immunitario indebolito è anche associato al burnout. Lo stress cronico da burnout può sopprimere il sistema immunitario, lasciandoti più vulnerabile a malattie come raffreddore, influenza e altre infezioni. Questa maggiore suscettibilità alle malattie aumenta ulteriormente il disagio fisico e può prolungare i tempi di recupero.

156

Riconoscere questi sintomi fisici del burnout è fondamentale per gestire la salute e il benessere. L'adozione di misure proattive per ridurre lo stress, come la pratica di tecniche di rilassamento, la definizione di limiti sul lavoro, l'esercizio fisico regolare e il mantenimento di una dieta sana, può aiutare a mitigare gli effetti del burnout sul corpo.

Anche cercare il supporto di amici, familiari o un operatore sanitario è importante. Possono fornire indicazioni sulle strategie di coping, offrire supporto emotivo e aiutarti a superare le sfide del burnout.

Affrontando sia gli aspetti fisici che quelli emotivi del burnout, puoi adottare misure per ripristinare l'equilibrio nella tua vita e migliorare il tuo benessere generale. Dare priorità alla cura di sé e gestire lo stress in modo efficace è la chiave per evitare che il burnout abbia un impatto negativo sulla salute e sulla felicità.

3.2 Sintomi emotivi

Il burnout può davvero influenzare il modo in cui ti senti e interagisci sia con il lavoro che con la vita personale. Come operatore giovanile, è importante essere consapevoli di questi segnali emotivi.

Potresti iniziare a sentirti cinico e distaccato dal tuo lavoro, perdendo la motivazione e l'entusiasmo per il lavoro che un tempo amavi. Questo può portare a sentirsi come se stessi solo passando attraverso i movimenti senza alcun vero coinvolgimento.

La tristezza o l'ansia persistenti sono segni emotivi comuni di burnout. Lo stress di lavorare con i giovani in situazioni difficili può amplificare questi sentimenti, rendendo difficile trovare gioia nelle tue attività quotidiane. Potresti anche notare che sta diventando difficile pensare con chiarezza, concentrarsi o prendere decisioni in modo efficace.

L'irritabilità e l'irascibilità sono altri segni a cui prestare attenzione. Potresti sentirti facilmente frustrato con i colleghi, i giovani con cui lavori o persino amici e familiari. Questo può causare tensioni e incomprensioni sia nelle relazioni professionali che in quelle personali.

Un altro importante segno emotivo è sentirsi inadeguati o dubitare delle proprie capacità. Potresti iniziare a sentire che i tuoi sforzi non sono riconosciuti o apprezzati, il che può essere davvero demoralizzante e ridurre ulteriormente la tua motivazione.

Riconoscere precocemente questi segnali emotivi è fondamentale. Anche se discuteremo strategie specifiche in seguito, è importante sapere che cercare supporto, dare priorità alla cura di sé e trovare modi per costruire la resilienza sono passaggi chiave per affrontare questi sintomi.

3.3 Cambiamenti comportamentali



Quando stai vivendo il burnout come operatore giovanile, potresti notare alcuni cambiamenti nel modo in cui ti comporti sia sul lavoro che nella tua vita personale. È importante essere consapevoli di questi cambiamenti in te stesso e nei tuoi colleghi.

Uno dei primi segni che potresti notare è l'allontanamento dalle tue responsabilità lavorative. Questo non accade tutto in una volta, ma di solito è un processo graduale. Potresti iniziare rimandando piccoli compiti, per poi ritrovarti a perdere scadenze importanti. La qualità del tuo lavoro potrebbe diminuire, non perché non ti importi, ma perché ti senti troppo sopraffatto per fare del tuo meglio. Ad esempio, potresti ritrovarti a saltare parti della tua solita routine con i giovani che sostieni, o a non seguire le loro esigenze in modo approfondito come facevi prima.

Sentirsi meno motivati e fare meno è un altro cambiamento comune. Compiti che prima gestivi facilmente, come organizzare attività per i giovani o scrivere relazioni, ora potrebbero sembrare sfide enormi. Potresti sederti alla tua scrivania, fissando la tua lista di cose da fare, sentendoti incapace di iniziare nulla. Questa mancanza di produttività può creare un ciclo di frustrazione: meno si fa, più ci si sente sopraffatti, il che rende ancora più difficile portare a termine le cose.

158

Quando si manifesta il burnout, molti operatori giovanili smettono di prendersi cura di se stessi. Potresti saltare i pasti perché sei troppo occupato o mangiare fast food malsano invece di pasti nutrienti. Le routine di allenamento spesso cadono nel dimenticatoio. Potresti smettere di fare hobby o attività che ti piacciono perché senti di non avere il tempo o l'energia. Ad esempio, se ti piaceva leggere o fare sport nel tuo tempo libero, potresti ritrovarti troppo esausto per fare più queste cose.

Alcune persone sviluppano modi malsani di affrontare lo stress del burnout. Questo potrebbe significare bere più alcol del solito, magari bevendo qualche drink ogni sera per "rilassarsi". Altri potrebbero iniziare a fumare o aumentare l'assunzione di caffeina a livelli malsani. L'eccesso di cibo, in particolare i cibi di conforto, è un altro meccanismo di coping comune. Sebbene questi comportamenti possano fornire un sollievo temporaneo, possono portare a problemi di salute e peggiorare il burnout a lungo termine.



Nelle tue interazioni con gli altri, potresti diventare più irritabile o impaziente. Questo potrebbe manifestarsi nel modo in cui parli con i giovani con cui lavori, i tuoi colleghi o persino i tuoi amici e familiari. Potresti ritrovarti a prendere in giro le persone per piccole cose o evitare del tutto le interazioni sociali.

È fondamentale prestare attenzione a questi cambiamenti comportamentali. Sono come segnali di avvertimento che il tuo corpo e la tua mente ti stanno dando. Ignorare questi segnali può portare a un burnout più grave, che può influire sul tuo benessere e influire sulla tua capacità di svolgere il tuo lavoro in modo efficace.

Ricorda, notare questi cambiamenti non significa che stai fallendo come operatore giovanile. Significa che sei umano e hai a che fare con un lavoro impegnativo. La chiave è riconoscere precocemente questi comportamenti e adottare misure per affrontarli. Nelle prossime sezioni parleremo delle strategie per affrontare il burnout, ma per ora essere consapevoli di questi potenziali cambiamenti è un primo passo importante.

3.4 Fasi del burnout

159

Comprendere le fasi del burnout può aiutare a identificarlo precocemente e ad adottare misure per prevenirne la gravità:

1. Fase della luna di miele: Inizialmente, le persone in questa fase si sentono molto entusiaste e impegnate nel loro lavoro. Spesso fanno uno sforzo extra e possono spingersi oltre i loro limiti. Durante questo periodo, potrebbero non notare i segni dello stress e potrebbero non rendersi conto di essere a rischio di burnout.

2. Insorgenza dello stress: con il passare del tempo, lo stress inizia a farsi sentire. Iniziano a comparire segni fisici ed emotivi, come sentirsi sempre stanchi, essere ansiosi o irritarsi facilmente. Il lavoro può iniziare a sembrare più impegnativo e le persone possono iniziare a sentirsi sopraffatte dalle proprie responsabilità.

3. Stress cronico: se lo stress continua senza sollievo, possono svilupparsi sintomi più gravi. Questa fase include esaurimento cronico, cambiamenti emotivi significativi come



sentirsi cinici o distaccati dal lavoro e cambiamenti comportamentali come la diminuzione della produttività e il ritiro dalle responsabilità lavorative.

4. Burnout: in questa fase, i sintomi del burnout sono completamente sviluppati e possono essere piuttosto gravi. Le persone possono sperimentare un estremo esaurimento fisico, intorpidimento emotivo o distacco dal proprio lavoro e un senso di disperazione riguardo alla propria situazione. La loro capacità di svolgere il proprio lavoro in modo efficace è notevolmente compromessa.

5. Burnout abituale: nella fase finale, i sintomi del burnout diventano profondamente radicati nella vita quotidiana. La stanchezza cronica mentale e fisica persiste e il distacco emotivo dal lavoro continua. Nonostante gli sforzi per riprendersi, questi sintomi sono continui e hanno un impatto significativo sul benessere generale dell'individuo.

Riconoscere precocemente le fasi del burnout è fondamentale per adottare misure proattive per gestire lo stress, cercare supporto e apportare le modifiche necessarie per prevenire il peggioramento del burnout. Ciò può comportare la definizione di confini realistici tra lavoro e vita privata, dare priorità alla cura di sé e cercare aiuto da colleghi, amici o consulenti professionisti per sviluppare strategie di coping sane.

160

3.5 Dal burnout al recupero: un account personale

Natalie Dinnick è, da oggi, Wellbeing Officer e Mental Health Network Lead di Companies House. Ma prima di entrare in questo ruolo, purtroppo è stata vittima di burnout. Dopo un percorso molto difficile, in cui all'inizio non capiva quale fosse il "problema", è riuscita a riprendersi dal burnout e ha deciso di usare la sua esperienza per aiutare gli altri, assumendo questo nuovo ruolo professionale. Ha anche scritto un articolo, per riuscire a raggiungere quante più persone possibile. Voleva far sapere a tutti che la stanchezza e l'esaurimento che provano non sono colpa loro, e che hanno una fonte molto specifica. Leggere ciò che Natalie Dinnick ha passato può aiutarti a capire la realtà del burnout a un livello più personale.



"Burnout: una storia vera

- **Il problema:** non conoscere i segni del burnout può portare a problemi reali. Il mio ruolo di responsabile del benessere mi ha fatto capire che il burnout è più comune di quanto alcuni di noi si rendano conto.
- **Perché è importante:** il burnout sta diventando un problema crescente per le organizzazioni. Non è solo un costo per la salute degli individui, ma per la sopravvivenza delle organizzazioni.
- **La soluzione:** rendere le persone una priorità. Crea sicurezza psicologica, ascolta e agisci, non aspettare che le cose raggiungano il punto di rottura.

Di recente ho letto un rapporto che affermava [che il 70% dei dipendenti](#) ha sperimentato il [burnout](#) nell'ultimo anno. Avendo sperimentato io stesso il burnout, mi sono sentita scioccata e rattristata nel sentire questo. Tuttavia, mi ha motivato a scrivere questo articolo nel tentativo di ridurre questa cifra condividendo il mio "racconto precauzionale".

Per quanto sia stata difficile l'esperienza, credo che abbia cambiato la mia vita in meglio. Ho imparato lezioni incredibilmente preziose e ho sviluppato un nuovo percorso professionale. Condivido la mia storia per dimostrarvi che è possibile riprendersi se si raggiunge il burnout. O ancora meglio, evitare che accada a te.

Il mio burnout è stato causato da una moltitudine di motivi: problemi a casa, molti spiccioli e un carico di lavoro pesante. Mi sentivo incapace di confidarmi con nessuno per paura di sembrare debole e pensare: "tutti gli altri possono farcela; Ho solo bisogno di andare avanti con le cose".

All'inizio non mi rendevo conto che quello che stavo vivendo erano sintomi di burnout, ma c'erano chiari segni:

- Insonnia e stanchezza costante.
- Un nodo permanente allo stomaco e mancanza di respiro

- *Perdita di appetito (ma mangiavo cibo spazzatura per comodità o perché sentivo di non avere tempo per cucinare!)*
- *Ho perso interesse per tutto ciò che mi piaceva in precedenza, compreso lo shopping e la socializzazione (quindi mi sono ritirata)*
- *Mi sono allenato troppo per cercare di ridurre lo stress, ma ha avuto l'effetto opposto poiché il cortisolo e l'adrenalina erano già alti.*

Ho ignorato tutti questi segnali per mesi fino a quando alla fine ho raggiunto il punto di rottura.

Burnout completo: la fase finale

Un mercoledì qualunque, mi è stato affidato un compito che ritenevo non potesse essere svolto nel tempo assegnato. Mi sentivo totalmente sopraffatta. Ho provato a digitare un'e-mail, ma le parole non arrivavano. Le mie dita si sono bloccate sulla tastiera. Era come se l'"interruttore di spegnimento" si fosse attivato nel mio cervello.

162

Mi sono allontanato dalla mia scrivania e mi sono imbattuto in un amico che mi ha chiesto se stavo bene. Sono scoppiata in lacrime e ho risposto: "Non so cosa c'è che non va in me".

È stata la prima persona ad aiutarmi, suggerendomi di andare a casa, riposare e vedere un medico.

Tornati a casa, una volta che le lacrime sono iniziate, non si sono più fermati. Mia figlia ha telefonato a mia madre, che mi ha immediatamente accompagnato dal mio medico di base. Sfortunatamente, ho visto un medico di base antipatico che mi ha lanciato alcuni antidepressivi senza spiegazioni e ha detto semplicemente: "Questi ti faranno sentire meglio".

Attacco di panico

Quando mi sono resa conto che mi avevano dato degli antidepressivi, mi sono spaventata e ho avuto un grave attacco di panico. Sono crollato sul pavimento della cucina e poi ho dormito per ore e ore.



Questo è stato il burnout. La mia mente e il mio corpo si fermarono.

Nelle settimane successive soffrì di ansia e depressione estreme. Alla fine ho iniziato il farmaco e, nel giro di un mese, ho iniziato a sentirmi un po' meglio. Ho avuto otto settimane di assenza per malattia, ma non sono stati solo il tempo libero dal lavoro e i farmaci ad aiutarmi a riprendermi. Mi sono resa conto che dovevo iniziare a prendermi cura di me stessa e ho intrapreso una missione di cura di me stessa.

Fortunatamente, ho ricevuto consulenza attraverso il lavoro, ho frequentato un corso di consapevolezza, ho meditato ogni giorno, ho letto libri di auto-aiuto e ho fatto del mangiare bene, del riposo e dell'esercizio le mie priorità. Ho iniziato dolcemente con l'esercizio fisico perché ero così esausta. Lo yoga e il nuoto mi hanno aiutato inizialmente, ma ora sono in grado di abbracciare tutto: danza, boxe e allenamento con i pesi.

Ottimo supporto

Man mano che la mia salute migliorava, feci due importanti scoperte. In primo luogo, che ignoravo i segnali di pericolo del burnout e, in secondo luogo, ho trovato un grande sostegno da parte dei miei colleghi e dell'organizzazione.

163

Quando sono tornato al lavoro, la mia missione è stata quella di educare i miei colleghi. Sono diventato un campione di Time to Change e ho incoraggiato il mio datore di lavoro a firmare l'impegno del datore di lavoro Time to Change Wales.

Sostenitori della salute mentale alla Companies House

Ho fondato un gruppo di campioni dei dipendenti che si è evoluto fino a diventare la nostra ormai fiorente Companies House Mental Health Network.

Sono estremamente orgogliosa del nostro lavoro di educazione e sensibilizzazione e ho assistito a un cambiamento culturale positivo negli ultimi anni.

Tre anni fa, mi sono candidata con successo per il ruolo di Wellbeing Officer presso Companies House, che adoro. Sento che la mia esperienza di burnout mi ha dato passione per il mio ruolo e per il benessere in generale".

[Visita l'articolo al seguente link](#)

4. Gestire lo stress nell'animazione socioeducativa

Come operatore giovanile, probabilmente hai scelto questo lavoro perché ti interessa molto aiutare i giovani. Ma a volte, il lavoro che significa così tanto per te può anche essere molto stressante. Potresti trovarti ad affrontare situazioni difficili, budget limitati e bisogni emotivi dei giovani che sostieni, tutto allo stesso tempo.

Molti operatori giovanili sentono la pressione di essere sempre presenti per i bambini con cui lavorano. Potresti rimanere fino a tardi per sbrigare le pratiche burocratiche, rispondere a chiamate o messaggi al di fuori dell'orario di lavoro o preoccuparti per i tuoi giovani anche quando sei a casa. Questa dedizione è ammirevole, ma può anche portare a sentirsi sempre esausti e stressati.

Quando sei stressato per molto tempo, potresti iniziare a sentirti meno entusiasta del tuo lavoro. Potresti avere più difficoltà a entrare in contatto con i giovani che stai cercando di aiutare, o potresti avere la sensazione di non fare più la differenza.

164

Ma non deve essere così. Imparando a gestire lo stress e a prenderti cura di te stesso, puoi continuare a svolgere il lavoro importante che fai senza esaurirti. Questo capitolo ti fornirà gli strumenti per aiutarti in questo.

4.1 Gestire lo stress nella vita lavorativa di tutti i giorni

Lavorare come operatore giovanile può essere incredibilmente gratificante, ma può anche essere molto stressante. È importante gestire lo stress in modo da poter continuare ad aiutare i giovani con cui lavori in modo efficace. Ecco alcuni suggerimenti e attività per aiutarti a gestire lo stress nella tua vita lavorativa quotidiana.

Capire lo stress

Lo stress è la reazione del tuo corpo a qualsiasi cambiamento che richieda un aggiustamento o una risposta. Può provenire dal tuo ambiente, dal tuo corpo o dai tuoi



pensieri. Mentre un po' di stress può motivarti, troppo può farti sentire sopraffatto e incapace di dare il meglio di te. Nello specifico, lo stress può derivare da:

- Avere troppo lavoro da fare
- Sensazione che non ci sia abbastanza tempo per finire tutto
- Gestire molti compiti diversi contemporaneamente
- Preoccuparsi di fare un buon lavoro

Cosa puoi fare al riguardo?

Qui troverai alcuni suggerimenti che puoi utilizzare per aiutarti a organizzarti e gestire meglio il carico di lavoro. Anche se alcuni possono sembrare superficiali e non utili, credeteci: anche il più piccolo cambiamento nella routine può aiutare notevolmente la vostra salute mentale.

1. Rimani organizzato

165

- **Pianifica la tua giornata:** Inizia la giornata facendo una lista di cose da fare. Dai priorità alle tue attività in modo da poterti concentrare su ciò che deve essere fatto per primo.
- **Stabilisci obiettivi realistici:** suddividi le attività di grandi dimensioni in passaggi più piccoli e gestibili.

Ecco alcune attività e consigli da cui puoi prendere spunto:

- ★ Fai una lista di cose da fare e dai la priorità:
 - All'inizio di ogni giornata, scrivi tutto ciò che devi fare.
 - Segna quali attività sono più importanti o urgenti.
 - Concentrati prima su questi importanti compiti
- ★ Attività: "Lista delle cose da fare al semaforo"



Disegna tre cerchi su un foglio di carta: rosso, giallo e verde.

- Nel cerchio rosso, scrivi le attività che devono essere svolte oggi.
- Nel cerchio giallo, scrivi le attività che sono importanti ma che possono aspettare un po'.
- Nel cerchio verde, scrivi le attività meno urgenti.

Questo ti aiuta a vedere subito cosa richiede la tua attenzione.

★ "Suddivisione delle attività"

Prendi un grande compito che hai evitato. Scrivilo in cima a un foglio. Ora, elenca tutti i piccoli passaggi necessari per completarlo. Cancella ogni passaggio mentre lo fai. Questo può aiutarti a sentirti meno sopraffatto e più realizzato.

2. Impara a dire di no

- **Stabilisci dei limiti:** Comprendi i tuoi limiti e comunicali chiaramente. Va bene dire di no quando ci si sente sopraffatti.
- **Dai priorità al tuo benessere:** ricorda che assumere troppo può portare al burnout. Dicendo di no a compiti aggiuntivi, puoi concentrarti sul fare bene i tuoi compiti attuali.
- **Pratica l'assertività:** usa le affermazioni in prima persona per esprimere i tuoi bisogni. Ad esempio, "Devo completare le mie attività attuali prima di poter intraprendere un altro progetto".

166

3. Fai delle pause

- **Brevi pause:** fai brevi pause durante il giorno. Una pausa di cinque minuti ogni ora può rinfrescare la mente.
- **Pausa pranzo:** assicurati di fare l'intera pausa pranzo lontano dalla scrivania. Usa questo tempo per rilassarti e ricaricarti.



Prova questo esercizio:

★ "5-5-5 Pausa"

Ogni ora, fai questo:

- 5 respiri profondi
- 5 allungamenti delicati
- 5 pensieri positivi sul tuo lavoro

4. Connettiti con i colleghi

- **Parlane:** condividi le tue esperienze e i tuoi sentimenti con i tuoi colleghi. Potrebbero offrire preziosi consigli e supporto.
- **Supporto al team:** lavora insieme come una squadra. Il supporto dei tuoi colleghi può fare una grande differenza nella gestione dello stress.

167

5. Parla con il tuo capo o supervisore

- Se ti senti troppo stressato, è importante parlare con il tuo capo. Potrebbero essere in grado di aiutarti a gestire meglio il tuo carico di lavoro.
- Suggerimenti per parlare con il tuo capo:
 - Spiega chiaramente cosa ti fa sentire stressato.
 - Suggerisci alcune soluzioni, come riorganizzare i tuoi compiti.
 - Chiedi loro consigli su come gestire meglio il tuo lavoro.

Strumenti utili:

Ci sono molte app che possono aiutarti a gestire lo stress. Eccone alcuni popolari:

1. Headspace: offre meditazioni guidate ed esercizi di consapevolezza.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

2. Calma: fornisce storie del sonno, meditazione e musica rilassante.
3. Breathe2Relax: insegna la respirazione diaframmatica per ridurre lo stress.
4. Happify: utilizza giochi e attività per aumentare le emozioni positive.

Ricorda, queste app sono strumenti per aiutarti, non un altro compito di cui stressarsi. Usali quando ti sembrano utili.

4.2 Gestire lo stress e il carico emotivo dei casi di violenza domestica

Affrontare i casi di violenza domestica (VD) può essere uno degli aspetti più impegnativi del lavoro come operatore giovanile. Il carico emotivo e lo stress che derivano da questi casi sono profondi e possono avere un impatto significativo sul tuo benessere. Comprendere e gestire queste sfide è fondamentale per mantenere l'efficacia e la salute mentale.

4.2.1 Il carico emotivo dei casi di violenza domestica

168

Quando si lavora con giovani vittime di violenza domestica, si è spesso esposti al loro trauma e alla loro sofferenza. Questa esposizione può portare a stress traumatico secondario, noto anche come trauma vicario. Come operatore giovanile, sei naturalmente in empatia con i giovani che sostieni. Tuttavia, essere costantemente in contatto con il loro dolore e il loro trauma può portare all'affaticamento dell'empatia, in cui la tua capacità di empatia diminuisce nel tempo. Questo è spesso accompagnato da stanchezza da compassione, che si verifica quando si è ripetutamente esposti al trauma degli altri, portando a uno stato di esaurimento fisico e mentale. Potresti sentirti intorpidito, distaccato o meno compassionevole.

Un'altra esperienza comune è la sensazione di impotenza. Nonostante i tuoi migliori sforzi, ci sono spesso limitazioni a ciò che puoi fare per aiutare. Questo può portare a sentimenti di frustrazione e impotenza. Navigare nei sistemi legali e di servizi sociali può essere impegnativo e lento, aumentando la frustrazione quando non è possibile fornire soluzioni immediate.

Anche il sovraccarico emotivo è una parte significativa del fardello. Ascoltare e assistere agli effetti della violenza domestica può evocare forti risposte emotive, tra cui tristezza, rabbia e angoscia. Queste emozioni possono riversarsi nella tua vita personale, influenzando le tue relazioni e il benessere generale. Inoltre, le grandi aspettative che riponete in voi stessi possono portare a un intenso senso di responsabilità nel proteggere e sostenere i giovani affidati alle vostre cure. Questo può essere travolgente, soprattutto con la paura di non essere in grado di prevenire ulteriori danni o sostenere adeguatamente una vittima, che può essere una fonte significativa di stress.

4.2.2 Suggerimenti per gestire lo stress e il carico emotivo

Riconoscere i propri sentimenti è il primo passo per gestire il carico emotivo. Quando ci si imbatte in un caso di violenza domestica, è naturale provare una serie di emozioni, tra cui tristezza, rabbia, frustrazione e impotenza. Capire che va bene sentirsi in questo modo è fondamentale. **Chiedi supporto** a un supervisore o a un servizio di consulenza. Condividere le tue preoccupazioni ed esperienze può fornire una guida e un supporto emotivo, aiutandoti a elaborare le tue emozioni e sviluppare strategie di coping. Durante questo scambio, potresti anche imparare qualcosa di nuovo che potrebbe aiutarti a gestire meglio questo tipo di situazioni.

169

★ Attività: "Apprendimento settimanale"

Dedica 30 minuti ogni settimana a imparare qualcosa di nuovo sul trauma o sulla violenza domestica. Potrebbe trattarsi di leggere un articolo, guardare un video o parlare con un collega più esperto.

Praticare la **cura di sé** è essenziale. Assicurati di prenderti del tempo per te stesso, impegnandoti in attività che ti piacciono e che ti aiutano a rilassarti, che si tratti di leggere, trascorrere del tempo con i tuoi cari o dedicarti agli hobby. Mantenere una dieta equilibrata, fare esercizio fisico regolare e assicurarsi di dormire a sufficienza aiuta il corpo e la mente a gestire lo stress in modo più efficace.



Sviluppare **confini sani** è un'altra strategia importante. Cerca di separare la tua vita lavorativa da quella personale, evitando di portare il lavoro a casa con te quando possibile. Questo può aiutarti a ricaricarti e prevenire il burnout. Stabilire dei limiti emotivi significa comprendere i propri limiti e sapere quando fare un passo indietro. È importante essere compassionevoli, ma anche proteggere la propria salute emotiva.

★ *Attività:* "Lasciare il lavoro al lavoro"

Alla fine di ogni giornata, scrivi le tue preoccupazioni riguardo al lavoro su un foglio di carta. Metti la carta in un cassetto al lavoro. Immagina di lasciare lì le tue preoccupazioni fino al giorno successivo.

Le tecniche di consapevolezza e rilassamento, come la respirazione consapevole e la meditazione, possono aiutarti a rimanere con i piedi per terra e ridurre l'impatto emotivo del tuo lavoro.

★ *Attività:* "Esercizio di messa a terra"

Quando ti senti sopraffatto, prova questo:

- Nomina 5 cose che puoi vedere
- 4 cose che puoi toccare
- 3 cose che puoi sentire
- 2 cose che puoi annusare
- 1 cosa che puoi assaggiare

Questo aiuta a riportare la mente al momento presente.

Impegnarsi in **gruppi di supporto tra pari** in cui puoi condividere le tue esperienze e sentimenti con colleghi che capiscono cosa stai passando, può fornire un genuino senso di comunità e ridurre i sentimenti di isolamento. Tuttavia, è altrettanto importante non limitare queste conversazioni al posto di lavoro. Anche impegnarsi con gli amici e

mantenere una ricca **vita sociale** è fondamentale. Queste connessioni possono fungere da rifugio, permettendoti di disconnetterti dal lavoro pur essendo aperto a discutere i tuoi sentimenti quando necessario. Condividere le tue lotte con i tuoi cari può alleviare il tuo fardello e favorire una comprensione più profonda del tuo disagio. Inoltre, la ricerca di un mentore con esperienza nella gestione di casi di violenza domestica può offrire spunti e supporto inestimabili. Insieme, questi approcci creano una rete di supporto solida e compassionevole, che ti aiuta a superare le sfide in modo più fluido.

★ *Attività: "Sistema di amici"*

Trova un collega fidato che sia il tuo "amico". Stabilisci orari regolari per parlare tra loro di casi difficili. Questo può essere uno spazio sicuro per condividere i tuoi sentimenti e ottenere supporto.

Anche riflettere e fare un debriefing dopo aver gestito un caso difficile è utile. Prenditi del tempo per fare un debriefing con un collega o un supervisore, discutendo di cosa è successo, di come ti ha influenzato e di cosa puoi imparare dall'esperienza. Scrivere delle tue esperienze e dei tuoi sentimenti in un **diario** può essere un modo terapeutico per elaborare le tue emozioni e riflettere sul tuo lavoro.

171

★ *Attività: "Diario dell'Autocompassione"*

Alla fine di ogni settimana, annota:

- Tre cose che hai fatto bene nel tuo lavoro
- Una cosa che hai imparato
- Un modo in cui sarai gentile con te stesso la prossima settimana

Ricorda, affrontare casi di violenza domestica può essere emotivamente faticoso, ma non sei solo. È essenziale prendersi cura di se stessi in modo da poter continuare a fornire il miglior supporto possibile ai giovani affidati alle proprie cure. Il tuo benessere è importante tanto quanto il lavoro che svolgi.



4.3 L'importanza di cercare un supporto professionale

Lavorare con i giovani vittime di violenza domestica (VD) è profondamente stimolante e stimolante. Per gestire il carico emotivo e psicologico, oltre che per prevenire il burnout, è fondamentale cercare un supporto professionale. Ecco perché il supporto professionale è essenziale e come può aiutarti a far fronte alle esigenze del tuo ruolo.

Prevenire il burnout

Il burnout è uno stato di esaurimento emotivo, fisico e mentale causato da uno stress prolungato. Come operatore giovanile, sei a rischio di burnout a causa della natura intensa del tuo lavoro. Cercare il supporto di professionisti, come consulenti o terapisti, può aiutarti a gestire i tuoi livelli di stress e prevenire il burnout. Ecco come:

1. **Sfogo emotivo:** Parlare con un consulente offre uno spazio sicuro per esprimere i tuoi sentimenti e le tue frustrazioni. Ti permette di rilasciare le emozioni represses, il che è fondamentale per mantenere la salute emotiva.
2. **Tecniche di gestione dello stress:** i professionisti possono insegnarti tecniche efficaci di gestione dello stress, come strategie cognitivo-comportamentali, esercizi di rilassamento e pratiche di consapevolezza. Questi strumenti possono aiutarti a far fronte ai fattori di stress quotidiani e a mantenere la tua resilienza.
3. **Equilibrio tra lavoro e vita privata:** i consulenti possono aiutarti a stabilire dei confini tra lavoro e vita personale, assicurandoti di avere il tempo di ricaricarti e prenderti cura di te stesso.

172

L'impatto emotivo di affrontare i casi di VD può essere profondo. Il supporto professionale è fondamentale per aiutarti a navigare in queste emozioni complesse e mantenere il tuo benessere.

Gestire il carico emotivo dei casi di violenza domestica

L'esposizione al trauma degli altri può portare a uno stress traumatico secondario, rendendo essenziale cercare un supporto professionale. I terapisti possono guidarti



attraverso la comprensione e la gestione delle tue reazioni al trauma, aiutandoti a elaborare queste esperienze e prevenire che diventino travolgenti. Inoltre, possono assisterti nello sviluppo di strategie di coping specificamente adattate per gestire l'impatto emotivo dei casi di VD. Queste strategie potrebbero includere tecniche di radicamento, capacità di regolazione emotiva e metodi per distaccarsi emotivamente quando necessario.

I consulenti professionisti forniscono anche una convalida e una comprensione cruciali delle tue esperienze. Riconoscono la difficoltà del tuo lavoro e il tributo emotivo che può richiedere, offrendo rassicurazioni e supporto che possono essere incredibilmente utili.

Un supporto professionale regolare garantisce il mantenimento della salute mentale ed emotiva a lungo termine. Questa assistenza continua ti consente di sostenere la tua capacità di sostenere i giovani in modo efficace e compassionevole, assicurandoti di poter continuare a fornire la migliore assistenza possibile proteggendo il tuo benessere.

Alla ricerca di un supporto professionale: passaggi pratici

173

1. **Identifica le risorse:** familiarizza con le risorse per la salute mentale a tua disposizione. Ciò potrebbe includere servizi di consulenza interni, terapisti esterni o linee telefoniche di supporto.
2. **Pianifica sessioni regolari:** rendi il supporto professionale una parte regolare della tua routine di cura di te stesso. Pianifica sessioni con un consulente o un terapeuta, anche quando non ti senti sopraffatto, per mantenere la tua salute emotiva.
3. **Partecipare alla supervisione:** una supervisione regolare con un collega o un supervisore più esperto può fornire guida, supporto e uno spazio per discutere casi difficili.
4. **Unisciti a gruppi di supporto:** prendi in considerazione l'idea di unirti a gruppi di supporto per operatori giovanili o professionisti che affrontano traumi. La



condivisione di esperienze con i colleghi può fornire ulteriore supporto e approfondimenti.

Ricorda, cercare un supporto professionale non è un segno di debolezza; È un passo proattivo verso il mantenimento della tua salute e della tua efficacia come operatore giovanile. La tua capacità di sostenere i giovani con cui lavori dipende dal tuo benessere. Dare priorità al supporto professionale ti assicura di poter continuare a fornire la migliore assistenza possibile, proteggendo al contempo la tua salute mentale ed emotiva.

5. Raggiungere l'equilibrio tra lavoro e vita privata ed enfatizzare la cura di sé

Mantenere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata è fondamentale per chiunque, soprattutto per gli operatori giovanili che affrontano casi emotivamente difficili come la violenza domestica. La cura di sé non è solo un lusso; È una necessità per assicurarti di poter continuare a svolgere il tuo lavoro in modo efficace mantenendo il tuo benessere generale.

174

5.1 L'importanza della cura di sé

La cura di sé è essenziale per preservare la tua salute mentale, emotiva e fisica. Quando si dà priorità alla cura di sé, non solo si migliora il proprio benessere, ma si migliora anche la capacità di sostenere e prendersi cura degli altri. Nel campo esigente del lavoro giovanile, dove l'esaurimento emotivo e il burnout sono comuni, la cura di sé diventa ancora più critica. Senza un'adeguata cura di sé, rischi di essere sopraffatto, il che può influire sulle tue prestazioni lavorative e sulla tua vita personale.

Suggerimenti per mantenere l'equilibrio tra lavoro e vita privata

Stabilisci confini chiari

- Definisci orari di lavoro specifici e rispettalili. Evita di lasciare che il lavoro invada il tuo tempo personale. Questa separazione ti aiuta a ricaricarti e previene il burnout.



- Creare un confine fisico o psicologico tra lavoro e casa. Ad esempio, potresti designare uno spazio specifico della tua casa come area di lavoro per aiutare a separare mentalmente il lavoro dalla vita personale.

Dare priorità ai tempi di inattività

- Trova il tempo per attività che ti rilassano e ti ringiovaniscono. Che si tratti di leggere un libro, fare una passeggiata o trascorrere del tempo con i propri cari, assicurati di avere periodi regolari di inattività.
- Pianifica pause regolari durante la giornata lavorativa. Brevi pause possono aiutare a ridurre lo stress e migliorare la produttività.

Impegnarsi in hobby e interessi

- Persegui attività che ti appassionano, che si tratti di un hobby creativo, di uno sport o del coinvolgimento nella comunità. Impegnarsi in attività al di fuori del lavoro può fornire un senso di appagamento ed equilibrio.

175

Pratica la consapevolezza e il rilassamento

- Incorpora le pratiche di mindfulness nella tua routine quotidiana. Tecniche come la meditazione, gli esercizi di respirazione profonda e il rilassamento muscolare progressivo possono aiutare a gestire lo stress e mantenere un senso di calma.
- Prendi in considerazione l'idea di integrare esercizi di consapevolezza nella tua giornata lavorativa, come qualche minuto di respirazione profonda o una breve meditazione prima o dopo le riunioni.

Costruisci e mantieni connessioni sociali

- Rimani in contatto con amici, familiari e reti di supporto. Le interazioni sociali forniscono supporto emotivo e possono offrire una pausa dallo stress legato al lavoro.

- Partecipa ad attività sociali o gruppi di supporto in cui puoi condividere esperienze e ricevere incoraggiamento dai coetanei.

Cerca un supporto professionale

- Se ti trovi a lottare per gestire lo stress o mantenere l'equilibrio tra lavoro e vita privata, prendi in considerazione la possibilità di cercare un aiuto professionale. I terapeuti o i consulenti possono fornire strategie per affrontare e mantenere un sano equilibrio.

5.2 Attività ed esercizi per la cura di sé

❖ Rituali di rilassamento quotidiani

- **Cosa fare:** Inizia o termina la giornata con un rituale di rilassamento. Potrebbe trattarsi di qualche minuto di meditazione, di un bagno caldo o della lettura di un libro.
- **Perché aiuta:** questi rituali ti aiutano a rilassarti e a dare un tono positivo alla tua giornata, contribuendo al benessere generale.

176

❖ Attività fisica

- **Cosa fare:** incorpora l'esercizio fisico nella tua routine, come jogging, yoga o ballo. Cerca di fare almeno 30 minuti di attività moderata più volte alla settimana.
- **Perché aiuta:** l'esercizio fisico rilascia endorfine, che possono aumentare l'umore e i livelli di energia. Aiuta anche a ridurre lo stress e migliorare il sonno.

❖ Journaling

- **Cosa fare:** Dedica qualche minuto ogni giorno a scrivere un diario. Rifletti sulla tua giornata, sui tuoi sentimenti e sui tuoi successi.



- **Perché aiuta:** il diario fornisce uno sbocco per esprimere le emozioni e ti aiuta a elaborare le tue esperienze. Può anche migliorare l'autoconsapevolezza e le capacità di risoluzione dei problemi.

❖ Alimentazione sana e idratazione

- **Cosa fare:** concentrati su una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura e cereali integrali. Bevi molta acqua durante il giorno.
- **Perché aiuta:** una corretta alimentazione e idratazione supportano la salute generale e possono migliorare l'umore e i livelli di energia.

❖ Igiene del sonno

- **Cosa fare:** mantenere un programma di sonno regolare e creare un ambiente riposante per il sonno. Evita gli schermi e la caffeina prima di coricarti.
- **Perché aiuta:** una buona igiene del sonno favorisce un sonno ristoratore, che è fondamentale per gestire lo stress e mantenere la salute fisica.

Ricorda, raggiungere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata è un processo continuo. Valuta regolarmente quanto bene stai gestendo il tuo saldo e regola se necessario. Dare priorità alla cura di sé ti assicura di poter continuare a essere efficace nel tuo ruolo mantenendo la tua salute e felicità.

Auto apprendimento (2 ore)

Attività di apprendimento 1	<i>Esercizio di respirazione in scatola</i>
Risultato dell'apprendimento	1. Praticare la respirazione: i partecipanti impareranno come utilizzare la respirazione controllata per favorire il

rilassamento e ridurre le sensazioni immediate di stress.

2. Migliorare la concentrazione: praticando la respirazione in scatola, le persone svilupperanno una migliore concentrazione e chiarezza mentale, che possono migliorare la loro capacità di gestire situazioni difficili.

3. Regolazione emotiva: i partecipanti acquisiranno abilità nella gestione delle loro risposte emotive, aiutandoli a rimanere calmi e composti nei momenti di stress.

4. Maggiore consapevolezza di sé: attraverso la respirazione consapevole, le persone diventeranno più consapevoli dei propri livelli di stress e delle sensazioni corporee, consentendo un intervento tempestivo prima che lo stress si intensifichi.

5. Riduzione dello stress: la pratica regolare della respirazione in scatola può portare a una diminuzione dei livelli di stress complessivi, contribuendo a una migliore salute mentale e fisica.

6. Empowerment: i partecipanti si sentiranno più responsabilizzati sapendo di avere uno strumento semplice ed efficace per gestire lo stress sempre e ovunque.

Quando ti senti stressato, prova questo semplice esercizio di respirazione:

1. Siediti comodamente e chiudi gli occhi.
2. Inspira lentamente attraverso il naso per 4 secondi.
3. Trattieni il respiro per 4 secondi.
4. Espira lentamente attraverso la bocca per 4 secondi.



5. Trattieni il respiro per 4 secondi.

6. Ripeti questo ciclo 4 volte o finché non ti senti più calmo.

Questo esercizio può aiutare a rallentare la frequenza cardiaca e farti sentire più rilassato. Puoi farlo ovunque, ogni volta che ti senti stressato.

Ricorda, la gestione dello stress è un processo continuo. Ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra, quindi prova metodi diversi per trovare quello più adatto a te. Se ti senti sopraffatto, non esitare a cercare un aiuto professionale. Prendersi cura della propria salute mentale è importante tanto quanto il lavoro che si fa per gli altri.

Ora, vogliamo fornirti un'attività specifica per gestire lo stress come operatore giovanile.

Attività di apprendimento 2	<i>Il contenitore dello stress</i>
Risultato dell'apprendimento	1. Autoconsapevolezza: i partecipanti acquisiranno una comprensione più profonda dei loro fattori di stress personali e degli attuali livelli di stress nel loro ruolo di operatori giovanili. 2. Visualizzazione dello stress: gli studenti saranno in grado di rappresentare visivamente la loro capacità di stress e il carico di stress attuale, rendendo più tangibili concetti astratti. 3. Identificazione della strategia di adattamento (coping): i partecipanti riconosceranno ed elencheranno i loro meccanismi di coping esistenti per gestire lo stress lavoro-correlato. 4. Sviluppo della strategia: gli studenti genereranno nuove

	strategie di coping specifiche per il lavoro giovanile per espandere il loro kit di strumenti di gestione dello stress. 5. Pratica riflessiva: i partecipanti si impegneranno in un'autoriflessione sui loro livelli di stress e sull'efficacia delle loro strategie di coping. 6. Pianificazione delle azioni: gli studenti creeranno un piano d'azione personalizzato per implementare nuove tecniche di gestione dello stress nel loro lavoro quotidiano. 7. Gestione continua dello stress: i partecipanti capiranno l'importanza di valutare e gestire regolarmente i propri livelli di stress per prevenire il burnout. 8. Adattabilità: gli studenti riconosceranno che la gestione dello stress è un processo in evoluzione che richiede attenzione e adattamento regolari. 9. Equilibrio tra lavoro e vita privata: i partecipanti acquisiranno informazioni su come creare confini migliori tra la loro vita professionale e personale. 10. Priorità alla cura di sé: gli studenti riconosceranno l'importanza della cura di sé per mantenere la loro efficacia come operatori giovanili.
--	--

Questa attività ti aiuterà a visualizzare i tuoi livelli di stress e a sviluppare strategie per prevenire il burnout. Puoi svolgere questa attività da solo in circa 30-45 minuti.

Di cosa avrai bisogno:

- Un foglio di carta
- Penne o matite colorate
- Note adesive (se disponibili, o piccoli pezzi di carta)



Passi da seguire:

1. Capire il tuo contenitore di stress:

Sul foglio, disegna un grande contenitore. Questo rappresenta la tua capacità di gestione dello stress.

2. Identificare i tuoi fattori di stress:

Prenditi un momento per pensare alle cose che ti causano stress nel tuo lavoro giovanile. Scrivi ogni fattore di stress su un foglietto adesivo separato o un piccolo pezzo di carta. Usa il blu o un colore scuro per questi.

3. Riempire il secchio:

Posiziona o disegna i tuoi fattori di stress all'interno del contenitore. Mentre lo fai, rifletti su come ognuno di essi influisce sul tuo lavoro e sulla tua vita quotidiana.

4. Valutare il tuo livello di stress:

181

Guarda il tuo contenitore pieno. Sembra pieno? Traboccante? Come ti fa sentire questa rappresentazione visiva riguardo al tuo attuale livello di stress?

5. Creazione di "rubinetti di rilascio dello stress":

Ora, pensa ai modi in cui affronti attualmente lo stress. Questi sono i tuoi "rubinetti per il rilascio dello stress". Scrivi ogni strategia di coping su un nuovo post-it o pezzo di carta, usando un colore diverso (come il giallo o il verde).

6. Aggiunta dei tuoi rubinetti:

Posiziona o disegna queste strategie di coping intorno al tuo contenitore come "rubinetti". Questi rappresentano modi per rilasciare lo stress dal secchio.



7. Brainstorming di nuove strategie:

Riesci a pensare a nuove strategie di coping che potresti provare? Aggiungili al tuo secchio come nuovi "rubinetti". Prendere in considerazione strategie specifiche per l'animazione socioeducativa, come:

- Debriefing con un collega dopo una sessione impegnativa
- Stabilire limiti chiari per l'orario di lavoro
- Praticare un rapido esercizio di rilassamento tra una riunione e l'altra

8. Riflessione e piano d'azione:

Dai un'occhiata al tuo contenitore di stress completato e rispondi a queste domande:

- Quali fattori di stress potresti potenzialmente ridurre o eliminare?
- Quale strategia di coping (tap) usi in modo più efficace?
- Quale nuova strategia di coping vorresti provare questa settimana?

182

9. Gestione continuativa:

Tieni il tuo disegno del secchio dello stress da qualche parte visibile. "Controlla regolarmente il tuo secchio" per vedere quanto è pieno e quali "rubinetti" devi usare. Aggiornalo man mano che compaiono nuovi fattori di stress o man mano che sviluppi nuove strategie di coping.

Ricorda, la gestione dello stress è un processo continuo. Valutando regolarmente i tuoi livelli di stress e utilizzando attivamente le tue strategie di coping, puoi evitare che il tuo secchio trabocchi e ridurre il rischio di burnout. Prenditi cura di te stesso in modo da poter continuare a sostenere efficacemente i giovani con cui lavori.

Autoapprendimento



Questo modulo sta volgendo al termine, ma prima di passare al modulo successivo, vorremmo fornirti ulteriori risorse che puoi utilizzare per continuare a imparare sul burnout e sulla prevenzione e guarigione del burnout.

Di seguito sono riportate alcune attività di auto apprendimento:

Attività di apprendimento 1	Tipo: Video Nome: <i>Emily Nagoski e Amelia Nagoski: la cura per il burnout</i> (suggerimento: non è cura di sé) TED Link: https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4
Risultato dell'apprendimento	Tema: Questa è un'intervista con Emily e Amelia Nagoski, co-autrici di un libro sul burnout. L'intervista approfondisce le ragioni del burnout e cosa fare in caso di burnout, partendo dalla testimonianza di Amelia Nagoski, che ne ha sofferto. Danno anche una visione interessante su come affrontare lo stress e su come parlarne con i manager. Ti invitiamo a riflettere su ciò che hai sentito, chiedendoti se sei d'accordo o in disaccordo con i loro punti di vista, e se seguiresti i loro consigli. In caso contrario, come agiresti?

Attività di apprendimento 2	Tipo: Piattaforma di formazione online Nome: <i>Reintegrate Wellbeing MOOC</i> Link: https://mooc.reintegratewellbeing.eu/
Risultato dell'apprendimento	Tema: In questa piattaforma educativa online, puoi trovare materiale utile e di supporto sul burnout: dalla comprensione delle sue cause ed effetti, all'apprendimento di come guarire da esso e come prevenirlo. Gli autori della piattaforma

	forniscono agli utenti una teoria in merito, oltre a esercizi per verificare le conoscenze apprese e attività pratiche che possono essere svolte individualmente e in gruppo.
--	---

Attività di apprendimento 3	Tipologia: Serie di Webinar Nome: <i>Brucia luminoso, non fuori!</i> Link: https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3
Risultato dell'apprendimento	Tema: Si tratta di una serie di webinar tenuti dal progetto Reintegrate Wellbeing, in cui ogni video affronta un diverso fattore di cura di sé e burnout.

Attività di apprendimento 4	Tipologia: Libro Nome e autore: <i>Trauma stewardship: una guida quotidiana alla cura di sé mentre ci si prende cura degli altri</i> di Laura van Dernoot Lipsky e Connie Burk
Risultato dell'apprendimento	Tema: <i>Trauma Stewardship</i> è una guida pratica rivolta alle persone che lavorano in professioni esposte al trauma, come assistenti sociali, operatori sanitari, educatori e primi soccorritori. Il libro affronta il fattore emotivo, fisico e psicologico che la cura di altri che hanno subito un trauma può comportare per i professionisti.

Attività di apprendimento 5	Tipologia: Libro Nome e autore: <i>Burnout in der Sozialen Arbeit: Grundlagen – Präventionsstrategien – Perspektiven</i> (Burnout nel lavoro sociale: Basi - Strategie di prevenzione - Prospettive) di Christoph Rösing
Risultato dell'apprendimento	Tema: Questo libro è una risorsa completa che approfondisce il fenomeno del burnout nel campo del lavoro sociale, il che lo rende rilevante anche per gli operatori giovanili. Copre i concetti fondamentali, le strategie di prevenzione e le prospettive sulla gestione del burnout. Fornisce inoltre approfondimenti qualitativi attraverso interviste con assistenti sociali, discutendo le loro motivazioni, sfide e strategie di coping.

Valutazione

185

La valutazione per questo modulo è costituita dai seguenti quiz

Aspetti da considerare	La tua risposta
Che cos'è il burnout e quali sono le sue principali cause?	
Quali sono i principali sintomi del burnout e a chi è più probabile che si verifichi?	



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

Qual è un buon esercizio da fare regolarmente per prendersi cura del nostro benessere che ti vedi incrementare nella tua routine?

Domande di valutazione di fine modulo

Cause del burnout

1. Vero o falso: la mancanza di controllo sulle decisioni relative al lavoro può essere una causa di burnout.
2. Vero o falso: un ambiente di lavoro favorevole è una causa comune di burnout.
3. Vero o falso: uno scarso equilibrio tra lavoro e vita privata è spesso una causa di burnout.

186

Sintomi del burnout

4. Vero o falso: sintomi fisici come mal di testa e mal di stomaco possono essere indicatori di burnout.
5. Vero o falso: sentirsi cinici o distaccati dal proprio lavoro può essere un segno di burnout.
6. Vero o falso: il miglioramento delle prestazioni lavorative è un sintomo tipico del burnout.

Definizione di burnout

7. Vero o falso: il burnout è uno stato di esaurimento fisico, emotivo e mentale causato da uno stress prolungato.



8. Vero o falso: il burnout colpisce solo le persone che svolgono professioni ad alto stress.

9. Vero o falso: il burnout comporta sentimenti di riduzione della realizzazione e perdita dell'identità personale.

Risposte: 1) T, 2) F, 3) T, 4) T, 5) T, 6) F, 7) T, 8) F, 9) T.

Come gestire lo stress e il carico emotivo

1. Qual è una pratica utile per l'elaborazione dell'esposizione al trauma nel lavoro giovanile?

- A. Ignorare il trauma
- B. Concentrarsi esclusivamente sui compiti amministrativi
- C. Evitare tutte le conversazioni sul trauma
- D. Discutere le esperienze con un collega o un supervisore di fiducia

187

2. Quale delle seguenti è una strategia di coping efficace per la regolazione emotiva quando si tratta di casi di VD?

- A. Reprimere le emozioni
- B. Isolarsi dagli altri
- C. Dare importanza alla consapevolezza di sé e le tecniche di radicamento
- D. Aumento del carico di lavoro per rimanere occupati

3. Quando ci si sente sopraffatti da un caso di VD, qual è una buona azione immediata?

- A. Lasciare il lavoro



- B. Evitare la situazione
 - C. Lavorare più ore per risolvere rapidamente il problema
 - D. Fare una breve pausa e impegnarsi in un'attività rilassante
4. Perché il supporto professionale è fondamentale per gli operatori giovanili che si occupano di casi di VD?
- Un. Trasferire la responsabilità su qualcun altro
 - B. Per ricevere indicazioni e convalida
 - C. Evitare di affrontare gli aspetti emotivi
 - D. Per ridurre il carico di lavoro
5. Qual è un aspetto importante dell'auto-cura per gli operatori giovanili?
- A. Ignorare le esigenze personali
 - B. Lavorare senza pause
 - C. Dare priorità al riposo e a un sonno sano
 - D. Costantemente multitasking

Buone pratiche per il benessere e l'equilibrio tra lavoro e vita privata

6. Qual è un modo efficace per mantenere l'equilibrio tra lavoro e vita privata?
- A. Portare i problemi del lavoro a casa ogni giorno
 - B. Lavorare regolarmente nei fine settimana
 - C. Stabilire confini chiari tra lavoro e tempo personale
 - D. Non prendere ferie

7. Quale attività può aiutare gli operatori giovanili a gestire lo stress nella loro vita lavorativa quotidiana?

- A. Saltare i pasti
- B. Esercizio fisico regolare
- C. Evitare le interazioni sociali
- D. Sovraccarico di attività

8. Perché imparare a dire "no" è importante per gli operatori giovanili?

- Un. Per evitare qualsiasi responsabilità
- B. Sembrare poco collaborativi
- C. Per gestire il carico di lavoro e prevenire il burnout
- D. Ridurre le opportunità di sviluppo professionale

189

9. Qual è un modo pratico per cercare di svilupparsi professionalmente e prevenire il burnout?

- A. Evitare tutte le opportunità di formazione
- B. Lavorare senza cercare nuove competenze
- C. Partecipare a corsi di formazione e seminari periodici
- D. Basandosi esclusivamente sulle conoscenze pregresse

10. In che modo gli operatori giovanili possono costruire una rete di supporto?

- A. Isolamento dai colleghi
- B. Evitare gli incontri professionali
- C. Non discutere le sfide lavorative con nessuno



- D. Costruire connessioni con colleghi e mentori

Risposte

Come gestire lo stress e il carico emotivo

1. D. Discutere le esperienze con un collega o un supervisore di fiducia
2. C. Praticare la consapevolezza e le tecniche di radicamento
3. D. Fare una breve pausa e impegnarsi in un'attività rilassante
4. B. Per ricevere indicazioni e convalida
5. C. Dare priorità al riposo e a un sonno sano

Buone pratiche per il benessere e l'equilibrio tra lavoro e vita privata

6. C. Stabilire confini chiari tra lavoro e tempo personale
7. B. Esercizio fisico regolare
8. C. Per gestire il carico di lavoro e prevenire il burnout
9. C. Partecipare a corsi di formazione e seminari periodici
10. D. Costruire connessioni con colleghi e mentori

190

Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti

Video 1

URL/ Link al video	https://www.youtube.com/watch?v=5QIkR7f9oSU
-----------------------	---



Titolo di il video	Che cos'è il burnout? L'OMS lo riconosce come un "fenomeno occupazionale"
Descrizione del contenuto del video	Spiegazione di cos'è il burnout, da dove viene il termine <i>burnout</i> , cause e conseguenze. Testimonianza di una vittima di burnout.
Domande riflessive prima e dopo la visione del video	• Ti sei mai sentito come le persone nel video descrivono? • Vedete la richiesta di aiuto come una debolezza? • Se mai ti senti in questo modo, ti senti in grado di chiedere aiuto al lavoro (al tuo manager o ai tuoi colleghi)? • Se no, perché?

Video 2

URL/ Link al video	https://www.youtube.com/watch?v=VMbhM59K5FQ
Titolo di il video	3 segni che hai raggiunto il burnout clinico e dovresti cercare aiuto Laurie Santos
Descrizione del contenuto del video	Uno psicologo parla di burnout, concentrandosi su 3 sintomi specifici: esaurimento emotivo, depersonalizzazione, inefficacia personale. Quindi fa domande agli spettatori per vedere se stanno avendo il burnout



Domande riflessive prima e dopo di guardare il video	• Ti sei mai sentito come quello che lo psicologo descrive nel video? • Hai mai sentito parlare di questi sintomi legati al burnout prima d'ora? • Rispondi alle domande che lo psicologo dà nel video per capire se potresti essere in burnout.
--	--

Piano didattico

Piano didattico		
Modulo	6. Cura di sé e prevenzione del burnout	
Durata totale	5 ore	
Materiali	• Quaderni • Penne • Note adesive	
Matrice dei risultati dell'apprendimento	Conoscenza	<i>Cos'è il burnout</i> <i>Cause di burnout</i> <i>Sintomi del burnout</i> <i>Gestione dello stress</i> <i>Gestire il carico emotivo</i> <i>Equilibrio tra lavoro e vita privata</i>
	Abilità	<i>Come gestire lo stress e il carico emotivo</i> <i>Attività quotidiane per la cura di sé</i>

	Attitudine	<i>Imparare l'importanza della cura di sé per aiutare gli altri</i> <i>Separare il lavoro dalla vita personale</i>
	Obiettivi formativi	<i>Scopri cos'è il burnout, le sue cause e i suoi effetti.</i> <i>Impara a far fronte a situazioni stressanti e al carico emotivo</i> <i>Impara le attività di sollievo dallo stress</i> <i>Impara esercizi e routine per la cura di te stesso</i>
Introduzione	<i>In questo modulo imparerai a conoscere il burnout (che cos'è, quali sono le sue cause e i suoi effetti), e poi imparerai attraverso la teoria e l'esercizio pratico come affrontare lo stress e il carico emotivo che puoi avere mentre lavori come operatore giovanile. Studierai anche come raggiungere l'equilibrio tra lavoro e vita privata, anche attraverso attività e teoria.</i>	
Contenuti teorici	<i>Cos'è il burnout, quali sono le sue cause e i suoi sintomi. Teoria della gestione dello stress e comprensione del carico emotivo che gli operatori giovanili possono avere. L'importanza dell'equilibrio tra lavoro e vita privata.</i>	
Attività di apprendimento	1. Scatola di respirazione 2. Il contenitore dello stress	
Valutazione	<i>In questo modulo troverai esercizi (quiz vero o falso, quiz a scelta multipla) e domande aperte per aiutarti a riflettere.</i>	

**Riferimenti e
risorse utili
per ulteriori
approfondime
nti**

1. *Emily Nagoski e Amelia Nagoski: la cura per il burnout (suggerimento: non è la cura di sé) | TED*

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4>

2. *MOOC Reintegrare il Benessere*

Link: <https://mooc.reintegratewellbeing.eu/>

3. *Rimani acceso e luminoso, non ti spegnere!*

Link:

https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3

4. *Gestione del trauma: una guida quotidiana alla cura di sé mentre ci si prende cura degli altri* di Laura van Dernoot Lipsky e Connie Burk

5. *Burnout in der Sozialen Arbeit: Grundlagen – Präventionsstrategien – Perspektiven* (Burnout nel lavoro sociale: Basi - Strategie di prevenzione - Prospettive) di Christoph Rösing

6. *Come possiamo sostenere il benessere emotivo degli insegnanti?* | Sydney Jensen

<https://www.youtube.com/watch?v=OfCLTQhW9GQ>

Modulo 7: Casi di studio e buone pratiche

Casi di studio e buone pratiche in Spagna (*preparati dal Comune di Sedaví*)

Casi di studio

Una panoramica sulla violenza di genere applicata ai giovani in Spagna.



La violenza contro le donne è la manifestazione più brutale ed estrema della disuguaglianza tra uomini e donne che esista nella nostra società. Con alcune sfumature in termini di significato, la violenza sessuale è nota anche come violenza del partner intimo, violenza coniugale o violenza di genere (GBV), tra molte altre. Il termine "genere" si riferisce non solo alle differenze biologiche tra i sessi, ma anche alle differenze sociali e culturali attribuite alle persone in base al loro sesso. L'intenzione del termine è quella di distinguere il sesso anatomico dal genere sociale. Si tratta di una parola ereditata dal termine genere che, nel

mondo anglosassone, ha iniziato ad essere usato come concetto filosofico intorno agli anni '70. Questo studio mira a presentare una visione generale della percezione e della prevalenza della violenza di genere tra i giovani in Spagna. Si tratta di uno studio essenzialmente informativo e preventivo.

L'obiettivo è quello di tracciare un panorama della violenza di genere in Spagna e nel mondo e, all'interno di questo, di identificare e quantificare la violenza di genere tra i giovani spagnoli. A differenza di altri studi precedenti sulla violenza di genere nei giovani e negli adolescenti (Fernández-Llebrez, 2012; Valdemoro e Peyró, 2009; Silva, 2007), che

studiano aree specifiche del problema, il presente studio affronta la violenza di genere da un punto di vista globale, per scendere fino ad arrivare agli aspetti importanti della violenza di genere tra i giovani spagnoli, analizzando sia le loro idee preconcepite che la realtà degli attacchi, che ci permette di mostrare l'evoluzione quantitativa sia delle vittime che degli aggressori.

[Link](#)

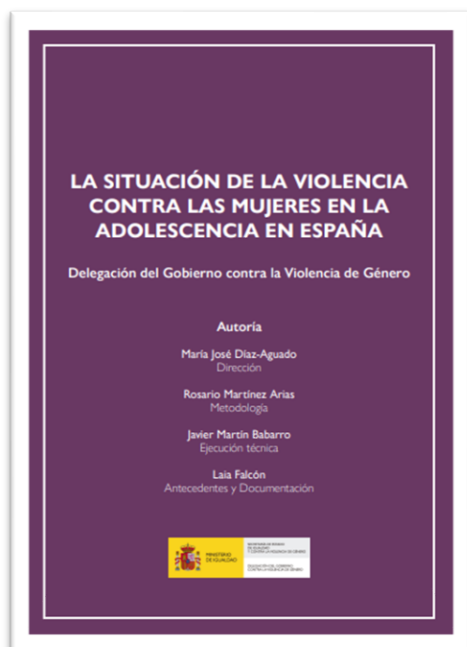
Riassunto dello studio Violenza di genere nei giovani:



[Link](#)

"La situazione della violenza contro le donne nell'adolescenza in Spagna"

196



Lo studio intitolato "La situazione della violenza contro le donne nell'adolescenza in Spagna" è stato promosso, finanziato e coordinato dalla Delegazione del Governo contro la Violenza di Genere, e realizzato dall'Unità di Psicologia Preventiva dell'Università Complutense di Madrid. Al progetto hanno partecipato anche il Ministero dell'Istruzione e della Formazione Professionale, i Dipartimenti dell'Istruzione delle Comunità Autonome e delle Città Autonome di Ceuta e Melilla. La sua paternità appartiene: María José Díaz- Aguado Jalón (Direzione generale), Rosario Martínez Arias (Metodologia), Javier Martín Babarro (Esecuzione tecnica) e Laia Falcón (Background e documentazione).

Martín Babarro (Esecuzione tecnica) e Laia Falcón (Background e documentazione).

Il suo obiettivo principale è quello di scoprire l'attuale situazione della violenza contro le donne nell'adolescenza in Spagna, nonché le condizioni di rischio e protezione contro tale violenza e l'evoluzione rilevata confrontando i risultati ottenuti nel 2020 con quelli di studi precedenti, i cui dati sono stati raccolti nel 2010 e nel 2013. Lo studio sulla situazione attuale degli adolescenti in Spagna, nonché sulle loro condizioni di rischio e protezione, si basa su un campione rappresentativo di 13.267 adolescenti di 336 scuole, distribuiti in 16 Comunità Autonome, oltre alle città autonome di Ceuta e Melilla. [Link](#)

Percezione della violenza di genere nell'adolescenza e nella gioventù



Questa pubblicazione raccoglie i risultati dell'analisi dell'Indagine sulla percezione sociale della violenza di genere da parte dell'adolescenza e della gioventù condotta su un campione di 2.457 persone di entrambi i sessi rappresentative della popolazione residente in Spagna tra i 15 ei 29 anni.

Lo studio analizza la percezione dell'uguaglianza di genere tra gli adolescenti e i giovani in Spagna oggi, il rifiuto o la tolleranza della violenza di genere nelle sue diverse manifestazioni e la sopravvivenza di diversi stereotipi su vittime e aggressori. Inoltre, viene studiata la portata della violenza di genere nell'ambiente delle persone intervistate, nonché la conoscenza e la valutazione delle diverse risorse esistenti per combattere la violenza di genere, la conoscenza del luogo in cui andare se si vuole sporgere denuncia di abuso e le ragioni attribuite alle vittime per non denunciare il loro aggressore.

Infine, le percezioni dei giovani e degli adolescenti vengono confrontate con quelle della popolazione generale. Con questo studio, la Delegazione governativa per la violenza di genere cerca di approfondire la conoscenza della violenza di genere, in questo caso nella percezione che esiste tra la popolazione giovane e adolescente, come un modo per migliorare le politiche pubbliche. azioni incentrate sulla popolazione più giovane e sulla

sensibilizzazione dei cittadini attraverso dati e studi con informazioni obiettive e affidabili, che riflettono la realtà della violenza di genere. [Link](#)

Migliori pratiche

Banca di Buone Pratiche per la prevenzione della violenza di genere.



Questo Sito Web è una raccolta in un Database, che vuole essere uno strumento di consultazione e supporto per tutte quelle persone che lavorano ogni giorno nella prevenzione della violenza di genere. Questo sito raccoglie legislazioni, proposte di coordinamento, azioni di prevenzione, programmi e servizi, che hanno elementi interessanti da osservare, sia all'interno che all'esterno dei nostri confini.

Attraverso questo spazio è possibile fare un tour attraverso le diverse modalità di intervento, dalla prevenzione e sensibilizzazione al coordinamento e valutazione dei servizi, passando per l'attenzione diretta alle vittime nelle sue diverse modalità.

Si tratta di un database vivente a cui puoi partecipare, fornendo informazioni su quelle iniziative di intervento che hanno ottenuto buoni risultati dal tuo campo d'azione.

[Link](#)

Centro Studi sulla Condizione Maschile

Il Centro Studi sulla Condizione Maschile è un'istituzione privata indipendente dedicata alla promozione di cambiamenti nella salute, nel comportamento e nello stile di vita



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

degli uomini. Creato a Madrid nel 1993 da professionisti della salute e dell'educazione con l'intento di promuovere progetti di vita degli uomini sana e solidale, democratizzando la vita quotidiana, da una prospettiva autocritica del modello maschile tradizionale e da un'etica di solidarietà e rispetto di genere.



È un centro pionieristico che offre un intervento completo per lavorare con gli uomini. Si tratta di un intervento ampio in cui, da un lato, si realizzano spazi di formazione e riflessione sulla mascolinità per chiunque. D'altra parte, abbiamo un'unità completa specializzata nell'intervento psicosociale con gli uomini che commettono violenza contro le donne.

Contiene elementi innovativi in termini di approccio e di risorse che propongono.

«Ribelli di genere»: Gruppo terapeutico con adolescenti che subiscono violenza di genere

199

La missione di "Gender Rebels" è quella di lavorare in un contesto di gruppo con ragazze adolescenti che sono state o sono vittime di violenza di genere da parte dei loro partner e che sono venute a chiedere aiuto o ad essere indirizzate ad altre risorse come tribunali o istituti. Pertanto, l'obiettivo generale del progetto lanciato dal Comune di Malaga è quello di creare una risorsa adatta alle esigenze di questa popolazione.



Questa pratica combina elementi molto positivi durante lo sviluppo delle sue sessioni: l'espressione franca di sentimenti e percezioni riguardo a se stessi, la formazione e le informazioni offerte, le dinamiche di apprendimento e conoscenza di sé, l'interazione con

altri colleghi e il terapeuta, il sostegno reciproco o il feedback che può essere ricevuto dagli altri.

In questo senso, non solo ricevono aiuto frequentando il gruppo, ma lo forniscono anche, il che promuove la loro autostima, l'empowerment e la percezione di autoefficacia.

Un altro elemento da considerare è che i materiali sono stati creati originariamente per i partecipanti, adattandoli alle loro esigenze e circostanze.

Infine, il progetto è stato selezionato per partecipare al Congresso Nazionale sulla Violenza di Genere e ha ricevuto il Premio di Qualità per l'innovazione dal Comune di Malaga.

Applicazione mobile «gratuita» per rilevare la violenza sessista nei giovani



200

L'applicazione è una risorsa a disposizione delle donne vittime di violenza e di tutti coloro che rilevano tali situazioni nel loro ambiente; con l'obiettivo di offrire tutte le informazioni che possono essere utili e che possono servire da orientamento agli utenti.

Si tratta di uno strumento di gestione molto semplice e accessibile per le persone con disabilità.

Oltre ad essere gratuito, questo strumento si distingue per essere riservato, poiché è stato progettato per rimanere nascosto nel menu del telefono in modo tale che nessun altro, tranne se stessa, sappia che ha un'applicazione sulla violenza di genere.

L'iniziativa ha il potenziale delle nuove tecnologie, soprattutto tra una delle fasce di popolazione a cui si rivolge: giovani e adolescenti.

Casi di studio e migliori pratiche a Cipro (preparati da CARDET)



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

Casi di studio

Reagire alla violenza domestica - Costruire un sistema di sostegno per le vittime di violenza domestica - Studio di mappatura di Cipro: Attuazione della legislazione, delle politiche e del sistema di assistenza alle vittime esistente in materia di violenza domestica (dicembre 2010)

Questo rapporto è il risultato di un progetto di ricerca condotto dall'Istituto Mediterraneo di Studi di Genere (MIGS) nell'ambito del progetto REACT to Domestic Violence: Building a Support System for Victims of Domestic Violence, finanziato dal programma Daphne III della Commissione europea e coordinato dal Legal Informational Centre for ONG Slovenia (PIC). L'obiettivo principale del progetto era quello di aumentare la consapevolezza, la conoscenza e la sensibilità tra gli operatori del diritto, i giudici e i pubblici ministeri coinvolti nella violenza domestica, nonché di aumentare la capacità del sistema di supporto delle ONG di rispondere efficacemente ai bisogni delle vittime.

Questo studio di mappatura mira ad acquisire e condividere conoscenze e comprensione sulla violenza domestica a Cipro, nonché a valutare tutti gli aspetti dell'attuazione della legislazione e delle politiche pertinenti in materia di violenza domestica, con particolare attenzione al sistema di sostegno alle vittime. La ricerca è stata condotta da una prospettiva di genere. L'analisi qualitativa si basa su otto interviste approfondite semi-strutturate condotte con responsabili politici e funzionari governativi di tutti i ministeri e dipartimenti governativi competenti, nonché con fornitori di servizi di prima linea, tra cui la polizia, i servizi di assistenza sociale e le organizzazioni non governative.

201

I temi affrontati nella presente relazione comprendono l'esame delle politiche esistenti e previste per combattere la violenza domestica; le sfide relative all'attuazione della legislazione e delle misure politiche pertinenti; opinioni e atteggiamenti riguardo alla situazione della violenza domestica a Cipro; nonché raccomandazioni per il miglioramento dell'attuale sistema di assistenza alle vittime. Le informazioni sono state raccolte anche attraverso l'attuale Piano d'azione nazionale per la prevenzione e la lotta

alla violenza in famiglia (2010-2015) che è stato recentemente adottato dal Consiglio dei ministri.

Inoltre, ai fini di questo rapporto sono state utilizzate anche le statistiche criminali della polizia, le statistiche dell'Associazione per la prevenzione e la gestione della violenza familiare e altri studi, come quelli condotti dall'Istituto Mediterraneo di Studi di Genere (MIGS) e da altri centri di ricerca.

La residenza urbana e rurale e il suo significato nei servizi per le vittime di violenza domestica a Cipro

I dati di un'organizzazione non governativa (ONG) per la violenza domestica a Cipro sono stati utilizzati per determinare se sono presenti differenze tra gli abitanti delle città e delle campagne. La letteratura precedente ha indicato incoerenza nelle azioni dei fornitori di servizi in contesti rurali e urbani, nonché un'ampia gamma di fattori (ad esempio, vergogna, religione) che possono essere in grado di giustificare eventuali differenze tra abitanti rurali e urbani nell'uso dei servizi per la violenza domestica.

202

Sulla base della letteratura esistente, ci aspettavamo un minor numero di chiamate da parte degli abitanti delle zone rurali, nessuna differenza tra i due campioni sui servizi che avrebbero richiesto e ricevuto dalla ONG e, infine, gli abitanti delle zone rurali avrebbero avuto meno accesso ai servizi rispetto agli abitanti delle aree urbane. I dati sono stati ottenuti da SPAVO, l'unica ONG che si occupa di violenza domestica a Cipro. Questi dati coprono un periodo di 2 anni (2011-2012) e vengono raccolti dal call center di SPAVO dalle persone che chiamano la richiesta di informazioni o segnalano un episodio di abuso.

I risultati non hanno indicato differenze nei servizi che le vittime di entrambe le aree hanno ricevuto prima di contattare l'ONG, richiesti all'ONG e successivamente raccomandati. Un risultato significativo è stato che sia gli abitanti delle zone rurali che quelli delle città hanno segnalato bassi livelli di richiesta di servizi relativi alla violenza domestica prima di contattare l'ONG. La discussione si concentra sulle possibili ragioni di questa scoperta e sulle implicazioni per la ricerca futura.



La prevalenza della violenza da parte del partner tra le donne a Cipro del Nord e i relativi fattori di rischio e sintomi psicologici

La violenza da parte del partner (IPV) è il tipo più comune di violenza applicata alle donne e causa problemi di salute significativi. Lo scopo di questo studio è quello di mostrare la prevalenza dell'IPV contro le donne a Cipro del Nord (NC) e di indagare i fattori di rischio e i sintomi psicologici correlati con l'obiettivo finale di formare dati per futuri studi preventivi. Il presente studio ha incluso 497 partecipanti di sesso femminile di Cipro del Nord, tutte di età superiore ai 18 anni.

Lo strumento di screening degli abusi sulle donne (WAST) è stato utilizzato per valutare la violenza del partner intimo contro le donne e il modulo rivisto della lista di controllo dei sintomi (SCL-90-R) è stato utilizzato per valutare i sintomi psicologici. La prevalenza dell'IPV è risultata essere del 14,3%. Le donne di età inferiore ai 35 anni, separate o divorziate, con istruzione secondaria o alfabetizzazione e occupate, sono state esposte all'IPV più frequentemente. Tuttavia, l'età e il livello di istruzione dei partner non hanno dimostrato associazioni significative con i punteggi IPV delle donne. Le donne esposte all'IPV avevano punteggi significativamente più alti per tutte le sottoscale di SCL-90-R, ad eccezione della somatizzazione.

203

Fattori di rischio per la prevalenza della violenza domestica contro le donne a Cipro

Questo documento, che si basa sulla prima indagine nazionale sulla violenza domestica contro le donne a Cipro, presenta i fattori di rischio associati alla prevalenza della violenza domestica. La dimensione del campione dell'indagine è di 1107 donne di lingua greca che vivono nell'area controllata dalla Repubblica di Cipro. Complessivamente, il 28% delle donne che hanno partecipato all'indagine riferisce di aver subito violenza domestica da parte del partner o del marito almeno una volta nella vita. La regressione logistica multipla mostra che l'età, lo stato civile, il luogo di vita e il bilancio familiare sono fattori di rischio significativi per la prevalenza della violenza domestica contro le donne a Cipro.

La relazione tra violenza da parte del partner, stress percepito e qualità della vita durante e dopo il primo lockdown legato al COVID-19 a Cipro

Questo studio indaga le relazioni tra la violenza del partner intimo (IPV), lo stress percepito e la qualità della vita a Cipro durante e dopo il primo lockdown a seguito della pandemia di COVID-19. Metodi: I dati sono stati raccolti dagli stessi partecipanti durante il periodo di lockdown e una volta revocate le restrizioni. Un totale di 381 partecipanti della popolazione generale di Cipro (presunte vittime, autori e nessuno dei due) ha preso parte durante il periodo di blocco, mentre 117 di questi partecipanti hanno completato le misure dopo il periodo di blocco.

Risultati: I risultati hanno indicato che l'abuso psicologico subito dalle presunte vittime e perpetrato dai presunti autori è stato maggiore durante il periodo di lockdown rispetto a dopo questo periodo. In entrambi i punti temporali, la vittimizzazione e la perpetrazione di abusi psicologici e fisici sono state previste solo da un maggiore stress percepito e solo una salute psicologica più positiva ha predetto la qualità generale della vita.

Conclusioni: Le discussioni sui risultati si concentrano sul sostegno che abbiamo riscontrato per l'aumento delle segnalazioni di IPV durante le misure di lockdown. Infine, discutiamo anche il campionamento e le ragioni metodologiche per cui alcuni risultati non erano nella direzione prevista.

Rispetto da parte di Cipro della Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione nei confronti delle donne: violenza di genere contro le donne

La presente relazione esamina le leggi e le politiche di Cipro in materia di lotta alla violenza di genere contro le donne, compresa la tratta; la non discriminazione delle donne e delle ragazze e la partecipazione delle donne alla vita politica; e proteggere i diritti delle donne migranti e dei richiedenti asilo. Mentre Cipro ha fatto progressi per promuovere i diritti umani delle donne, le istituzioni responsabili mancano di capacità, trasparenza e coordinamento adeguati. Le leggi sulla violenza domestica richiedono un'armonizzazione e non proteggono sufficientemente le vittime.

Cipro non sostiene efficacemente tutte le vittime di violenza di genere, in quanto non ha istituito centri di crisi per lo stupro, centri di riferimento per la violenza sessuale o un numero adeguato di rifugi. Inoltre, Cipro non è riuscita a fornire dati coerenti, trasparenti e disaggregati sull'attuazione e l'efficacia dei suoi programmi e sull'ampiezza dei crimini di violenza contro le donne.

Il programma sulla prevenzione del femminicidio: Cipro

Il progetto FEM-UnitED mira a migliorare le risposte alla violenza domestica (IPV) e alla violenza domestica (VD) al fine di ridurre i danni alle donne e ai bambini e prevenire il femminicidio. Il progetto mira a sviluppare risposte a livello di sistema all'IPV creando una base di prove per sensibilizzare l'opinione pubblica e promuovere la cooperazione multidisciplinare e lo sviluppo di capacità, adottando un approccio specifico per genere e incentrato sulle vittime. In altre parole, FEM-UnitED riguarda la creazione di prove per un cambiamento collaborativo delle politiche.

Migliori pratiche

205

SPAVO

- La Helpline 1440 è composta da psicologi e assistenti sociali, formati all'uso delle tecniche di comunicazione telefonica [gratuita, 24 ore su 24 e 365 giorni all'anno].
- SMS-99 98 4042 [gratuito].
- [Chat dal vivo](#)

Linee di assistenza europee

- La linea di assistenza europea 116 000 si rivolge esclusivamente ai casi di bambini scomparsi. [Gratuito, 24 ore su 24 e 365 giorni all'anno]
- La linea di assistenza europea per bambini e adolescenti 116 111 è riservata esclusivamente a bambini e ragazzi fino a 18 anni. [Dal lunedì al venerdì dalle 12:00 alle 20:00 e il sabato dalle 09:30 alle 14:00].

Riparo

I rifugi sono stati creati per fungere da struttura di accoglienza temporanea sicura per le donne e i loro bambini che si trovano in pericolo fisico ed emotivo a causa di persone nel loro ambiente familiare. I rifugi sono molto più di un semplice rifugio di necessità.

Progetti e Iniziative

Proteas

Programma di autocontrollo interventistico - L'uso della violenza è una questione di scelta, assumersi la responsabilità e scegliere di cambiare per la sicurezza della famiglia. La durata del programma è di due anni.

Casa della donna

Per decisione governativa, la Casa delle Donne opera come un centro multidisciplinare e a misura di vittima, dove professionisti di varie discipline e funzionari governativi lavorano sotto lo stesso tetto per fornire protezione, sicurezza e supporto specializzato alle vittime di violenza. La casa della donna fornisce servizi a donne e ragazze (sotto i 18 anni) vittime di violenza, nonché ai loro figli a carico, senza discriminazioni.

206

Uniti per porre fine alle MGF (UEFGM)

United to END FGM (UEFGM) è uno strumento di e-learning gratuito che offre informazioni pratiche e supporto agli operatori sanitari e dell'asilo di tutta Europa sulle mutilazioni genitali femminili (MGF), con l'obiettivo di fornire un sostegno e una protezione più efficaci alle vittime e alle donne e alle ragazze che vivono con o sono a rischio di mutilazione genitale femminile. L'UEFGM, che è stato coordinato dall'Istituto Mediterraneo per gli Studi di Genere (MIGS) nell'ambito della Campagna Europea END FGM, è ora in fase di ulteriore sviluppo da parte della Cyprus University of Technology con il sostegno dell'Unione Europea. Il nuovo progetto mira a creare una piattaforma di conoscenza a livello europeo sulle MGF che fungerà da centro di risorse e formazione che offrirà informazioni e supporto facilmente accessibili (e culturalmente appropriati) ai professionisti (18).

Casi di studio e buone pratiche in Portogallo (preparati da RightChallenge)

Casi di studio

I figli del silenzio: bambini e ragazzi esposti alla violenza coniugale - un caso studio

Questo studio si concentra sul problema della violenza domestica nell'aspetto infantile, ovvero sulla comprensione dell'impatto/delle conseguenze e delle percezioni dei bambini e dei giovani esposti alla vittimizzazione indiretta. La famiglia è il primo luogo di apprendimento e di formazione sociale, che rappresenta le esperienze che sono determinanti nel percorso della vita. I bambini/giovani esposti a vari tipi di violenza all'interno della famiglia hanno conseguenze negative per il loro sviluppo. È importante notare che, nonostante l'impatto che l'esposizione può avere sui bambini/giovani, ci sono alcune variabili di mediazione per valutare gli effetti di questa esposizione.

207

La ricerca, che ha utilizzato una metodologia qualitativa, caratterizzata dall'esecuzione di molteplici casi di studio (quattro), ha permesso di comprendere l'esperienza di bambini/giovani con una storia di esposizione alla violenza tra i loro caregiver. La ricerca si è svolta presso il Comitato per la protezione dei bambini e dei giovani a rischio di Cascais (CPCJ). I risultati indicano che l'esposizione alla violenza ha effetti negativi a vari livelli di vita di questi bambini/giovani e che sono più dannosi per la vita psicologica ed emotiva. Tuttavia, i risultati suggeriscono che, a volte, sono anche bersagli diretti di comportamenti abusivi all'interno della famiglia.

Tattiche di risoluzione dei conflitti ed esposizione alla violenza familiare: esperienze degli studenti universitari

In dati recenti è stata segnalata una crescente prevalenza di dinamiche abusive nelle relazioni intime tra i giovani. Gli scopi di questo studio sono delineare le strategie di risoluzione dei conflitti utilizzate nelle relazioni di appuntamento, descrivere l'esposizione



a dinamiche violente nella famiglia di origine e analizzare la correlazione tra le tattiche di risoluzione dei conflitti negli appuntamenti e l'esposizione alla violenza familiare. Questo studio quantitativo/trasversale, utilizzando strumenti di autovalutazione (questionario sociodemografico; scale di tattiche di conflitto riviste; scala di segnalazione dell'ambiente familiare naturale dei bambini), ha coinvolto 247 studenti universitari (età media = 21,07; SD = 2,07). I risultati hanno rivelato un'alta prevalenza nell'uso di tattiche abusive per la risoluzione dei conflitti e nell'esposizione alla violenza familiare.

Sono state trovate anche correlazioni positive e significative tra queste due variabili. Questi risultati sollevano la possibilità di trasmissione transgenerazionale di dinamiche abusive e di vittimizzazione multipla e segnalano la necessità di agire (prevenzione e intervento) sulle convinzioni e le aspettative che i giovani hanno riguardo alle relazioni coniugali.

Intervento del Servizio Sociale con i bambini e i giovani vittime di violenza domestica, attraverso un caso di studio nella CPCJ (Commissione per la protezione dei bambini e dei giovani a rischio), nella Regione Autonoma delle Azzorre

208

Questo studio è il risultato di una ricerca condotta nell'ambito dell'intervento sociale con i bambini e i giovani vittime di violenza domestica, avendo generalmente inteso comprendere l'intervento del Servizio Sociale di fronte al problema della violenza domestica segnalato alla Commissione per la Protezione dell'Infanzia e della Gioventù (in portoghese, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens – CPCJ) e di analizzare i vincoli e le sfide che vengono poste con l'assistente sociale.

Così, l'indagine, che ha adottato un approccio qualitativo basato sulla tipologia dei molteplici casi di studio, ha fatto un'incursione nel CPCY (in portoghese CPCJ) della Regione Autonoma delle Azzorre, cercando di "dare voce" ai professionisti – sei tecnici del CPCY – attraverso interviste semi-strutturate. Accanto e inserito nella strategia di raccolta dei dati, lo studio ha beneficiato anche della ricerca documentale. I risultati, in generale, spiegano i contorni dell'intervento sviluppato (ad esempio, tipo di intervento,

metodologia), le difficoltà incontrate dai professionisti nella loro pratica, nonché il modo in cui cercano di risolverle o mitigarle.

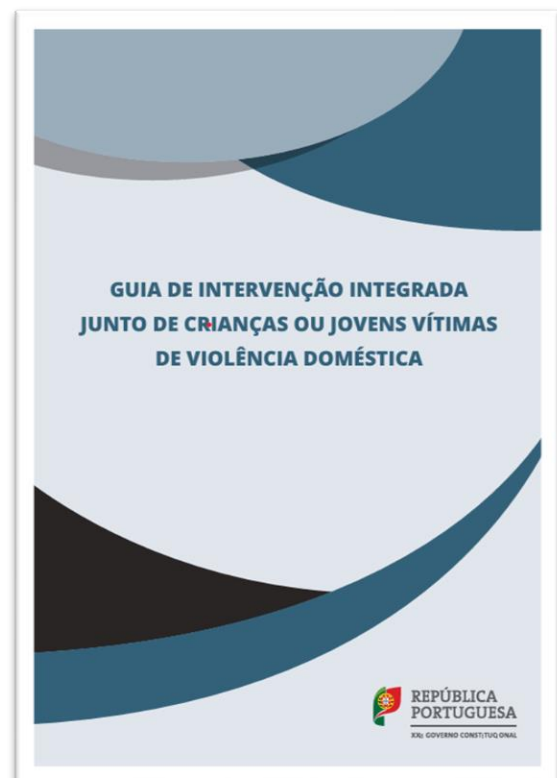
In termini conclusivi, va notato che la valutazione diagnostica, le visite domiciliari, la segnalazione e il follow-up sono pratiche della massima importanza nel contesto della promozione dei diritti e della protezione dei bambini e dei giovani in pericolo, tra gli altri. D'altra parte, l'esiguo numero di tecnici dato il volume dei processi, l'importanza della formazione specializzata sul territorio, i vincoli sul networking e il basso livello di prevenzione, sono alcuni degli aspetti che necessitano di maggiore attenzione da parte degli interlocutori e delle istanze associate al sistema in generale, per la promozione e la protezione dei bambini e dei giovani.

Migliori pratiche

Guida all'intervento integrato con i bambini e i giovani vittime di VD

Una guida all'intervento integrato con i bambini e le giovani vittime di VD è stata creata nell'ambito del Piano d'azione per la prevenzione e il contrasto della violenza contro le donne e della violenza domestica 2018-2021, nell'ambito della Strategia nazionale per l'uguaglianza e la non discriminazione 2018-2030 - Portogallo + Igual, approvata dalla Risoluzione del Consiglio dei Ministri n. 61/2018, del 21.05.2018, sotto il coordinamento dell'IGC.

La Guida all'intervento integrato con i bambini o i giovani vittime di VD mira anche a rispondere alle raccomandazioni del rapporto del Gruppo di esperti sulla lotta alla violenza contro le donne e la violenza domestica - GREVIO, rivolto al Portogallo nell'ambito dell'articolo 13 della Convenzione di Istanbul, pubblicato dal Consiglio



d'Europa il 21.01.2019, vale a dire la raccomandazione di cui al paragrafo 86 relativa allo sviluppo degli sforzi per sostenere un messaggio generale contro la violenza, sfidando gli atteggiamenti patriarcali e gli stereotipi che contribuiscono all'accettazione della violenza e sensibilizzando sui danni causati ai bambini o ai giovani che subiscono la violenza sessuale, sia a livello nazionale che locale e con il coinvolgimento di tutte le parti interessate, tra cui, in particolare, le scuole.

L'approccio definito nella presente guida è incentrato sul bambino o sul giovane, come mezzo per garantire il rispetto della sua dignità, vita, sopravvivenza, benessere, salute, sviluppo, partecipazione e non discriminazione, in particolare sulla base del genere, in quanto persona con diritti individuali, tra cui, in linea con l'articolo 19 della Convenzione sui diritti del fanciullo, combattere tutte le forme di violenza fisica o psicologica, lesioni o abusi, negligenza o negligenza, maltrattamento o sfruttamento, compresi gli abusi sessuali.

In una seconda fase, saranno elaborate linee guida tecniche settoriali per i professionisti coinvolti nell'attuazione della guida, in particolare dal Sistema nazionale per la promozione dei diritti e la protezione dei bambini e dei giovani, dal RNAVVD e dall'istruzione. In una terza fase verrà inoltre redatto un riferimento formativo su tali strumenti, da inserire nel Piano Annuale di Formazione Congiunto sulla prevenzione e il contrasto della VMVD, misura prevista anche dalla Risoluzione 139/2019 del Consiglio dei Ministri del 19 agosto 2019.

210

La Guida all'intervento integrato con i bambini o i giovani vittime di VD mira a migliorare l'intervento con i bambini o i giovani vittime di abusi nel contesto della VD, stabilendo, per la prima volta, un quadro nazionale comune per l'intervento integrato contro la VD con i bambini o i giovani, sulla base delle risorse settoriali esistenti.

Intervento in situazioni di violenza nel contesto scolastico

Il Consiglio Municipale di Cascais (CMC) e le organizzazioni locali stanno promuovendo una piattaforma tematica - il Forum Municipale di Cascais contro la Violenza Domestica

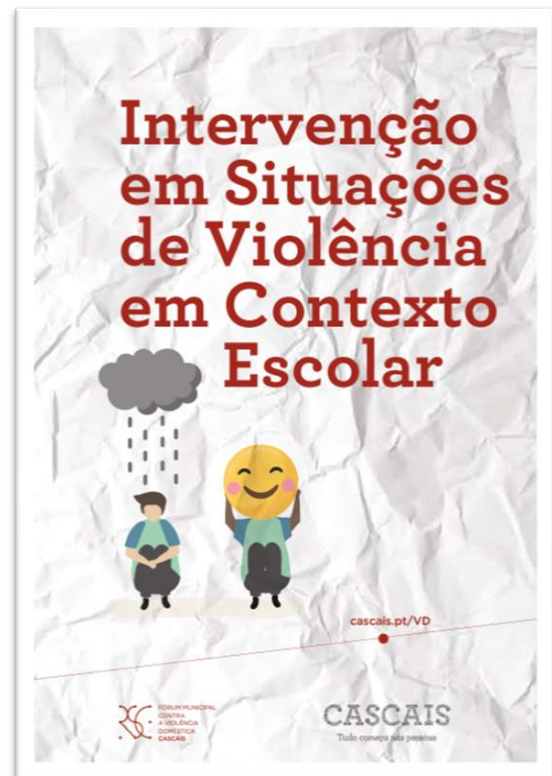
(FMCVD) - che oggi vede la partecipazione di circa 40 organizzazioni locali, con l'obiettivo di prevenire e combattere la violenza domestica.

La violenza tra i giovani, in particolare la violenza sentimentale, ha una dimensione considerevole o quantomeno una visibilità crescente, con una chiara presenza nel contesto scolastico e, come tale, è stata uno dei focus dell'intervento di questo Forum, il cui merito è riconosciuto a livello locale dal coinvolgimento e dall'impegno dei diversi soggetti che lo compongono, in particolare quelli nel campo dell'istruzione.

La comunità scolastica si trova in una posizione privilegiata per quanto riguarda la tutela dei bambini e dei giovani e il contesto scolastico dovrebbe favorire l'individuazione delle situazioni di rischio, l'intervento precoce e adeguato, nonché la promozione di relazioni sane tra gli alunni.

Consapevoli di questo fatto, è stato pubblicato il Manuale per gli insegnanti per sensibilizzare sul problema dei bambini e dei giovani esposti a situazioni di violenza domestica, nonché per conoscere e qualificare le risorse. Successivamente, abbiamo prodotto il Kit Pedagogico: Prevenzione della violenza nelle relazioni intime tra i giovani, composto da un VDD con un film e tre racconti che trattano il problema della violenza negli appuntamenti e delle questioni di genere, e una Guida per gli insegnanti. Si rivolge agli insegnanti e ad altri agenti educativi che vogliono affrontare questi problemi con i giovani ed è uno strumento per lavorare sul problema della violenza negli appuntamenti.

L'anno scolastico 2017/2018 ha visto l'avvio di un progetto pilota di prevenzione (e intervento) della violenza nel contesto scolastico, che si sta svolgendo per tutto l'anno scolastico in corso presso il Gruppo Scolastico Parede. I suoi obiettivi, attraverso la creazione di reti, non sono solo quelli di sensibilizzare la comunità educante alla necessità



di investire continuamente nella prevenzione della violenza nel contesto scolastico, ma anche di fornire ai suoi membri le competenze di base per l'intervento. Questo documento di riferimento, prodotto dal Gruppo Educazione e Violenza della FMCVD, è l'ennesimo contributo alla cultura del rispetto e della tolleranza che vogliamo raggiungere, e che sarà possibile solo attraverso il coinvolgimento, il rafforzamento della conoscenza e la sensibilizzazione di tutta la comunità educativa, dai professionisti dell'educazione alle famiglie e, naturalmente, agli studenti stessi.

Il quadro dell'intervento in situazioni di violenza nel contesto scolastico fa parte del lavoro svolto dal Forum municipale di Cascais contro la violenza domestica (FMCVD), più specificamente dal Gruppo di lavoro sull'educazione e la violenza. Nasce dall'esigenza individuata da questo gruppo di contribuire ad affrontare meglio le situazioni di violenza che possono verificarsi nell'ambiente scolastico o esservi rilevate, coinvolgendo bambini e giovani. Si rivolge a tutti coloro che, quotidianamente, nelle scuole pubbliche e private, ai diversi livelli di istruzione, hanno, tra l'altro, la grande responsabilità di contribuire al benessere e al pieno sviluppo dei bambini e dei giovani.

212

La scuola, in quanto luogo in cui si svolgono attività curricolari e non, e in quanto luogo in cui i bambini e i ragazzi trascorrono la maggior parte della loro giornata, è uno spazio privilegiato per rilevare le forme di violenza a cui possono essere sottoposti. È anche uno spazio privilegiato per prevenire o risolvere qualsiasi tipo di violenza che vi possa verificarsi.

Manuale per l'educazione della prima infanzia Bambini esposti alla violenza domestica Conoscere e qualificare le risposte della comunità

Il 5° Piano nazionale per la prevenzione e il contrasto della violenza domestica e di genere 2014-2017 (V PNPCVDG) è uno strumento di politica pubblica strutturato attorno a cinque aree strategiche, e il manuale che è in corso di pubblicazione, Manuale per l'educazione della prima infanzia - bambini esposti alla violenza domestica: conoscere e qualificare le risposte nella comunità, rientra nell'area strategica I, relative alla prevenzione, alla sensibilizzazione e all'educazione. L'informazione, la sensibilizzazione e l'educazione

sono fondamentali per prevenire e combattere la violenza domestica alla radice e in tutte le sue dimensioni, con l'obiettivo di attuare strategie che portino a una società basata sull'uguaglianza e libera da discriminazioni e violenze.



La misura 5 del Piano prevede lo sviluppo e la diffusione di linee guida e altre informazioni, e materiali educativi rivolti alla comunità educativa, con l'obiettivo di informarla e orientarla verso il tema della violenza domestica e di genere.

La genesi di questa pubblicazione è il manuale canadese *Children exposed to domestic violence: an early childhood educator's handbook to increase understanding and improve community responses*, realizzato dalla London Family Court Clinic. Questo manuale è stato

213

inizialmente adattato alla realtà del comune di Cascais dal Forum municipale di Cascais contro la violenza domestica e pubblicato dal comune nel marzo 2007. 3Recuperando questa pubblicazione, la CIG l'ha aggiornata, adattandola alla realtà nazionale, nell'ambito del V PNPCVDG e nel quadro della legge 112/2009, del 16 settembre, ripubblicata dalla legge 129/2015, del 3 settembre, che stabilisce il regime giuridico applicabile alla prevenzione della violenza domestica, alla protezione e all'assistenza delle sue vittime.

Concentrandosi sul tema della violenza domestica, questa pubblicazione si concentra sui problemi ad essa associati e su come possono essere individuati e affrontati nel contesto scolastico. L'ambiente familiare a volte può essere un luogo di pericolo. È a scuola che possono verificarsi comportamenti e/o atteggiamenti che indicano un cattivo comportamento in altri ambiti, in particolare in famiglia. In qualità di professionista dell'educazione prescolare (che tu insegni o meno), è essenziale essere consapevole delle

espressioni del problema, delle procedure e delle risorse che ti consentono di prenderti cura e promuovere il benessere, la qualità della vita e la sicurezza dei bambini esposti al crimine di violenza domestica.

Questo manuale contiene le linee guida per l'intervento nel contesto scolastico con bambini esposti a violenza domestica. In qualità di organo di coordinamento del 5° PNPCVDG, l'IGC si sta impegnando a informare tutti i membri della comunità educativa sui concetti inerenti al tema della violenza domestica, sui segnali di allarme, sulle strategie e sulle procedure in questo settore.

Progetti e Iniziative

Progetto al tuo fianco

Si tratta di un progetto promosso dalla Commissione Nazionale per la Promozione dei Diritti e la Protezione dei Bambini e dei Giovani (CNPDPJ). La Commissione Nazionale per la Promozione dei Diritti e la Protezione dei Bambini e dei Giovani (CNPDPJ), in qualità di ente di riferimento per l'effettiva realizzazione dei Diritti Umani di ogni bambino in Portogallo, contribuisce alla pianificazione dell'intervento statale e al coordinamento, al monitoraggio e alla valutazione dell'azione degli enti pubblici e della comunità, nella promozione dei diritti e della protezione dei bambini e dei giovani.

214



In questo contesto è nato By Your Side, un progetto pilota, promosso da CNPDPCJ, con il finanziamento di EEAGrants e con la partecipazione

della Commissione per la Cittadinanza e l'Uguaglianza di Genere in qualità di operatore del programma, che ha implementato e testato azioni nel sistema di protezione nei territori di Amadora, Loures, Seixal, Faro e Loulé.

I suoi obiettivi principali sono:

- Sostenere e rispondere ai minori, il giorno o i giorni successivi all'episodio di violenza domestica registrato dalla polizia o da un'altra parte, insieme ai loro

familiari, tenendo conto del fatto che l'aggressore fa normalmente parte di questo nucleo familiare.

- Sviluppare un'azione preventiva contro la normalizzazione della violenza di genere e spezzare i cicli di vittimizzazione e aggressione.
- Creare un'assistenza specializzata per i bambini che perdono i genitori o i tutori legali a seguito di omicidio nel contesto della violenza domestica.
- Sviluppare un intervento coordinato tra il sistema nazionale di protezione dei minori e dei minori e la rete nazionale di sostegno alle vittime di violenza domestica, nell'ambito delle rispettive competenze.

Il Centro "P'RA TI Bambini e Giovani"

Il "P'RA TI Children and Young People's Centre" fornisce supporto psicologico specializzato a bambini e ragazzi vittime di violenza domestica, attraverso interventi psicoterapeutici individuali e di gruppo.

215

Espaço Lara



Espaço Lara - Specialized Psychological Support for Children and Young Victims of Domestic Violence mira a fornire un supporto psicologico specializzato attraverso interventi psicoterapeutici individuali e di gruppo. Questo centro si

concentrerà sul sostegno ai bambini e alle giovani vittime di violenza domestica nelle città di Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Maia e Gondomar.

L'obiettivo sarà quello di aiutare le équipe delle strutture della Rete Nazionale di Supporto per le Vittime di Violenza Domestica (RNAVVD) nella gestione dei casi che coinvolgono bambini e ragazzi, rafforzando la formazione del personale tecnico per un'azione validata empiricamente e scientificamente, e promuovendo un ambiente di condivisione e

riflessione che contribuisca alla stabilità personale e professionale. Questo lavoro sarà esteso anche alle organizzazioni che non fanno parte della RNAVVD ma lavorano con questi bambini e giovani, come i CPCJ, le scuole, le strutture sanitarie ed educative, i tribunali, gli organi di polizia criminale, tra gli altri.

Questo progetto è cofinanziato da Portogallo 2030, attraverso il Programma Tematico Demografia, Qualifiche e Inclusione - Persone 2030.

Area Bambini e Ragazzi

Questo spazio è stato creato dalla CNPDPCJ Comissão Nacional de Promoção dos Direitos



e Proteção das Crianças e Jovens (Commissione Nazionale per la Promozione dei Diritti e la Protezione dei Bambini e dei Giovani) pensando ai bambini e ai giovani. Qui, i bambini e i giovani possono trovare informazioni su argomenti che li riguardano, come i diritti dei bambini e dei giovani, le emozioni, il bullismo, il cyberbullismo, l'affidamento e l'adozione, tra gli altri.

216

Le informazioni sono organizzate in base all'età ed è possibile trovare video, brevi libri e riferimenti a vari materiali che possono aiutare a chiarire eventuali dubbi su questi argomenti e fornire indicazioni su altri che sono anche interessanti per la loro formazione e conoscenza. Ci sono anche siti web divertenti e divertenti, vari libri e altri testi che possono essere di interesse per bambini e ragazzi.

Sempre sul sito è possibile trovare altre informazioni importanti, ad esempio, sul Consiglio nazionale per l'infanzia e i giovani, su cos'è un CPCJ o su quali linee di assistenza è possibile chiamare se si ha bisogno di aiuto.

Schede informative

APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (Associazione portoghese per l'assistenza alle vittime) ha sviluppato una raccolta di schede informative sui principali

temi dell'assistenza alle vittime: tipi di reato e forme di violenza; prevenzione della criminalità e della violenza; le vittime più vulnerabili e il volontariato.

- **Scheda informativa sulla violenza contro i bambini**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_Violencia_contra_crianças_2021.pdf

- **Scheda informativa sulla violenza domestica**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_VDomestica_2020.pdf

- **Scheda informativa sulla violenza scolastica**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_APAV_Violencia_Contexto_Escolar.pdf

Casi di studio e buone pratiche in Italia (Preparato da EXEO Lab)

Casi di studio

I casi di studio provenienti dall'Italia sottolineano il profondo impatto che la violenza domestica ha su bambini e giovani. Oltre ai danni fisici immediati, i bambini esposti alla violenza domestica affrontano sfide psicologiche ed emotive a lungo termine, che possono ostacolare il loro sviluppo. Gli studi evidenziano l'importanza dell'intervento precoce, dei programmi di supporto strutturati e della necessità di riforme legislative per proteggere meglio i bambini e spezzare il ciclo della violenza.

1) "D.i.Re" (Donne in Rete Contro la Violenza)

D.i.Re è una rete di oltre 80 centri di accoglienza per donne e centri antiviolenza in tutta Italia. Questa organizzazione è stata fondamentale nella raccolta di dati sulla prevalenza della violenza domestica e sui suoi effetti sui bambini. L'associazione D.i. Re riunisce più di **88 organizzazioni femminili** che affrontano il problema della violenza maschile contro le donne dal punto di vista della differenza di genere. I Centri Antiviolenza sono **luoghi in cui vengono accolte le donne che hanno subito violenza**. Grazie all'accoglienza telefonica, ai colloqui personali, all'ospitalità nelle case di accoglienza e ai numerosi altri servizi offerti, le donne vengono assistite nell'uscita dalla violenza.

I centri antiviolenza svolgono **attività di consulenza psicologica, consulenza legale, gruppi di sostegno, formazione, promozione, sensibilizzazione e prevenzione, raccolta ed elaborazione dati, orientamento e accompagnamento al lavoro, raccolta di materiale bibliografico e documentario sui temi della violenza**. Le **case rifugio**, spesso con un indirizzo segreto, ospitano donne e i loro figli minorenni per un periodo di emergenza. I dati della rete evidenziano che i bambini esposti alla violenza domestica spesso soffrono di problemi emotivi e psicologici, tra cui ansia, depressione e difficoltà a formare relazioni di fiducia. In molti casi, i bambini diventano vittime secondarie, soffrendo di negligenza o abusi diretti.

È stato riscontrato che i bambini esposti alla violenza domestica sono a maggior rischio di perpetuare o subire violenza nelle loro relazioni future. Questo ciclo di violenza sottolinea la necessità di programmi di intervento precoce. D.i.Re ha sviluppato interventi mirati di consulenza e terapeutici a supporto sia delle madri che dei bambini vittime di violenza domestica. I loro programmi enfatizzano l'importanza di rompere il ciclo della violenza attraverso l'educazione, l'empowerment e la terapia.

2) Telefono Azzurro e le iniziative SOS e Telefono Rosa

Queste due organizzazioni si concentrano sul benessere e la protezione dei bambini in Italia, con particolare attenzione ai bambini colpiti da violenza domestica. La Fondazione S.O.S Il Telefono Azzurro ETS nasce nel 1987 a Bologna: promotore dell'iniziativa è Ernesto Caffo, all'epoca professore associato di Neuropsichiatria Infantile presso l'Università di Modena. L'associazione nasce per ascoltare le richieste di aiuto dei bambini, una risposta concreta al 'diritto all'ascolto' riconosciuto ai bambini dalla Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza firmata dalle Nazioni Unite.

219

Oggi Telefono Azzurro è una linea di ascolto e intervento, telefonico e online (mobile, web, chat, app, social network), interventi di emergenza in caso di disastri e calamità, progetti per i bambini figli di detenuti, progetti sul territorio e prevenzione attraverso l'educazione e la sensibilizzazione nelle scuole, verso gli adulti e verso i decisori politici.

Promuove il totale rispetto dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Con le sue attività quotidiane sostiene il loro potenziale di crescita e li protegge da abusi e violenze che possono mettere a repentaglio il loro benessere e il loro percorso di crescita. Ascolta ogni giorno bambini e adolescenti e offre risposte concrete alle loro richieste di aiuto, anche attraverso la collaborazione con istituzioni, associazioni e altre realtà territoriali. Opera in un contesto internazionale per promuovere una cultura dei diritti. Persegue il benessere di ogni bambino e il suo diritto a crescere in un ambiente sicuro e all'interno di una rete di relazioni che possa garantire il loro sviluppo e prevenire abusi e disagio.



L'Associazione Nazionale Volontarie del Telefono Rosa APS nasce a Roma nel febbraio del 1988, quando tre donne, Giuliana Dal Pozzo, Maria Gabriella Carnieri Moscatelli ed Emma Capocasa, decidono di portare a galla il fenomeno della violenza sommersa, nascosta tra le mura domestiche.

L'Associazione, che doveva essere un esperimento finale per dare voce alle donne, grazie alla determinazione dei fondatori e delle volontarie, è diventata nel tempo uno strumento indispensabile di difesa e denuncia per le donne e i minori. Il cambiamento è stato lungo, oltre trent'anni di lotte, di successi e sconfitte, di leggi e diritti conquistati. L'obiettivo, però, non è mai cambiato: sostenere le donne e accompagnarle nel loro percorso di uscita dalla violenza e di riconquista della loro autonomia. Il Telefono Rosa educa e forma giovani uomini e donne al rispetto e alla parità di genere, ritenendo necessario partire dalle nuove generazioni per combattere la violenza di genere, gli stereotipi e ogni forma di discriminazione.

Dal 2003, infatti, è impegnata in attività di prevenzione, informazione e sensibilizzazione sui temi della violenza di genere, attraverso il progetto "Donne un filo che unisce mondi e culture diverse", che coinvolge oltre quaranta scuole superiori. Dal 1988 l'Associazione si è sempre battuta per la difesa dei diritti di tutte le donne. I volontari e i professionisti portano avanti il loro impegno con passione e forza, supportando le donne durante tutto il loro percorso. Questo ha permesso al Telefono Rosa di essere promotore e collaboratore negli anni in diverse proposte legislative, tra cui lo Stalking, il Codice Rosso e la Legge Saman. Il Telefono Rosa gestisce attualmente: sei Centri Antiviolenza, due Case Accoglienza e due Case Semi-Autonomie.

220

Nel corso degli anni, settecentoquindicimila donne si sono rivolte al 'Telefono Rosa'. In particolare, molte donne si sono rivolte all'ufficio per ricevere consulenza legale civile e penale e supporto psicologico. L'ascolto attivo ed empatico e l'informazione sui propri diritti hanno permesso agli utenti di iniziare un percorso di uscita dalla violenza, riacquistando la capacità di prendere decisioni per la propria vita e quella dei propri figli. Un percorso che nella maggior parte dei casi li ha portati verso l'autonomia. Le donne che vengono ospitate presso le case vengono seguite non solo durante il loro soggiorno

ma anche dopo aver lasciato il centro. Questo permette all'associazione di valutare l'andamento del percorso individuale della donna nel tempo.

3) Violenza domestica e testimonianza: SCUDO

In un gran numero di casi, i minori sono testimoni di violenza domestica o intrafamiliare contro le donne. In altri casi, sono le vittime dirette della violenza. E' quanto emerge dal trattamento di inedita effettuato nell'ambito di una collaborazione sperimentale con il Servizio Analisi Criminali, ufficio interforze del Dipartimento della Pubblica Sicurezza, sui dati inseriti nell'applicativo SCUDO, riguardanti le richieste di aiuto e di intervento pervenute alle Forze di Polizia.

L'elaborazione dei dati, effettuata insieme al Servizio di Analisi Criminale, disegna un profilo inedito della violenza domestica contro le donne e della violenza testimonianza. Nel 2023, più di 5.000 minori conviventi sono stati coinvolti direttamente o indirettamente in episodi di violenza contro le donne e sono stati conteggiati negli interventi delle forze dell'ordine specificamente per "presunte violenze domestiche/di genere". Nelle richieste di intervento pervenute alle forze dell'ordine, più di 2.100 sono per episodi di presunta violenza subiti direttamente da minori. La paura costante, il senso di impotenza e l'incapacità di reagire sono conseguenze che segnano la crescita di ragazze e ragazzi esposti alla violenza.

I numeri dipingono il quadro di un fenomeno, quello della violenza subita dai minori all'interno delle mura domestiche, sempre più rilevante in termini di numero di eventi e potenzialmente grave in termini di conseguenze sullo sviluppo psico-fisico dei minori, che rischiano di subirne l'impatto per tutta la vita, anche da adulti. L'impatto psicologico su bambine, bambini e adolescenti coinvolti in questi gravi episodi di violenza è ancora più devastante nei casi di donne che muoiono a causa della violenza a causa delle profonde conseguenze su tutta la loro sfera di vita. Ecco i principali dati emersi dall'elaborazione.

Nel 2023 in Italia sono state 13.793 le richieste di aiuto e intervento per episodi di "violenza domestica o di genere" subiti dalle donne. Nell'ambito degli interventi classificati per "presunta violenza domestica/di genere" in cui la presunta vittima è di

sempre femminile, solo nell'1,5% dei casi l'autore del reato è sconosciuto alla vittima. Nel 61,5% dei casi, l'autore è legato alla vittima da una relazione sentimentale attuale o precedente: in particolare: nel 43,2% dei casi il coniuge/convivente o ex, nel 18,3% dei casi il partner o l'ex.

Nell'ambito di tali violenze perpetrate contro le donne da autori di una relazione sentimentale, attuale o passata, in due casi su cinque (42%) vi erano minori conviventi. Numerosi sono anche i casi, ovvero 2.124 di violenza in cui le presunte vittime sono minori, abbastanza equamente divisi tra i due sessi (51,1% femmine e 48,7% maschi). Più della metà dei casi (52%) sono ragazzi e ragazze di età pari o inferiore a 10 anni. Siamo impegnati in Italia con progetti di intervento per la prevenzione, l'emersione e la protezione delle donne vittime di violenza, dei loro figli e delle loro figlie vittime di violenza e dei minori orfani di femminicidio.

Raffaella Milano, Direttore Ricerca e Formazione di Save the Children Italia, ha sottolineato l'importanza di rafforzare le misure per la prevenzione e l'individuazione precoce della violenza: "I dati messi a disposizione dal Servizio Analisi Criminali sono particolarmente significativi per esplorare un fenomeno ancora in gran parte sommerso. Si tratta di una violenza che ha conseguenze molto gravi non solo per quei bambini che ne sono vittime dirette, ma anche per coloro che assistono ai comportamenti violenti perpetrati contro le loro madri. Anche la violenza 'testimoniata' lascia ferite profonde e difficili da superare".

Procedura consigliata

Piccoli Ospiti

Piccoli Ospiti è un progetto della Fondazione Pangea nato per fronteggiare l'emergenza dei bambini testimoni di violenza e per ricostruire il legame tra madre e figli che la violenza stessa ha spezzato. Da diversi anni Pangea è impegnata anche in Italia nel sostegno alle donne vittime di violenza e ha avviato un programma specifico per accogliere e ricostruire il rapporto genitoriale tra donne e bambini che hanno assistito agli abusi perpetrati nei confronti delle loro madri. Un fenomeno che espone i bambini stessi a traumi paragonabili a quelli riportati nei casi di violenza diretta.

Il Progetto Piccoli Ospiti prevede azioni che assicurino che i minori e le madri siano ospitati in luoghi sicuri e che garantiscano percorsi di recupero dal trauma per i bambini e di genitorialità positiva per le madri attraverso diverse attività, ad esempio: laboratori ludici ed educativi, supporto psicologico, ecc.

Il progetto ha l'obiettivo di sostenere le vittime attraverso la Rete di realtà che collaborano con Pangea strutturando un percorso di sostegno per superare le esperienze traumatiche e per recuperare il rapporto dei bambini con le loro madri, un rapporto fortemente minato dagli abusi subiti e testimoni, che possono sfociare in comportamenti violenti e devianti in età adulta.

Con il supporto degli psicologi e degli operatori, bambini e mamme vengono aiutati a ristabilire un'interazione e una relazione positiva, basata sulla fiducia reciproca e sulla serenità, e a riscoprire la figura materna perduta a causa della violenza.

Il progetto ha garantito in primo luogo la tutela di 12 nuclei familiari composti da 12 madri e 15 minori – eterogenei per età e provenienza sociale, culturale e geografica; poi, allo stesso tempo, ha messo in moto percorsi di recupero dal trauma subito per i bambini e di genitorialità positiva per le madri, attraverso diverse attività come laboratori ludici ed educativi e un costante supporto psicologico.

223

"Ri-uscire": una nuova casa di accoglienza d'emergenza per donne e minori in fuga dalla violenza di genere

A Bologna aumenta l'offerta di accoglienza nei centri di accoglienza per donne vittime di violenza di genere. Grazie al cofinanziamento della Regione Emilia-Romagna, il progetto "Ri-Uscire", presentato dal Comune di Bologna in partnership con Casa delle Donne per non subire violenza e Città Metropolitana di Bologna, partirà per ampliare l'offerta di ospitalità in emergenza per donne sole o con bambini che subiscono violenza e necessitano di un'accoglienza tempestiva.

La città di Bologna si è impegnata concretamente sul tema della violenza contro le donne fin dagli anni '90, sostenendo la nascita di uno dei primi centri antiviolenza italiani, la Casa

delle Donne, che all'epoca disponeva di un solo centro di accoglienza per un totale di 7 posti letto. Da allora, anche grazie a un mutato quadro giuridico e alla sottoscrizione di un accordo metropolitano per la realizzazione di attività e interventi di accoglienza, ascolto e accoglienza per le donne che hanno subito violenza, la capacità di rispondere ai bisogni di accoglienza delle donne è aumentata costantemente.

Fino ad ora le case di accoglienza erano quattro: Casa Save, con 9 posti letto per l'accoglienza in emergenza, e tre case rifugio con 21 posti letto per l'accoglienza a medio termine, che nel corso del 2017 hanno ospitato complessivamente 56 donne e 48 minori. Purtroppo, ben 48 richieste di ospitalità sono state rifiutate per mancanza di posti nei rifugi.

Ora, attraverso il progetto Ri-Uscire, e grazie a Giovanna Foglia - un'imprenditrice che ha messo a disposizione della Casa delle Donne un edificio in comodato d'uso gratuito - verrà aperta una nuova casa di accoglienza con 10 posti letto di emergenza. La Casa per donne maltrattate di Milano sta aprendo un altro edificio, anch'esso concesso in comodato d'uso gratuito da Giovanna Foglia, per l'accoglienza di donne uscite dalla violenza.

224

L'efficace collaborazione tra pubblico e privato a Bologna consente oggi di ampliare il sistema di accoglienza in emergenza per le donne sole o con figli che subiscono violenza e di rafforzare gli strumenti a disposizione dell'Accordo Metropolitano e del Tavolo Interistituzionale per migliorare la tutela delle donne che hanno subito violenza nelle relazioni intime.

Il Comune di Bologna, insieme alla Città Metropolitana di Bologna, realizzerà nel corso del 2018 i collegamenti del nuovo servizio con il sistema di accoglienza e accoglienza del territorio bolognese.

La "valigia del salvataggio" in Basilicata

I resoconti dei media sono piuttosto spietati quando ci dicono quotidianamente che molte donne sono purtroppo costrette ad allontanarsi dalle loro famiglie e persino dai loro luoghi di origine a causa di violenze e abusi.

Fortunatamente, però, crescono anche le iniziative volte a contrastare la violenza di genere, fornendo aiuto per rimettersi in carreggiata, e 'The Rescue Suitcase' è un progetto specifico e innovativo rivolto a chi vuole uscire dal circuito di tale violenza. Ovvero, donne in stato di disagio e vulnerabilità ma determinate o "in cammino" per allontanarsi da contesti domestici caratterizzati da abusi e soprusi.

Chi, seguito dai servizi sociali di base, dal servizio di tutela e salvaguardia dei minori o da un centro antiviolenza, avrà maturato, con gli operatori di riferimento, percorsi di autonomia verso una nuova vita sarà il destinatario del progetto "La valigia del salvataggio", riempito grazie a fondi donati da istituzioni pubbliche e private. La valigia sarà dotata di quattro scomparti, individuati in base alle necessità segnalate dalle stesse donne in difficoltà.

La valigia conterrà capi di abbigliamento indispensabili, biancheria intima, prodotti per la cura e l'igiene delle donne e, nel caso di minori, anche prodotti per l'infanzia. Insieme alla valigia è necessario attivare una SIM card telefonica per uso personale della vittima al fine di evitare situazioni di ulteriore stress emotivo. Nella difficilissima scelta di intraprendere un viaggio verso una vita libera da abusi, "The Rescue Suitcase", una borsa carica degli strumenti necessari per uscire di casa, trovare un lavoro, avere una buona salute e garantire un ambiente sereno ai propri figli, può sostenerli.

Questo progetto ha l'obiettivo di instaurare una collaborazione stabile tra soggetti e attori diversi al fine di costruire e consolidare una rete di relazioni in grado di affrontare i fenomeni di violenza domestica contro le donne, supportando la donna nel suo percorso di uscita dalla violenza.

Casi di studio e buone pratiche in Germania (preparati da Berlink)

Casi di studio



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974

Il problema della sottorappresentazione accademica sul tema della violenza domestica negli adolescenti

Come riportano Otto e Frieler nella loro pubblicazione "Junge Menschen und Häusliche Gewalt" – (Giovani e violenza domestica), la situazione dei bambini e degli adolescenti colpiti da violenza domestica in Germania è scarsamente studiata, con dati limitati disponibili: "Ci sono dati limitati sulla situazione dei bambini, degli adolescenti e dei giovani adulti come (co)vittime di violenza domestica in Germania" (Otto & Frieler, 2022, p.89). Secondo le statistiche penali del 2022, in Germania le vittime di violenza domestica sono state 240.547, di cui il 71,1% di sesso femminile (BKA 2023, p. 5). Per la prima volta, le statistiche hanno incluso anche i bambini e gli adolescenti come vittime di violenza domestica o intrafamiliare. In particolare, sono stati segnalati 73.396 casi di violenza intrafamiliare, di cui il 35,5% delle vittime erano figli, il 16,9% fratelli e l'1,3% nipoti degli autori (BKA 2023, p. 42).

I giovani sono colpiti sia dalla violenza intrafamiliare che da quella del partner, anche se non sono direttamente elencati come vittime nelle statistiche penali; Possono essere testimoni o indirettamente coinvolti. I dati attuali presentano solo una parte del quadro, poiché gli studi sulle cifre oscure suggeriscono che una donna su quattro in Germania subisce violenza fisica e/o sessuale da parte di un partner almeno una volta nella vita (Müller/Schröttle 2004, p. 29; FRA 2015, pag. 28). Nel 65% dei casi di violenza domestica in cui erano presenti bambini e adolescenti, questi giovani hanno assistito alla violenza o ne sono stati coinvolti (Müller/Schröttle 2004, p. 277). Questa stima, basata sulle valutazioni delle madri, probabilmente sottorappresenta la vera portata della loro esposizione.

Nel 2020, tre quarti delle donne nei centri di accoglienza avevano figli fino a 18 anni, di cui il 10% aveva 12 anni o più. Quasi il 22% delle donne aveva un'età compresa tra i 18 e i 25 anni (FHK e.V. 2020, p. 17). Nonostante la crescente consapevolezza, permane una lacuna significativa nella ricerca e nel sostegno alle adolescenti vittime di violenza domestica.

Nonostante la sottorappresentazione della violenza domestica nel contesto degli adolescenti e dei giovani adulti nel panorama accademico tedesco, i paragrafi seguenti prenderanno in considerazione due casi specifici, come descritti dallo psicologo che vi ha lavorato.

Lavoro terapeutico con bambini e giovani che hanno subito violenza domestica ***– Caso di studio 1***

Il primo caso di studio che riportiamo proviene da un resoconto diretto fornito dalla psicologa dello sviluppo tedesca Marion Wurdak, che racconta la storia di una delle sue ex pazienti.

Il caso ruota attorno a una donna di 18 anni che è cresciuta assistendo alla violenza domestica, in particolare a suo padre che abusava di sua madre. Sebbene non sia mai stata abusata fisicamente da suo padre, era emotivamente coinvolta, spesso confortandolo dopo i suoi scoppi violenti. Da bambina, ha visto suo fratello maggiore cercare di intervenire e fermare la violenza, ma lei stessa ha assunto il ruolo di confortare il padre quando era pentito, spesso ubriaco e piangeva.

227

Di conseguenza, ha vissuto un profondo conflitto interno nei confronti di suo padre, combattuto tra odio, vergogna, pietà e senso di responsabilità. Questo tumulto interiore persistette durante la sua adolescenza, portandola a sfide emotive e difficoltà nel formare relazioni di fiducia. Oscillava tra l'identificarsi come vittima e, a volte, l'allineamento con il ruolo di aggressore, rendendo difficile navigare le proprie emozioni e azioni. Le sue esperienze l'hanno resa vulnerabile alla ripetizione delle dinamiche della relazione violenta dei suoi genitori nelle sue connessioni romantiche.

Durante la psicoterapia, che ha iniziato a 17 anni, ha lottato con la depressione e i sentimenti di disperazione, aggravati da ricordi traumatici della sua infanzia. Gli abusi di suo padre non solo hanno plasmato il suo mondo emotivo, ma hanno anche influenzato la sua immagine fisica. Ha sviluppato l'ossessione di voler cambiare il suo naso, poiché le ricordava quello di suo padre. Queste ferite emotive irrisolte hanno portato a periodi di depressione, ricordi frammentati e incubi.

Il suo caso riflette molti bambini e adolescenti che cercano una terapia da soli o sono portati dalle loro madri a causa dell'impatto psicologico della violenza domestica, che si manifesta come sintomi comportamentali o emotivi che influenzano in modo significativo la loro vita quotidiana, le relazioni e la percezione di sé.

Lavoro terapeutico con bambini e giovani che hanno subito violenza domestica ***– Caso di studio 2***

Questo secondo caso di studio è un altro resoconto diretto fornito dalla psicologa dello sviluppo tedesca Marion Wurdak, che racconta la storia di una madre e di una figlia che ha incontrato attraverso il suo lavoro in un centro di accoglienza per donne.

Marie e sua madre, Frau B., sono fuggite in un centro di accoglienza per donne dopo aver subito abusi psicologici e fisici da parte del padre di Marie. Marie ha assistito e sentito molte situazioni di violenza tra i suoi genitori, che l'hanno profondamente colpita. Dopo essersi trasferita al rifugio, Marie ha iniziato a sperimentare frequenti incubi, ansia e una forte riluttanza a separarsi da sua madre, in particolare quando andava a scuola. Fatica anche a concentrarsi in classe e il suo stato emotivo è caratterizzato da paura e insicurezza.

228

Frau B., incerta su come aiutare Marie, si consulta con un consulente del centro di accoglienza per donne. Il consulente suggerisce che i sintomi di Marie sono reazioni tipiche alla crisi e raccomanda un supporto terapeutico. I cambiamenti comportamentali di Marie, tra cui gli incubi e l'attaccamento, derivano probabilmente dalla sua paura per la sicurezza di sua madre e dalla recente instabilità nelle loro vite.

Attraverso discussioni con professionisti, si suggerisce che Marie potrebbe trarre beneficio sia dalla terapia comportamentale, che si concentrerebbe sui meccanismi di coping per le sue paure immediate, sia dalla terapia psicodinamica, che approfondirebbe i conflitti più profondi derivanti dalla violenza a cui ha assistito. Alla fine, viene messo in atto un piano terapeutico a breve termine, che offre a Marie 25 sessioni, concentrandosi sulla stabilizzazione della sua situazione attuale piuttosto che sull'affrontare traumi più profondi, che potrebbero richiedere una terapia a lungo termine.

Dopo dieci sedute, Marie e sua madre lasciano il rifugio per un nuovo appartamento. Anche se la sua ansia è in qualche modo diminuita, Marie deve ancora affrontare le sfide di adattarsi alla sua nuova vita, indicando il continuo bisogno di supporto nell'elaborazione delle sue esperienze traumatiche.

Danza e psicoterapia del movimento nel progetto di ricerca "KUKT: Therapy and Counseling Network for Women and Children Affected by Domestic Violence"

Il progetto "KUKT", acronimo di "Therapie- und Beratungsnetzwerk für von häuslicher Gewalt betroffener Frauen und Kinder" (Rete di terapia e consulenza per donne e bambini colpiti da violenza domestica), è un'iniziativa di ricerca volta a migliorare i sistemi di supporto per le persone colpite da violenza domestica.

Nell'ambito del progetto KUKT, è stato condotto uno studio per valutare la validità della Psicoterapia della Danza e del Movimento (DMP) nell'affrontare gli effetti psicologici della violenza domestica su donne e bambini. La psicoterapia della danza e del movimento integra il movimento fisico con la terapia psicologica, aiutando le persone a elaborare i traumi, esprimere emozioni e migliorare la salute mentale attraverso esperienze corporee. Questo approccio può essere particolarmente vantaggioso per le sopravvissute alla violenza domestica, in quanto offre un modo non verbale per esplorare e guarire dalle loro esperienze.

229

L'ipotesi centrale di tale studio era che la DMP potesse aiutare efficacemente nel recupero emotivo e nella riabilitazione di questi individui facilitando l'espressione non verbale e la consapevolezza del corpo.

Lo studio ha coinvolto un disegno controllato in cui i partecipanti, principalmente donne e bambini che avevano subito violenza domestica, sono stati sottoposti a una serie di sessioni di DMP. Queste sessioni si sono concentrate sul miglioramento della consapevolezza corporea dei partecipanti e dell'espressione non verbale come interventi terapeutici.

I risultati hanno riportato miglioramenti significativi negli stati emotivi dei partecipanti e nei meccanismi di coping. Le misurazioni includevano cambiamenti nelle valutazioni psicologiche standard prima e dopo l'intervento. Il principale risultato dello studio consiste nel feedback qualitativo dei partecipanti che hanno riportato una riduzione dei sentimenti di ansia e un aumento dei sentimenti di empowerment.

Migliori pratiche

BIG e.V. (Berliner Interventionszentrale bei häuslicher Gewalt) – Jugendberatung



BIG e.V. è un'organizzazione con sede a Berlino che lavora su vari aspetti dell'intervento e della prevenzione della violenza domestica. Forniscono servizi specializzati di consulenza per i giovani, rispondendo alle esigenze di adolescenti e giovani adulti che hanno subito violenza domestica, sia come vittime che come testimoni. I loro programmi per i giovani si concentrano sull'offerta di supporto psicologico, consulenza legale e strategie per la risoluzione dei conflitti e la gestione dei conflitti.

230

Zartbitter e.V. – Prävention von sexueller Gewalt



Zartbitter e.V. ha sede a Colonia e si occupa di prevenzione della violenza sessuale e domestica, concentrandosi sui giovani. Sebbene la loro attenzione sia rivolta agli abusi sessuali, i loro programmi spesso si sovrappongono alla violenza domestica, in

particolare in contesti familiari. Forniscono seminari di prevenzione e consulenza per adolescenti che hanno assistito o subito violenza domestica, offrendo risorse terapeutiche ed educative per sostenere la guarigione e l'empowerment.

Heroes – Gegen Unterdrückung im Namen der Ehre

Heroes è un progetto tedesco incentrato sulla promozione dell'uguaglianza di genere e sulla lotta alla violenza, in particolare alla violenza derivante da tradizioni culturali basate sull'onore. Il programma si rivolge principalmente a giovani uomini provenienti da contesti di immigrazione, offrendo seminari e formazione tra pari per sfidare le norme patriarcali, i ruoli di genere e la violenza basata sull'onore. Heroes mira a consentire ai giovani uomini di rifiutare comportamenti oppressivi e diventare modelli positivi nelle loro comunità, sostenendo il rispetto, l'uguaglianza di genere e la non violenza. Attraverso il dialogo e la formazione, promuovono il pensiero critico su questioni come la violenza domestica, la discriminazione di genere e le aspettative culturali.

References

"La relazione tra la violenza del partner, lo stress percepito e la qualità della vita durante e dopo il primo lockdown legato al COVID-19 a Cipro". 2024. Recensione di Cipro 35 (2): 29-58. <https://cyprusreview.org/index.php/cr/article/view/978>.

Costruire un sistema di supporto per le vittime di violenza domestica. (n.d.). Estratto il 17 settembre 2024 da https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/REACT_ENG.pdf

Chester, A. (2021, 23 settembre). Quali sono le 5 fasi del burnout? Grandi menti al lavoro. <https://greatmindsatwork.com/what-are-the-five-stages-of-burnout/>

Spazio per l'infanzia e i giovani - Commissione nazionale per la promozione dei diritti e la protezione dei bambini e dei giovani. (n.d.). CNPDPCJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/espaco-criancas-e-jovens>

Conformità di Cipro alla Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione nei confronti delle donne: violenza di genere contro le donne: elenco suggerito di questioni prima della denuncia (LOIPR). (2024). https://www.theaVDocatesforhumanrights.org/Res/AHR%20MIGS%20Cyprus%20CEDAW_FV%202.pdf

Da Luz, M. H. G. D. R. A. (2022, 20 dicembre). *Intervento sociale con bambini/giovani vittime di violenza domestica: un caso di studio nel CPCJ della Regione autonoma delle Azzorre*. Estudo Geral. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/104229>

De Sousa, T. (2013). *I figli del silenzio: bambini e giovani esposti alla violenza coniugale - un caso studio*. Nel <https://recil.ulusofona.pt>. Università Lusofona di Lettere e Tecnologie - Facoltà di Scienze Sociali e Umanistiche. <https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/93e9407e-cbfb-40ed-a1c3-10b3317ed547/content>

Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, (2015), *Percepción de la Violencia de Género en la adolescencia y la juventud*. Link: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Libro20_Percepcion_Social_VG_-1.pdf

Gruppo di lavoro sull'educazione e la violenza, Agrupamento de Escolas da Cidadela, e Agrupamento de Escolas da Parede. (2019). *Intervento in situazioni di violenza nel contesto scolastico*. Nel Forum municipale di Cascais contro la violenza domestica. Consiglio municipale di Cascais. <https://vida.cascais.pt/sites/default/files/2022-12/guiao-intervencao-escolas-pdf.pdf>

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: una revisione della teoria e della misurazione. *Rivista internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica*, 19(3), 1780.

Epstein, E. G., Haizlip, J., Liaschenko, J., Zhao, D., Bennett, R., & Marshall, M. F. (2020). Disagio morale, importanza e stress traumatico secondario nel burnout del fornitore: un appello alla comunità morale. *AACN Terapia intensiva avanzata*, 31(2), 146-157.

Espaço Lara -. (26 agosto 2024). Associação Plano I. <https://www.associacaoplanoi.org/espaco-lara/>

Frieler, Friederike & Otto, Sarah. (2024). *Junge Menschen und häusliche Gewalt*.

Crescere, H. M., McPhillips, H. A., & Batra, M. (2019). Comprendere il burnout dei medici. *Problemi attuali nell'assistenza sanitaria pediatrica e adolescenziale*, 49(11), 100656.

Guida per l'intervento integrato con bambini o giovani vittime di violenza domestica (2020b). Editoriale del Ministero dell'Istruzione e della Scienza. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/06/Guia-de-Intervencao-integrada-junto-de-criancas-ou-jovens-vitimas-de-violencia-domestica.pdf>

Han, S., Shanafelt, T. D., Sinsky, C. A., Awad, K. M., Dyrbye, L. N., Fiscus, L. C., ... & Goh, J. (2019). Stima del costo attribuibile al burnout dei medici negli Stati Uniti. *Annali di medicina interna*, 170(11), 784-790.2.

<https://azzurro.it/>

<https://pangeaonlus.org/progetto-piccoli-ospiti/>

<https://papyrus-project.org/the-well-being-of-the-workers-and-activities-for-youth-workers/>

<https://www.azzurrosora.it/chi-siamo/la-nostra-storia/>

<https://www.casadonne.it/apre-bologna-la-casa-rifugio-ri-uscire/>

<https://www.consiglio.basilicata.it/consiglio-api//file/1092/252580>

<https://www.direcontrolaviolenza.it/en/i-centri-antiviolenza/>

<https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/empowering-youth-wor>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/violenza-domestica-e-violenza-assistita-nuovi-dati>

<https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/stress-bucket-activity/>

<https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>

<https://youthnetworks.net/stress-management-and-emotional-intelligence-training-course/>

Integris Salute. (2021, 5 novembre). Quali sono le 5 fasi del burnout?
<https://integrisok.com/resources/on-your-health/2021/november/what-are-the-5-stages-of-burnout>

Karaaziz, M., Tansel, E. (2022). La prevalenza della violenza da parte del partner tra le donne a Cipro del Nord e i relativi fattori di rischio e sintomi psicologici. *Giornale di scienze mediche di Cipro*, 7(1), 26-33. DOI:10.4274/cjms.2020.1437.

kers-costruzione-resilienza-e-gestione-stress.11863/

Kindler, H. (2023). Kinder und Jugendliche im Kontext häuslicher Gewalt – Risiken und Folgen. In: Fegert, J.M., Meysen, T., Kindler, H., Chauviré-Geib, K., Hoffmann, U., Schumann, E. (a cura di) *Gute Kinderschutzverfahren*. Springer, Berlino, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-66900-6_22

Clinica del tribunale della famiglia di Londra, Baptista, I., & Pereira, F. (2007). *Manuale per l'educazione della prima infanzia - bambini esposti alla violenza domestica: conoscere e qualificare le risposte nella comunità*. Consiglio municipale di Cascais. https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2017/09/Manual-para-a-educa%C3%A7%C3%A3o-de-infancia_crian%C3%A7as-expostas-a-violencia-domestica.pdf

235

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout. Stress: concetti, cognizione, emozione e comportamento*. Stampa accademica Cambridge, 351-357.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Inventario del burnout di Maslach. Educazione dello spaventapasseri*.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Burnout lavorativo. Rassegna annuale di psicologia*, 52(1), 397-422.

Ministero dell'Uguaglianza, Subdirettorato Generale per l'Aumento dell'Autonomia, la Prevenzione e gli Studi sulla Violenza di Genere,(2022) - *Panoramica esecutiva dello studio. La situazione della violenza contro le donne in adolescenza in Spagna*. Link: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/EN_Resumen_ejecutivo_Estudio_adolescentes.pdf

Observatorio de la violencia de género en España (2024), *Banco de buenas prácticas para la preparación de la violencia de género*. Link: <http://bbpp.observatorioviolencia.org/>

Pavlou., S. e Shakou., A. (2022). Policy Brief sulla prevenzione del femminicidio: CIPRO. Istituto Mediterraneo di Studi di Genere. Nicosia, Cipro.

Pérez Camarero, S. (2019) *La violencia de género en los jóvenes, Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España*. Link: https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/07/estudio_violencia_web_injuve.pdf

Petroula M. Mavrikiou, Martha Apostolidou, Stavros K. Parlalis, Fattori di rischio per la prevalenza della violenza domestica contro le donne a Cipro, *The Social Science Journal*, Volume 51, Numero 2, 2014, Pagine 295-301, ISSN 0362-3319, <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2014.02.002>, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0362331914000056>

Portogallo, A., Caridade, S., Santos, A. S., Spínola, J., & Sani, A. (2023). Tattiche di risoluzione dei conflitti di appuntamenti ed esposizione alla violenza familiare: esperienze degli studenti universitari. *Scienze sociali*, 12(4), 209. <https://doi.org/10.3390/socsci12040209>

236

Progetto By Your Side - Commissione Nazionale per la Promozione dei Diritti e la Tutela dei Bambini e dei Giovani. (n.d.). CNPDPCJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/project-by-your-side>

Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens Gumbau, S., Silla, P., & Grau Gumbau, R. M. (2000). Desde el burnout al engagement: ¿ una nueva perspectiva?. *Giornale di psicologia del lavoro e delle organizzazioni*, 16(2), 117-134.

Saunders, EG (2019) "6 cause di burnout e come evitarle", *Harvard Business Review*, 5 luglio. Disponibile all'indirizzo: <https://hbr.org/2019/07/6-causes-of-burnout-and-how-to-avoid-them> (consultato l'8 dicembre 2023).

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Van der Heijden, F. M., & Prins, J. T. (2009). Workaholism, burnout e benessere tra i medici in formazione: il ruolo di mediazione del conflitto di ruolo. *Lavoro e stress*, 23(2), 155-172.

Simionato, G., Simpson, S., & Reid, C. (2019). Il burnout come questione etica in psicoterapia. *Psicoterapia*, 56(4), 470.

Fonte Moore, C. (2007). La psicoterapia della danza e del movimento su base psicodinamica come metodo di trattamento per donne, adolescenti e bambini nel contesto della violenza domestica [Tesi di dottorato, Università Carl von Ossietzky di Oldenburg].

SPAVO, <https://domviolence.org.cy/en/>

OMS (2023) Il burn-out è un "fenomeno professionale": Classificazione internazionale delle malattie, Organizzazione mondiale della sanità. Disponibile all'indirizzo: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (Accesso: 29 novembre 2023).

237

Wurdak, M. (2006). Therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die häusliche Gewalt erlebt haben. In: Kavemann, B., Kreyssig, U. (a cura di) *Handbuch Kinder und häusliche Gewalt*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-90142-8_18

Zalaf, Alexia & Kyriakidou, Marilena & Sotos, Maria. (2015). La residenza urbana e rurale e il suo significato sui servizi per le vittime di violenza domestica a Cipro. *Prevenzione della criminalità e sicurezza della comunità*. 17. 10.1057/cpcs.2015.4.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974