

**Pratiche di accoglienza, accompagnamento  
e supporto alla salute mentale e al  
benessere psicosociale di minori migranti,  
rifugiati, non accompagnati**

## Risorse per l'approfondimento dei contenuti della sessione formativa

I contenuti di questa sessione formativa possono essere approfonditi all'interno del **corso e-learning di UNICEF**

*"Supporto integrato all'adolescenza e alla transizione all'età adulta"* .

Il corso nasce da una collaborazione con FEDERPED (Federazione Nazionale delle Associazioni Professionali di Categoria per Pedagogisti ed Educatori Socio-Pedagogici), CNOAS (Consiglio Nazionale Ordine degli Assistenti Sociali) e CNOP (Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi).

# Corso "Supporto integrato all'adolescenza e alla transizione all'età adulta"

Il corso "Supporto integrato all'adolescenza e alla transizione all'età adulta" di UNICEF è strutturato in **sei moduli formativi**.

Tutti i moduli, accessibili anche singolarmente, sono disponibili gratuitamente attraverso la [piattaforma online di UNICEF Italy Learning Passport](#).

**Modulo 0.** Propedeutico: Approccio Multidisciplinare e coordinamento tra attori e servizi

**Modulo 1.** La Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza delle Nazioni Unite

**Modulo 2.** Prospettiva integrata sull'adolescenza e sulla transizione all'età adulta

**Modulo 3.** Supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale di ragazze e ragazzi

**Modulo 4.** Adolescenza e violenza di genere

**Modulo 5.** Benessere psicosociale e protezione di minori e giovani adulti migranti e rifugiati

Il superamento di un test di verifica a fine modulo permetterà di ricevere un **attestato di partecipazione e crediti formativi per l'aggiornamento professionale**, laddove previsto dall'ordine o associazione professionale di appartenenza.

# Struttura del Corso

## "Supporto integrato all'adolescenza e alla transizione all'età adulta"



### Modulo 0.

- Propedeutico Approccio Multidisciplinare e coordinamento tra attori e servizi

### Modulo 1.

- La Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia e Adolescenza delle Nazioni Unite

### Modulo 2.

- Prospettiva integrata sull'adolescenza e sulla transizione all'età adulta

### Modulo 3.

- Supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale di ragazze e ragazzi

### Modulo 4.

- Adolescenza e violenza di genere

### Modulo 5.

- Benessere psicosociale e protezione di minori e giovani adulti migranti e rifugiati

**Per approfondire: "Supporto integrato all'adolescenza e alla transizione all'età adulta".**

**Pratiche di accoglienza, accompagnamento  
e supporto alla salute mentale e al  
benessere psicosociale di minori migranti,  
rifugiati, non accompagnati**

## Contenuti della sessione formativa: domande chiave

**Cosa significano  
«salute mentale» e  
«benessere psicosociale»?**

**Cosa significa  
«vulnerabilità  
psicosociale»?**

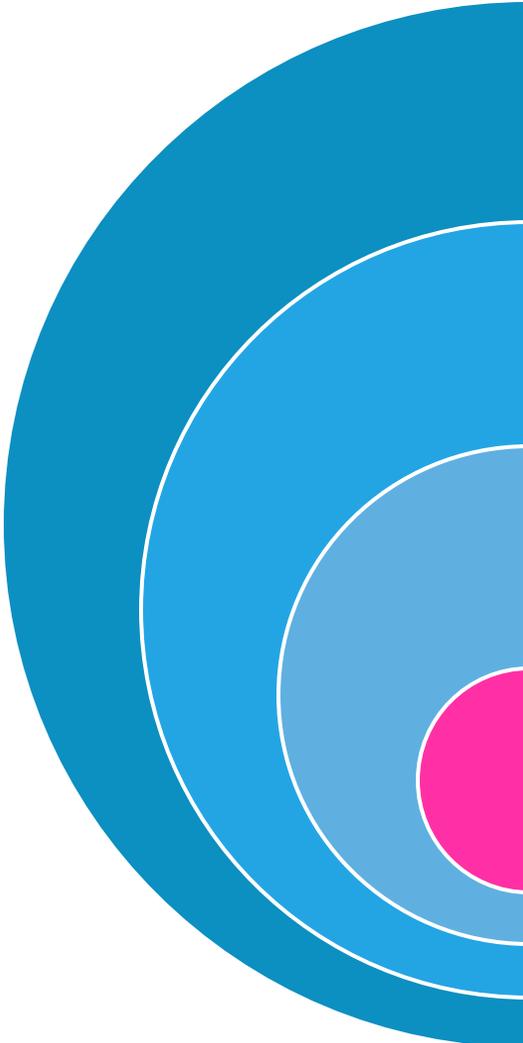
**Quali sono i livelli di  
intervento in risposta ai  
bisogni psicosociali?**

**Quali specificità sono  
presenti nell'esperienza  
migratoria?**

**Quali sono i bisogni di salute  
delle persone minorenni e  
giovani migranti e rifugiati?**

**Cosa possono fare tutori e  
tutrici per promuovere il  
benessere e la salute  
mentale?**

## Premessa: parole chiave per tutori e tutrici



**Accogliere:** assicurare soccorso e protezione immediata; soddisfacimento dei bisogni di base; accesso a strutture, interventi e servizi dedicati; garanzia di diritti umani; rispetto della dignità e identità; ascolto empatico e non giudicante...

**Accompagnare:** facilitare la familiarizzazione con il contesto di arrivo; sviluppo o riappropriazione di reti familiari, amicali, affettive, di prossimità; affiancare nei compiti evolutivi e funzioni tipiche dell'età; acquisizione di competenze; accesso a pari opportunità ed esperienze;..

**Supportare:** offrire sostegno nel percorso di crescita e affiancamento mirato, per l'autodeterminazione e la progressiva autonomia verso la vita adulta; aiuto nel superare di criticità e difficoltà nel percorso;

**Garantire il diritto alla salute:** garantire l'accesso ai servizi in attuazione del diritto fondamentale alla salute; supporto tenendo sempre in considerazione il superiore interesse del/della minore; confronto, collaborazione con personale delle strutture di accoglienza e rete di cure; ...

**Cosa significano «salute  
mentale» e «benessere  
psicosociale»?**

# Salute mentale e supporto psicosociale: MHPSS

## SALUTE MENTALE:

OMS la definisce come **uno stato di benessere (e non la mera assenza di patologie)**

Una condizione in cui ogni individuo realizza il proprio potenziale, può far fronte al normale stress quotidiano, può lavorare in modo produttivo e fruttuoso ed è in grado di dare un contributo alla propria comunità.

## BENESSERE PSICOSOCIALE

## SUPPORTO PSICOSOCIALE:

include **processi e azioni che promuovono il benessere olistico delle persone nel loro ambiente sociale.**

Processi volti a facilitare la resilienza di individui, famiglie e comunità, rispettandone l'indipendenza, la dignità, le strategie e risorse, promuovendo il ripristino della coesione sociale e delle infrastrutture comunitarie.

# Il modello multidimensionale di benessere individuale

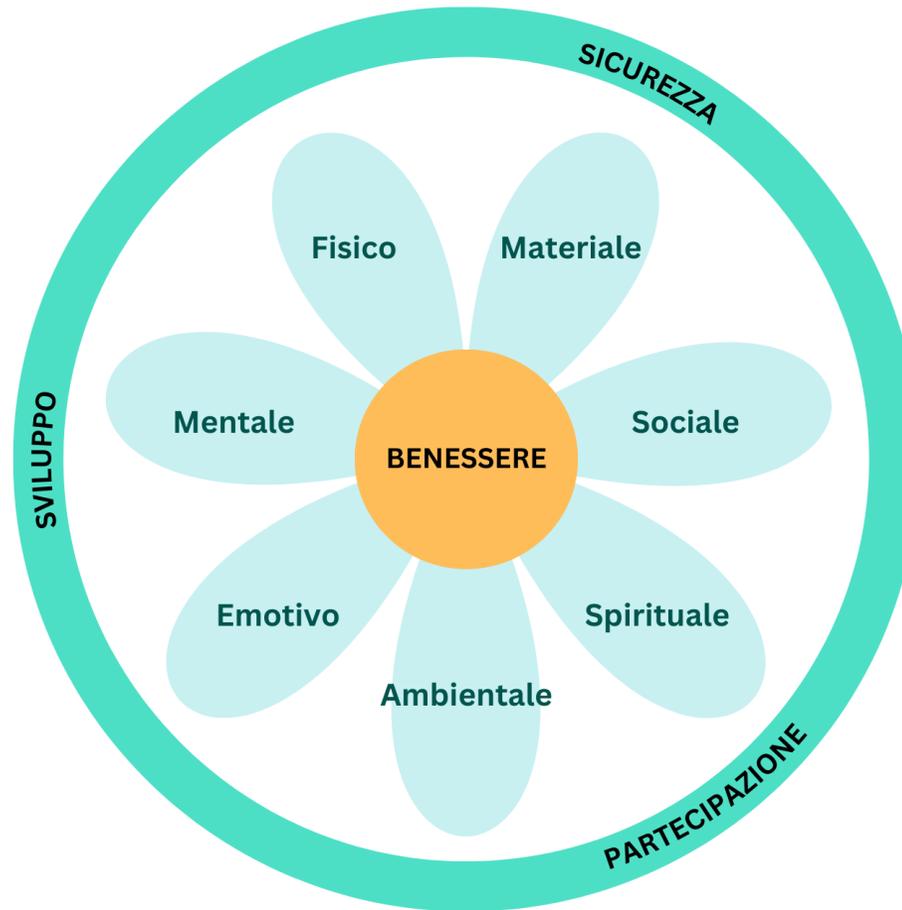
Il benessere è un concetto **multidimensionale e olistico**

Dipende da molti **fattori interni ed esterni**, connessi alla persona e al suo contesto di vita, crescita, relazione.

Ci sono più **dimensioni significative** che si intersecano e si sovrappongono

Le diverse dimensioni determinano il livello di **benessere percepito**

Un **livello adeguato di bisogni** per ogni dimensione dovrebbe essere soddisfatto.



Il benessere è come un fiore a molti petali:

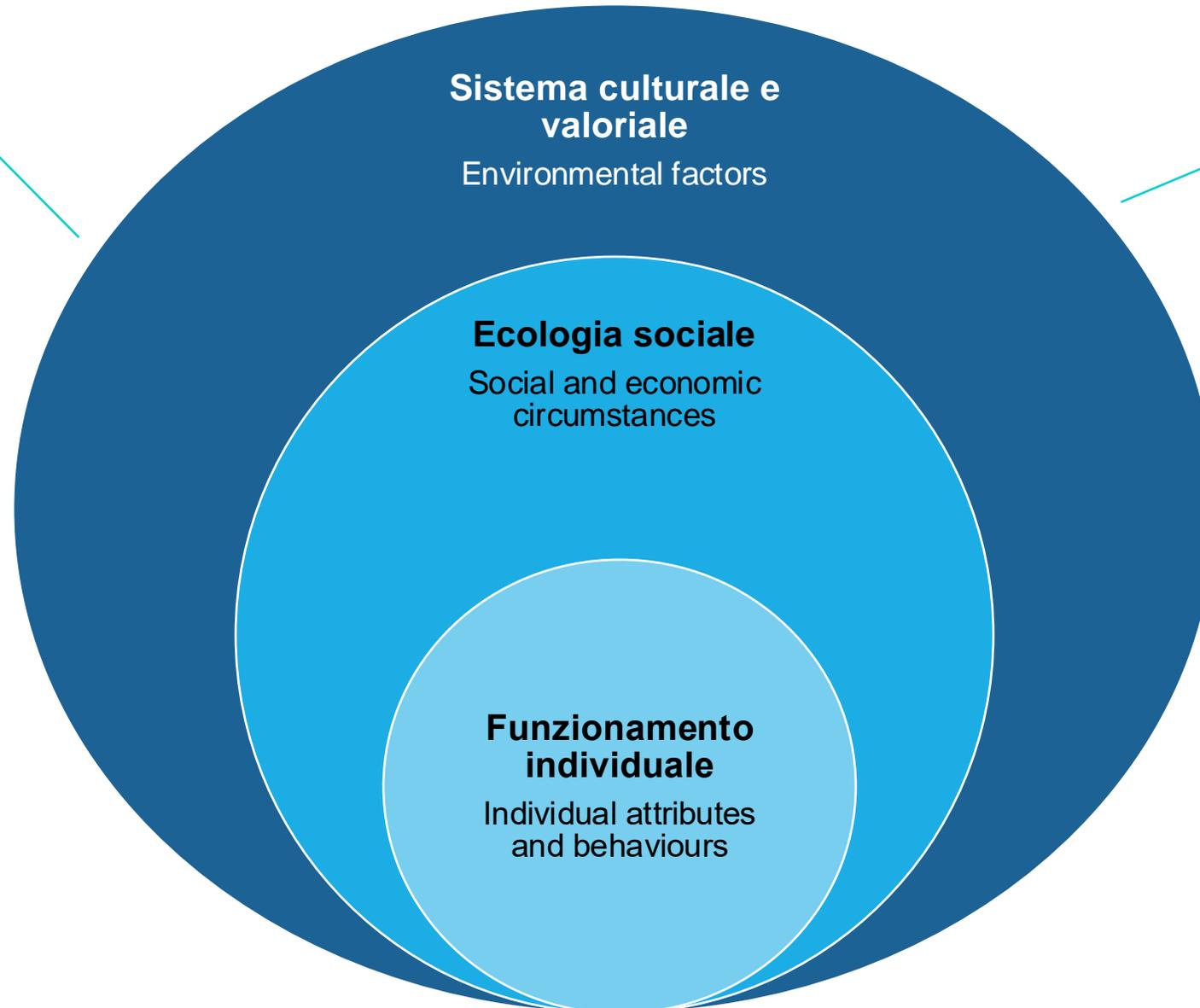
- *fisico*;
- *materiale*;
- *sociale*;
- *spirituale*;
- *ambientale*;
- *mentale*;
- *emotivo*.

Vi sono inoltre tre dimensioni di base, per poter percepire benessere:

- *sicurezza*;
- *sviluppo*;
- *partecipazione*.

# Fattori determinanti il benessere psicosociale

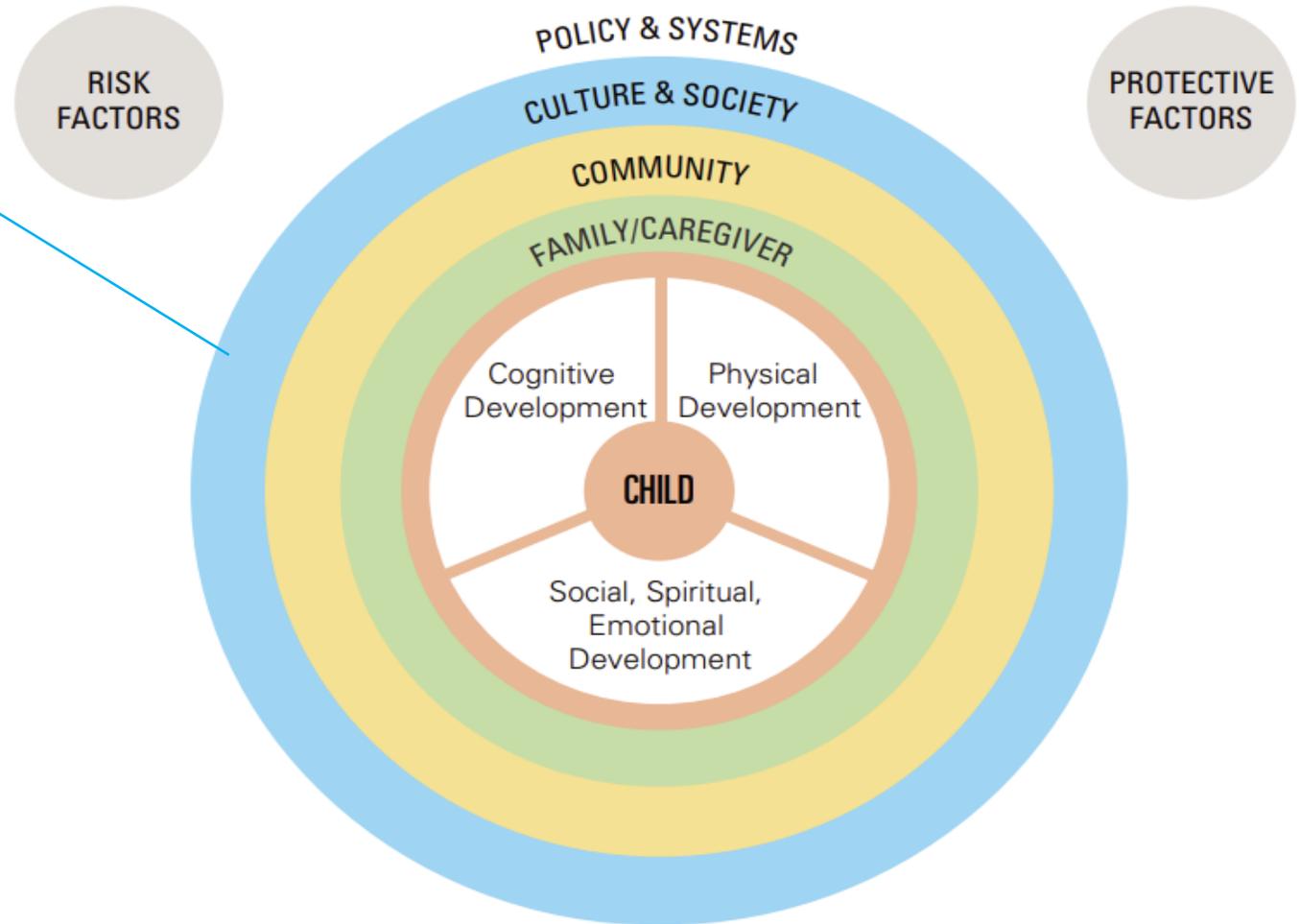
Il benessere psicosociale è determinato e influenzato da fattori interconnessi e interagenti.



Questi determinanti interagiscono tra loro in modo dinamico e possono minacciare o proteggere lo stato di salute mentale di un individuo (IASC, WHO)

## Il modello socio-ecologico

Il Modello socio-ecologico, (basato sulle teorie di U. Bronfenbrenner) è utilizzato per visualizzare e descrivere il percorso evolutivo e l'ambiente di sviluppo di ciascun individuo all'interno di sistemi concentrici, connessi tra loro da relazioni. Il modello pone la persona (bambino/a, adolescente, adulto) al Centro, ed evidenzia come il suo percorso lungo l'arco di vita sia influenzato dai livelli interconnessi, e da fattori di rischio e fattori protettivi, che possono favorire o ostacolare lo sviluppo, il benessere, la salute in ottica olistica, la qualità di vita.



**Per approfondire: [UNICEF - BRIEF ON THE SOCIAL ECOLOGICAL MODEL](#)**

# Il modello socio-ecologico

## Il modello socio-ecologico

Mette in evidenza le relazioni esistenti tra una persona in età evolutiva e i livelli presenti nel contesto, che possono facilitare o ostacolare benessere e salute:

**INDIVIDUALI:** connessi alle caratteristiche di ciascuno/a, come influenzano e sono influenzate dal mondo che le circonda (età, personalità, abilità, razza/etnia, orientamento sessuale, istruzione/conoscenza, status economico, posizione geografica)

**INTERPERSONALI:** connessi alle relazioni che la persona è in grado di sviluppare con altri all'interno di una rete di prossimità; supporti sociali formali e informali da parte di chi si prende cura della persona (famiglia, amici, vicini di casa, insegnanti, pari, personale dei servizi, ecc.)

**COMUNITARI:** relativi al contesto sociale ampio in cui si verificano le relazioni (es. quartiere, gruppi culturali, comunità sociali del contesto di origine, ecc.) e alla rete locale di organizzazioni e gruppi (scuole, luoghi di lavoro, enti, imprese, sanità, assistenza all'infanzia, gruppi religiosi)

**SOCIETARI E STRUTTURALI:** relativi a: *Politiche*: leggi e politiche che regolano e supportano a livello locale, statale, internazionale); *Società*: fattori sociali ampi (cultura, credenze, valori, norme, costumi, pratiche); *Ambiente*: caratteristiche di luoghi e spazi, accesso alle risorse, trasporti, inquinamento, eventi ambientali avversi.



# Perché il modello socio-ecologico è importante?

---

## Il modello socio-ecologico

Mette in evidenza che esistono **fattori che hanno un impatto positivo o negativo sullo sviluppo, sul benessere e sulla salute** di ciascuna persona

Consente di comprendere la complessità dei **fattori di rischio per il benessere psicosociale e la salute mentale** a cui ogni persona in età evolutiva può trovarsi esposta durante la crescita e nell'ambiente di vita;

---

Consente di comprendere la complessità dei **fattori di protezione per il benessere psicosociale e la salute mentale** che concorrono a tutelare la persona in età evolutiva e garantire sicurezza, esperienze positive e opportunità per un sano sviluppo;

---

Costituisce un mezzo per identificare e organizzare **azioni di prevenzione, mitigazione dei rischi e risposta alle situazioni di vulnerabilità** a cui sono esposte le persone minorenni e giovani e a situazioni di difficoltà, crisi, sofferenza e disagio.

---

# Fattori di rischio, fattori di protezione e condizione di vulnerabilità

---

Nella **relazione con persone in età evolutiva** è importante ricordare che:

Trovarsi in **situazione di vulnerabilità nel percorso di crescita** implica essere esposti/e a **fattori o processi fisici, sociali, economici e ambientali che incrementano la possibilità di incorrere in minacce per la sicurezza e l'incolumità**, con maggiore rischio di incorrere in situazioni di precarietà, sofferenza, abuso, violenza.

---

**Fattori di rischio** e **fattori di protezione** intervengono nel definire e modulare il livello di vulnerabilità a cui ciascuna persona è soggetta. La presenza di fattori di rischio nel contesto causa un aumento di potenziali condizioni di vulnerabilità. I fattori protettivi mitigano i rischi per la persona e promuovono il benessere e salute.

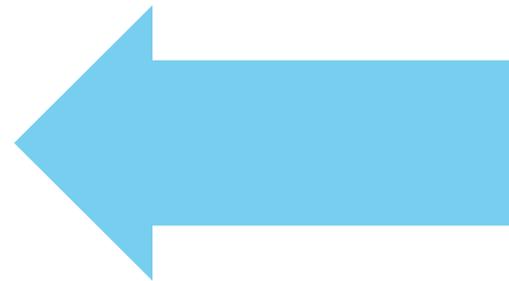
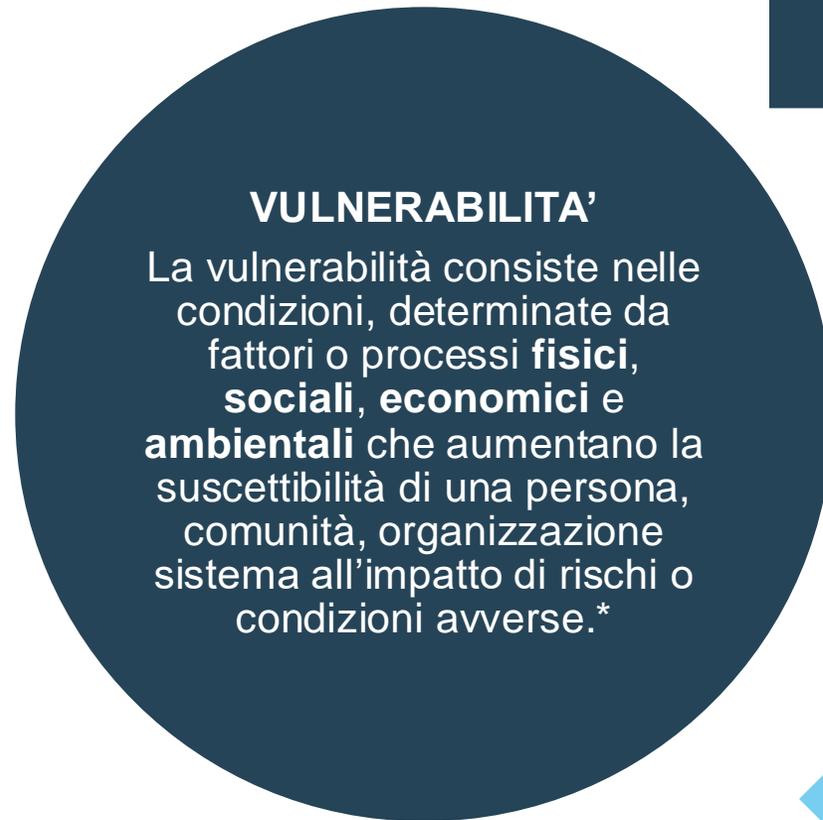
---

**Alcuni fattori di rischio e di protezione sono fissi e non cambiano nel tempo. Altri fattori di rischio e di protezione sono considerati variabili**, possono quindi cambiare e modificarsi. Fattori di rischio variabili includono, ad esempio: esperienze infantili avverse, il gruppo di pari, la condizione economica o lavorativa, la situazione socio-politica, ecc.

---

**Cosa significa  
«vulnerabilità psicosociale»?**

## La vulnerabilità: definizione



\*UNDRR Sendai Framework – Terminology on disaster risk reduction – Vulnerability

\*\*UNDRR Sendai Framework – Terminology on disaster risk reduction - Capacity

# Vulnerabilità psicosociale come processo dinamico

---

L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera la **vulnerabilità come processo dinamico**, piuttosto che una condizione statica, che è definita da queste **dimensioni**:

L'**esposizione**: è il grado in cui le persone (e la comunità) potrebbero essere state colpite o "toccate" da eventi critici: intensità, durata, frequenza, ...

---

La **suscettibilità o sensibilità**: è il grado in cui le persone (o le comunità) potrebbero essere state danneggiate o avere subito un impatto da tale esposizione.

---

La **resilienza o capacità adattiva**: è il grado in cui la persona (o la comunità) è in grado di mitigare il potenziale danno, agendo per ridurre l'esposizione o la sensibilità.

---

# Vulnerabilità psicosociale: complessità e criticità

---

Nella  
**relazione  
con persone  
in condizioni  
di  
vulnerabilità**  
è importante  
ricordare che:

Le condizioni di vulnerabilità sono multidimensionali e possono creare **difficoltà, anche transitorie**, nel **percepire, esprimere e soddisfare differenti tipi di bisogni di salute e benessere** che ogni persona può avere in dato momento della propria vita.

---

**Condizioni ed esperienze critiche e avverse** possono avere un **impatto nel momento presente** sul benessere psicosociale e sulla salute (connessione tra corpo-mente-emozioni) e sulla **capacità di progettare o prefigurarsi il futuro**.

---

Condizioni ed esperienze critiche e avverse possono, inoltre, **acuire o riattivare situazioni di malessere e difficoltà soggettive preesistenti**, cioè già presenti nella storia di vita della persona e non sufficientemente elaborate, sostenute o gestite.

---

# Vulnerabilità psicosociale in età evolutiva

---

Nella  
relazione  
con persone  
in età  
evolutiva in  
situazione di  
vulnerabilità  
è importante  
ricordare che:

Le persone in età evolutiva tendono a mostrare **naturali evoluzioni e cambiamenti legati a comportamento, emozioni, pensieri e relazioni sociali**. Questo è **fisiologico e funzionale!**

---

In alcuni momenti (ad esempio in adolescenza) **i cambiamenti possono essere rapidi e non lineari**, e possono avere carattere di **naturale complessità** nel passaggio da infanzia a età adulta, **o criticità specifiche**.

---

Le strategie di fronteggiamento e gestione delle situazioni di difficoltà possono essere sviluppate e consolidate, grazie al **supporto di figure di riferimento e percorsi ed esperienze mirate all'apprendimento di competenze**.

---

**Norme, pratiche e consuetudini (sociali, culturali, religiose, ecc.) hanno un impatto sullo sviluppo dell'identità soggettiva e del senso di sé** nell'infanzia e nell'adolescenza e hanno, quindi, un impatto nel determinare condizioni di benessere o disagio.

---

# Esempi di fattori di rischio per benessere psicosociale e salute mentale

## INDIVIDUALI:

- Bisogni di base non soddisfatti, deprivazione
- Vissuto di violenza, violenza di genere, abuso, maltrattamento o sfruttamento
- Sofferenza emotiva, disturbi dell'età evolutiva e psichici, disabilità
- Scarse opportunità offerte di sviluppare competenze e capacità
- Scarsa istruzione e conoscenza del mondo esterno
- Uso di sostanze (droga, alcool, ecc.)

## INTERPERSONALI:

- Mancata tutela e protezione da parte delle figure di accudimento
- Separazione temporanea o permanente dalla famiglia (o dalle figure primarie di riferimento)
- Scarse competenze genitoriali (o nelle figure primarie di riferimento)
- Relazioni abusive o violente
- Disuguaglianze in seno alla coppia genitoriale o famiglia
- Uso di sostanze da parte di familiari

## COMUNITARI:

- Norme sociali discriminanti verso persone che vivono situazioni di vulnerabilità
- Stereotipi contro i bambini che ne impediscono la partecipazione
- Stereotipi di genere verso bambine e ragazze
- Stereotipi verso la sofferenza emotiva
- Contesto di comunità conflittuale e discriminatorio
- Presenza di situazioni di violenza e abuso (es. bullismo)

## SOCIETARI:

- Quadro normativo discriminante
- Discriminazione sistemica ed emarginazione di individui, gruppi e comunità,
- Esposizione a violenza strutturale e sociale
- Discriminazione intersezionale (razzismo, abilismo, discriminazione di genere, e altre)
- Mancanza di protezione da parte delle autorità
- Violenza istituzionale
- ...

# Esempi di fattori di protezione per benessere psicosociale e salute mentale

## INDIVIDUALI:

- Sviluppo armonico del bambino/a in tutte le dimensioni (cognitiva, emotiva, relazionale, fisica, ecc.)
- Senso positivo di sé e fiducia nelle proprie capacità e possibilità
- Accesso all'educazione e altre opportunità di apprendimento
- Opportunità informali offerte per sviluppare competenze e capacità
- Fiducia nel futuro
- ...

## INTERPERSONALI:

- Figure genitoriali o di riferimento presenti e supportive
- Rete familiare solida
- Relazione paritaria e collaborativa tra le figure genitoriali
- Amici e amiche a cui dare fiducia
- Esperienze positive di relazione con altre persone
- ...

## COMUNITARI:

- Presenza e facile accesso a servizi educativi, sociali, sanitari, formativi, connessi al lavoro e all'abitare
- Servizi comunitari che siano supportivi dei diversi bisogni ed inclusivi
- Programmi di supporto specifici per i bisogni in età evolutiva
- Coinvolgimento in attività sociali, creative, ludiche, ricreative
- Esperienze positive all'interno di gruppi formali e informali
- ...

## SOCIETARI:

- Presenza di sistemi a tutela dei diritti umani e di protezione
- Quadro legale favorevole alla tutela dei minori e del loro benessere psicosociale
- Quadro legale a tutela di donne sopravvissute a violenza
- Campagne e politiche sui diritti umani, parità, giustizia sociale e benessere
- Cultura di salute che non stigmatizza la sofferenza emotiva e incoraggia la richiesta di aiuto
- ...

# Gruppi particolarmente esposti a rischi e vulnerabilità

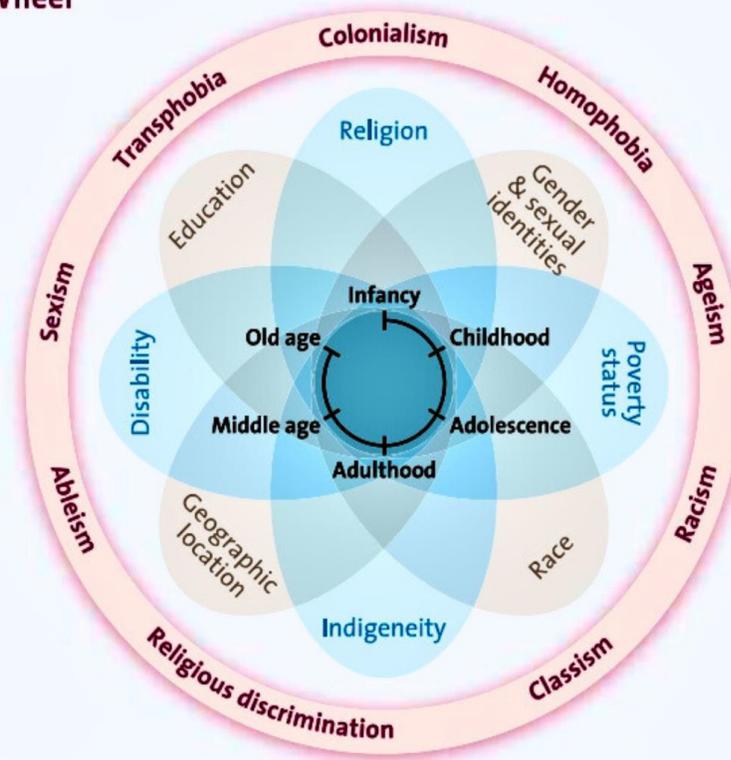


# Cos'è l'intersezionalità?

«Con il termine *INTERSEZIONALITA'* si indica la sovrapposizione (o "intersezione") di diverse identità sociali e di quelle che possono essere le relative discriminazioni, oppressioni, o dominazioni.»

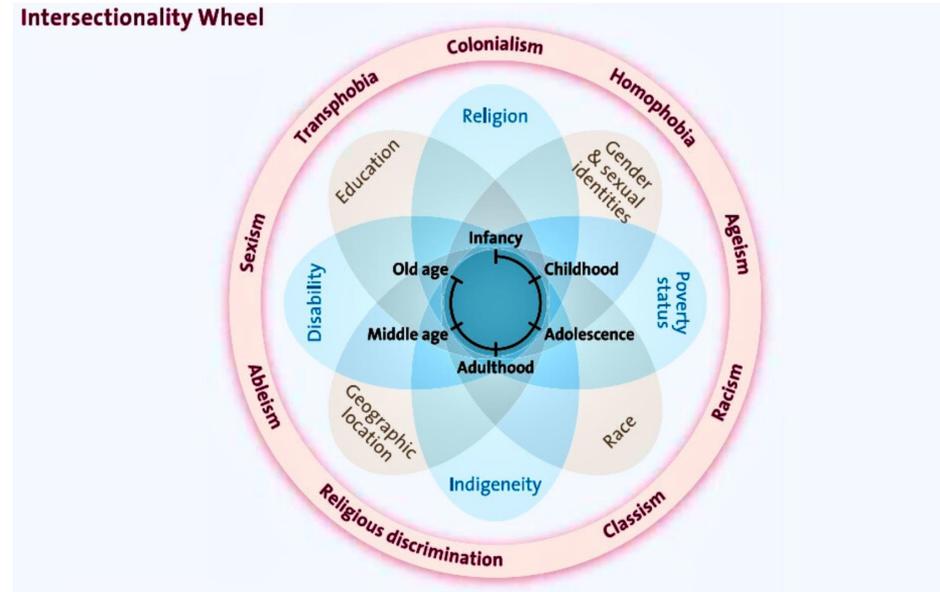
Ogni persona possiede differenti **caratteristiche individuali che interagiscono a più livelli nella definizione dell'identità** e che sono inseparabili tra loro: *genere, età, disabilità, orientamento sessuale e relazionale, nazionalità, etnia, cultura e lingua, status familiare e sociale, religione, e altre*

Intersectionality Wheel



# Intersezionalità e condizioni di vulnerabilità psicosociale

Quando una persona possiede due o più **caratteristiche connesse all'identità che sono discriminate nel contesto in cui si trova**, la persona può trovarsi a subire una **discriminazione plurima (o intersezionale)** sulla base di queste caratteristiche. Può, quindi, trovarsi in una condizione di maggiore vulnerabilità, con rischio di incorrere in minacce per la sicurezza e l'incolumità, o in situazioni di precarietà, sofferenza, abuso, violenza.



Potrebbe essere il caso, ad esempio di una ragazza preadolescente migrante, non accompagnata, con una disabilità, che si trova a vivere in un contesto non tutelante. La mancanza di tutela da parte del contesto e fenomeni di marginalizzazione connessi a caratteristiche soggettive (genere, età, disabilità, provenienza) espongono potenzialmente la ragazza ad un maggiore rischio di subire una discriminazione, rispetto a un/una pari che ha maggiori privilegi in quel contesto (ad esempio un ragazzo, coetaneo, di origine italiana).

Fonte immagine: INTERSECTIONALITY RESOURCE GUIDE AND TOOLKIT; UNRPD – UNWOMEN, 2021

# Discriminazione intersezionale e salute mentale

Nella relazione di supporto con bambini, bambine e adolescenti e giovani **il concetto di intersezionalità è molto importante!**

Quando ci si relaziona con persone che possono trovarsi in condizione di aumentata vulnerabilità, a causa di caratteristiche individuali soggette a **discriminazioni plurime** in contesti stigmatizzanti è necessario prestare attenzione a questa dimensione.

**La discriminazione multipla dovuta a fenomeni di stigma ed esclusione ha infatti un impatto avverso** sullo sviluppo in età evolutiva, sulla salute mentale e sul benessere psicosociale!

**Quali sono i livelli di risposta ai  
bisogni psicosociali?**

# Rispondere ai bisogni psicosociali con livelli di intervento integrati

Le **Linee guida MHPSS** elaborate dall'**InterAgency Standing Committee (IASC) Reference Group on MHPSS in Emergency Settings** raccomandano:

L'integrazione di più livelli di intervento nell'ambito delle azioni di risposta ai bisogni psicosociali di persone e gruppi colpiti da situazioni di crisi o emergenze, attraverso l'organizzazione di interventi e servizi per la presa in carico, il supporto e l'accompagnamento verso la recovery.

I livelli di risposta nel modello di IASC sono quattro. In modo integrato e interconnesso, essi consentono di **rispondere in maniera adeguata all'ampio spettro di bisogni che si creano a seguito di una situazione avversa**, che può esporre le persone a pericolo, stress e sofferenza.

La risposta ai bisogni deve partire dalle necessità di base e pratiche legate alla sopravvivenza, ai bisogni connessi ai diritti, alle necessità di tipo emotivo, interpersonale, relazionale e sociale, fino a necessità più specificamente rispondenti a condizioni e problemi di salute mentale.

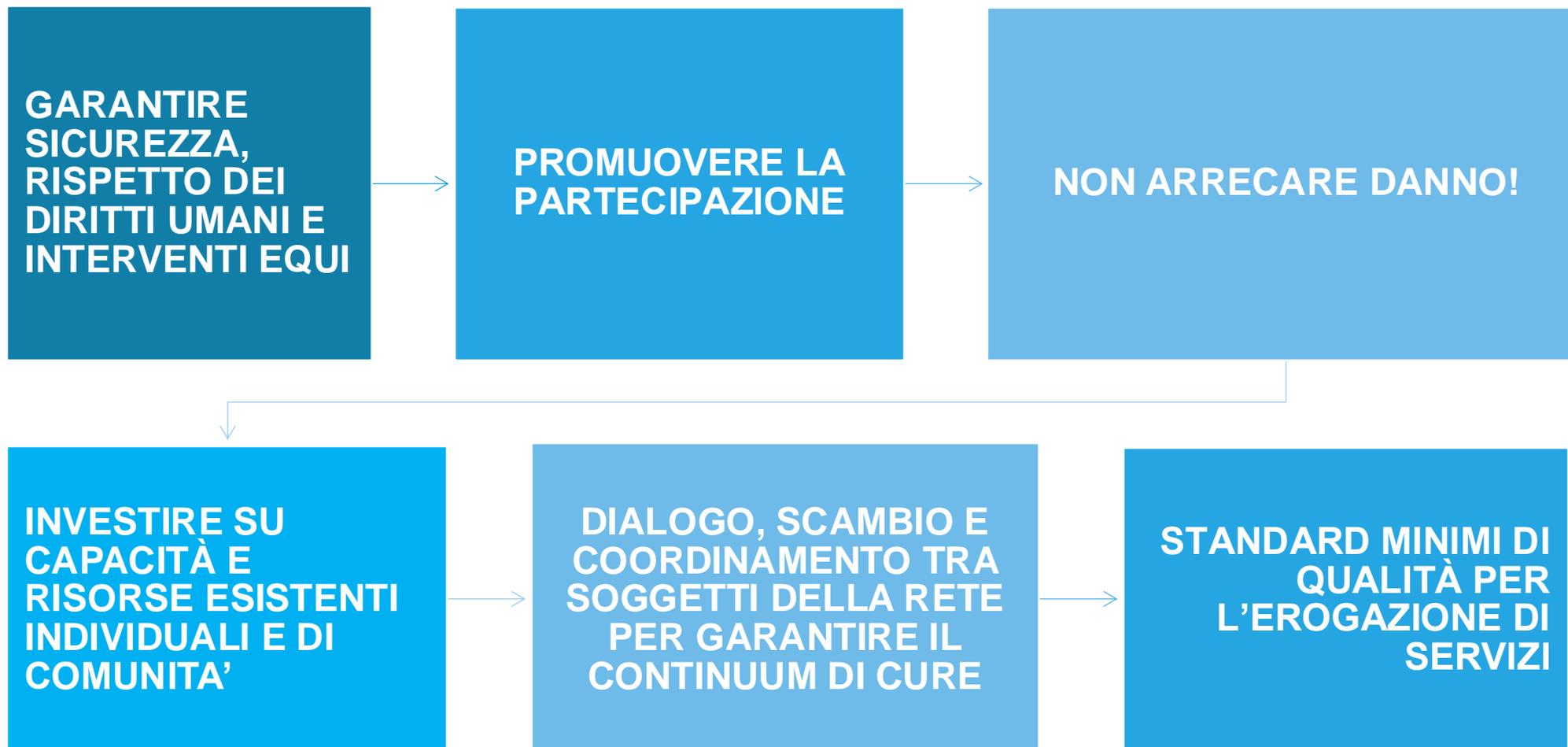
Per approfondire: [IASC Guideline MHPSS IN EMERGENCY SETTINGS](#)

# Livelli di intervento a supporto di salute mentale e benessere psicosociale



\*La piramide dei servizi di salute mentale e supporto psicosociale è una traduzione e adattamento italiano al modello sviluppato dallo IASC nel 2007.

# Principi guida degli interventi MHPSS



# Buone pratiche MHPSS in Italia

UNICEF ha pubblicato, nel 2022, una mappatura di **buone pratiche sui servizi di supporto psicosociale e salute mentale per minori stranieri non accompagnati e giovani migranti e rifugiati che vivono in Italia.**

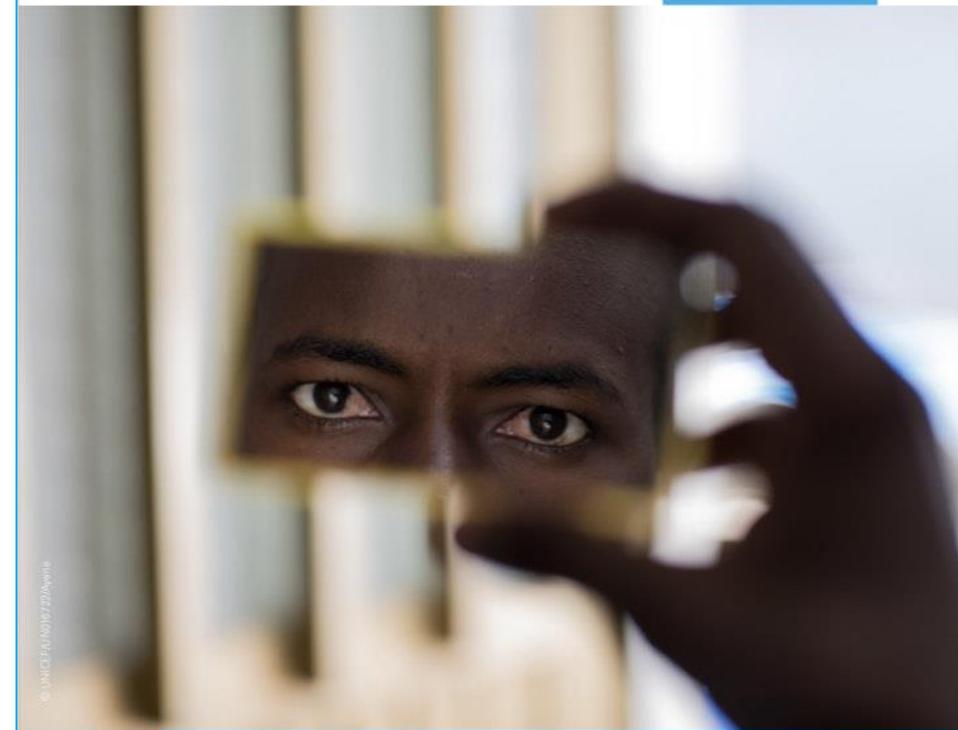
La mappatura risponde all'esigenza di individuare, tra i servizi MHPSS già esistenti, alcuni modelli di intervento virtuosi, adeguati ai bisogni psicosociali di minorenni e di giovani migranti e rifugiati, che siano replicabili anche in altri territori.

Dall'azione di mappatura sono emerse alcune raccomandazioni, per migliorare la qualità del sistema di accoglienza secondo i principi cardine dell'approccio MHPSS.

**Per approfondire**

**Nuovi percorsi. Buone pratiche di supporto psicosociale e salute mentale per adolescenti e giovani migranti e rifugiati in Italia**

unicef   
per ogni bambino



## *Nuovi percorsi*

**Buone pratiche di supporto psicosociale e salute mentale per adolescenti e giovani migranti e rifugiati in Italia**

# Raccomandazioni UNICEF per le buone pratiche di accoglienza in Italia

- 1. RAFFORZARE IL COORDINAMENTO TRA SISTEMA DI ACCOGLIENZA, SERVIZI SOCIALI E SERVIZI SPECIALIZZATI DI SALUTE MENTALE
- 2. ADOTTARE DEGLI STANDARD MINIMI INERENTI AI SERVIZI DI SUPPORTO PSICOSOCIALE E SALUTE MENTALE RIVOLTI A MINORENNI E GIOVANI MIGRANTI E RIFUGIATI
- 3. RAFFORZARE LA FORMAZIONE E LA QUALIFICAZIONE DELLE FIGURE OPERANTI NELLA PRESA IN CARICO INTEGRATA DEI MSNA
- 4. RAFFORZARE GLI INTERVENTI DI SUPPORTO PSICOSOCIALE ALL'INTERNO DEL SISTEMA DI PRIMA E SECONDA ACCOGLIENZA
- 5. GARANTIRE PIENO ACCESSO E PARTECIPAZIONE DA PARTE DEI MSNA E GIOVANI MIGRANTI E RIFUGIATI AI SERVIZI DI SUPPORTO PSICOSOCIALE E SALUTE MENTALE
- 6. PROMUOVERE LA RACCOLTA DATI E IL MONITORAGGIO PERMANENTE

**Per approfondire: I bisogni psicosociali degli adolescenti e dei giovani migranti e rifugiati in Italia: le raccomandazioni dell'UNICEF**

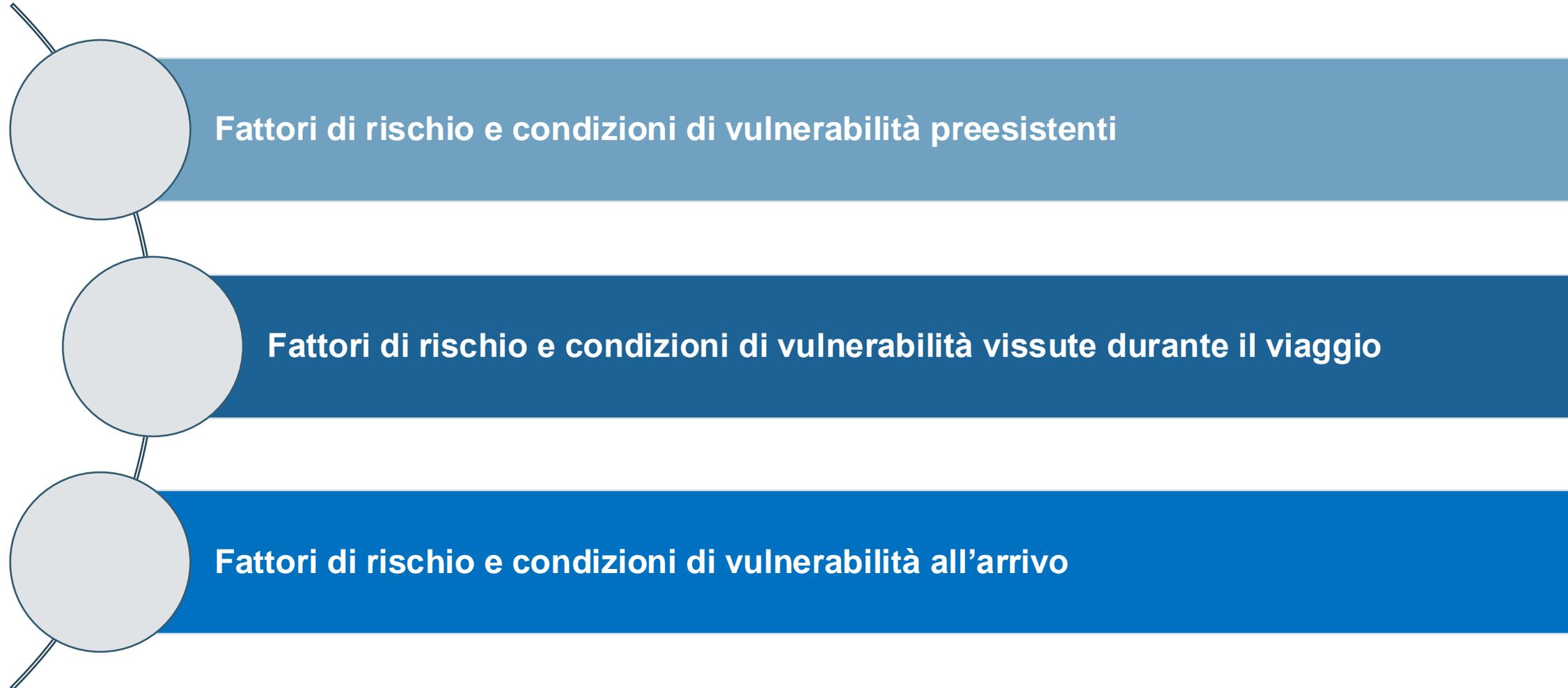
**Quali specificità sono presenti  
nell'esperienza migratoria?**

## L'esperienza migratoria come esperienza complessa

Rispetto al tema della salute mentale e del benessere è importante **considerare l'esperienza migratoria in termini di complessità**, poiché in essa sono presenti differenti dimensioni:



# Fattori di rischio e vulnerabilità nei percorsi migratori



# Fattori di rischio e vulnerabilità preesistenti

## Fattori di rischio preesistenti a livello individuale

- Età, genere, condizioni di salute, disabilità, appartenenza a gruppi emarginati, ...

## Fattori di rischio preesistenti a livello familiare e comunitario

- Condizioni di fragilità familiare, assenza di reti di supporto nella comunità, appartenenza a minoranze, fenomeni di discriminazione, ...

## Fattori di rischio preesistenti a livello di sistema e strutturale

- Assenza di strutture governative stabili, assenza di protezione, conflitti all'interno della comunità, ...

## Condizioni di rischio legati ai motivi per cui le persone sonoigrate

- Catastrofi naturali e ambientali, crisi ed emergenze umanitarie, guerre e conflitti armati, ...

# Fattori di rischio e vulnerabilità durante il viaggio

## Assenza o perdita di figure stabili di riferimento

- Minori migranti non accompagnati, separazione dalle famiglie o dalle figure di riferimento, perdita di familiari durante il viaggio, ...

## Condizioni avverse da affrontare durante il viaggio

- Attraversamento di territori non sicuri o zone di conflitto controllate da gruppi armati, viaggi in mare, mezzi di trasporto non idonei, detenzione in centri di permanenza o carceri

## Abuso e violenza

- Esposizione a forme di abuso, violenza, sfruttamento, violenza di genere, violenza sessuale tratta, torture

# Fattori di rischio e vulnerabilità all'arrivo in Italia

## All'arrivo nel nostro Paese

le persone possono essere

**esposte a molteplici condizioni avverse:**

Violazione dei diritti

Pregiudizi, discriminazione, invisibilizzazione, stigma

Permanenza in strutture non idonee

Difficoltà abitative, economiche e sociali

Carenza o assenza di informazioni necessarie

Complessità burocratica del sistema di accoglienza

Problemi di salute fisica e mentale

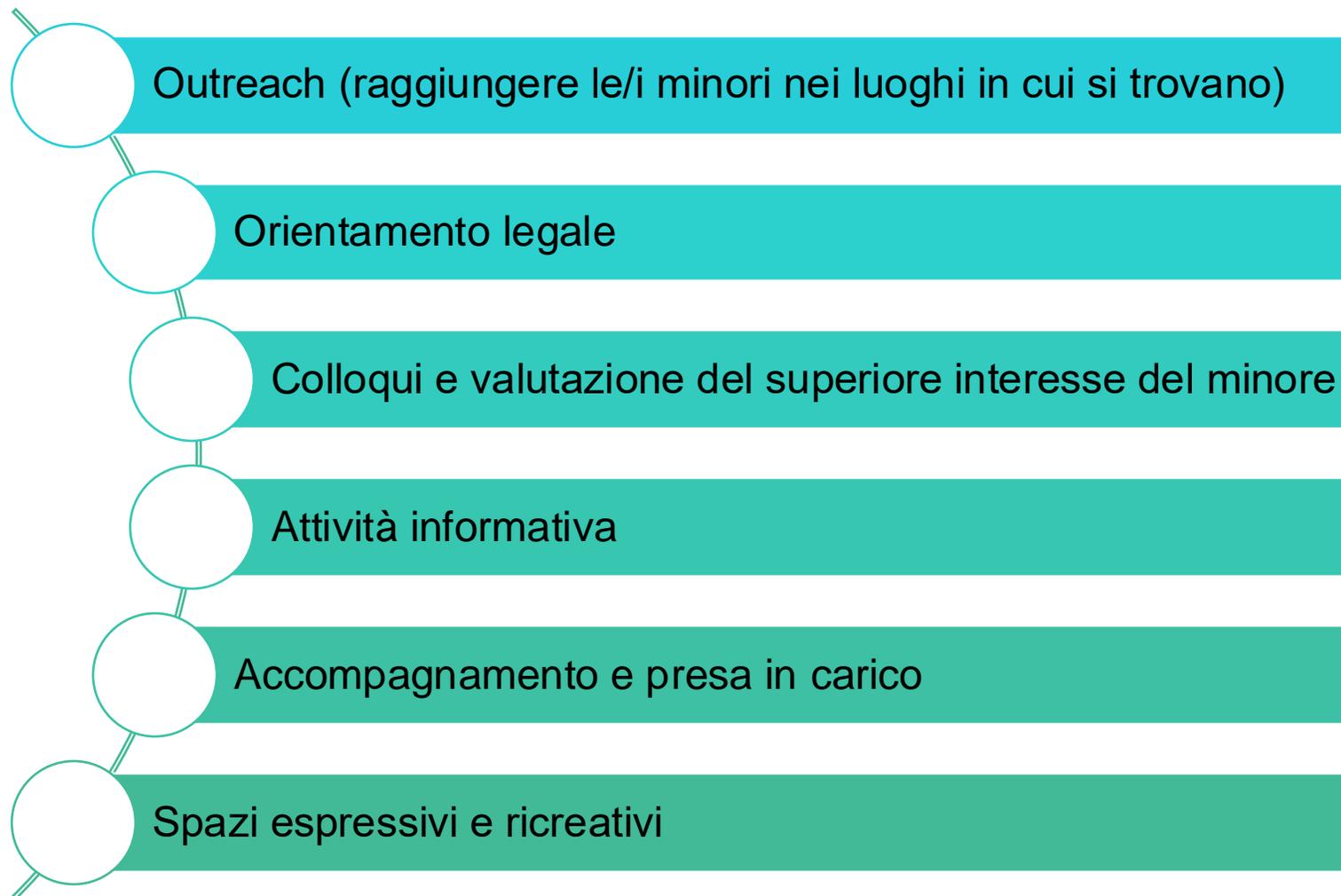
Abuso, sfruttamento, violenza di genere, violenza sessuale, tratta

Mancato accesso ai servizi di supporto e cura

# Fattori di protezione nel percorso migratorio

I minori migranti non accompagnati rappresentano un gruppo particolarmente vulnerabile, che necessita interventi di protezione per prevenire e mitigare condizioni che possono avere impatto negativo sulla loro sicurezza, benessere o salute, e per contrastare l'esposizione a violenza, abusi, sfruttamento.

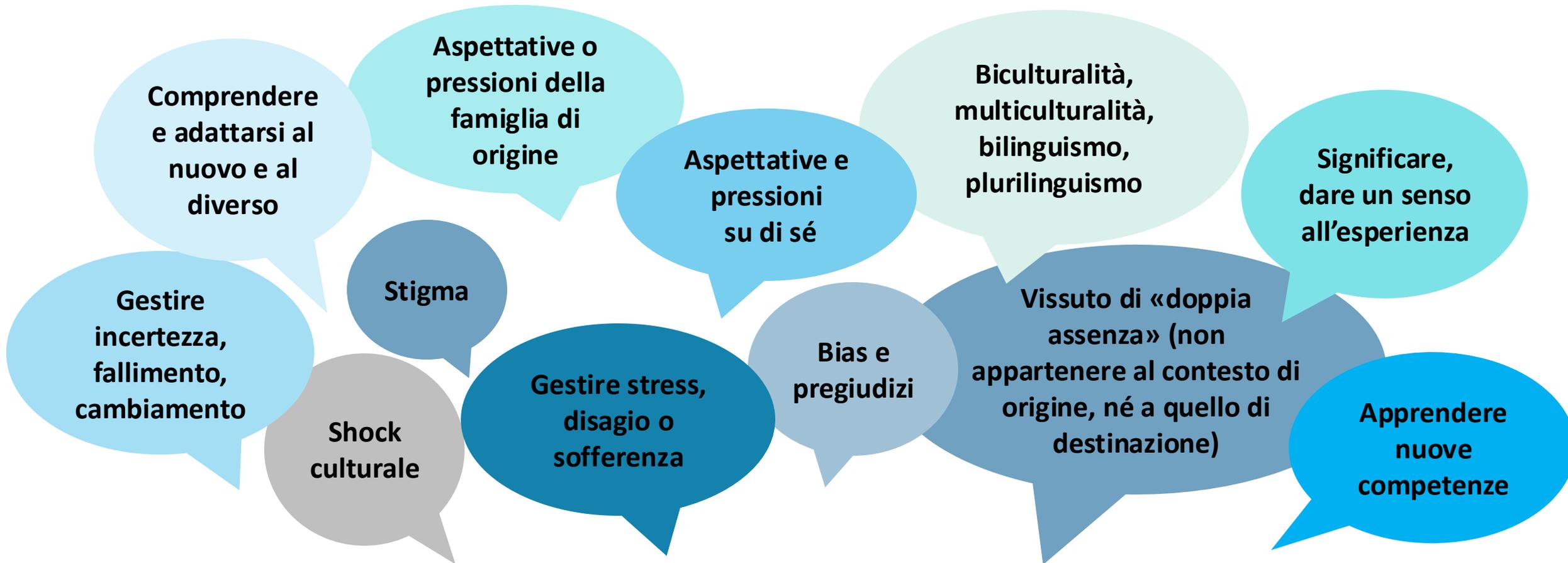
Nel Report «**Proteggere i minori in transito**» (promosso da UNHCR e altre Organizzazioni) viene messo in evidenza come, nel percorso migratorio, possono essere rese disponibili **forme di intervento e supporto, che mitigano i rischi e rappresentano, perciò, fattori protettivi.**



Per approfondire: [Report Proteggere i minori in transito](#)

# Migrazione come costellazione di esperienze e significati

L'esperienza migratoria si configura con una **molteplicità di vissuti**, con sui la persona si trova a confrontarsi e che gradualmente apprende a gestire, elaborare. Attraverso la molteplicità di significati **costruisce e ricostruisce il senso di sé, della propria identità e il senso soggettivo** che attribuisce a questa esperienza complessa.



# Migrazione e «triplice transizione»

La riflessione sul percorso delle e dei minori stranieri non accompagnati non può che partire dal concetto di “**triplice transizione**” che vivono nella loro traiettoria di crescita:

## **transizione evolutiva verso l'età adulta**

esperienza questa che accomuna ogni persona in età evolutiva, nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza e verso il raggiungimento di autonomia, traiettoria che minori migranti condividono con i/le pari.

## **transizione legata alla migrazione**

che muove dal distacco dalle proprie origini al doversi (e potersi) costruire una nuova vita, collocandosi e ridefinendo la propria identità e il proprio percorso, in un contesto culturale e sociale diverso.

## **transizione per il superamento di sofferenze**

vissute prima, durante o dopo il viaggio, con l'attivazione di strategie adattive e fattori di resilienza, che conducano a generare una situazione di nuovo (o ritrovato) benessere.

# Traiettorie evolutive e migrazione

---

Nella **relazione con persone in età evolutiva con esperienze di migrazione** è importante ricordare che:

L'evento migratorio produce un **cambiamento netto e repentino nel senso del sé** di chi lo vive e nei suoi rapporti interpersonali, condizionando le lenti con cui si approccia alla realtà, i giudizi, la regolazione degli affetti, la messa in campo delle difese, l'organizzazione della memoria.

---

**Ragazze e ragazzi migranti portano con sé aspetti tipici dei processi evolutivi che caratterizzano la fase di crescita nell'infanzia e di transizione nell'adolescenza.** Condividono, cioè, necessità e problemi con loro pari, pur avendo esperienze di vita differenti.

---

**Le e gli adolescenti** rappresentano la maggioranza della popolazione minorenni migrante non accompagnata nel nostro Paese; tuttavia, il **concetto di adolescenza diverge tra differenti culture** e così l'età in cui si è considerati bambini o si è trattati da giovani-adulti. A ciò si aggiungono aspettative, norme sociali legate a genere, classe sociale, status, ecc.

---

Il processo di crescita e transizione all'età adulta può avere specificità connesse all'esperienza di migrazione; ad esempio può avere subito un'**accelerazione** o si possono riscontrare delle **dinamiche, necessità e maturità evolutiva differenti rispetto all'età anagrafica del ragazzo/a.**

---

# Adolescenza ed esperienza migratoria

---

Nella  
relazione  
con persone  
in età  
evolutiva  
con  
esperienze  
di  
migrazione è  
importante  
ricordare che:

**Migrare**, di per sé, può essere vissuto come un atto che sancisce il pieno ingresso nella vita adulta; il viaggio può essere vissuto come un **rito di passaggio che coinvolge e trasforma il senso di sé, la percezione della propria identità e delle relazioni con gli altri**. Secondo molti studi, crescere in condizioni di avversità è associato a una **transizione precoce a ruoli e comportamenti adulti**.

---

La sovrapposizione tra fase infantile/adolescenziale e giovane età adulta può **generare confusione e disorientamento nella persona**. Alcuni comportamenti 'adultizzati' potrebbero, allo stesso tempo, mascherare un substrato legato a dinamiche infantili o adolescenziali, a volte inibite, in particolare in persone che hanno vissuto esperienze di deprivazione, maltrattamento e violenza.

---

L'esperienza di una persona che ha lasciato il proprio Paese può essere caratterizzata da un vissuto di **«doppia assenza»** (Sayad, 2002) **poiché non appartiene a nessuno dei due contesti, né quello di origine, né quello di destinazione**. Una simile situazione rischia di essere complessa e potenzialmente critica per il/la minore, proprio perché nel passaggio all'età adulta la persona definisce la propria identità.

---

# Adolescenza ed esperienza migratoria

---

Nella  
relazione  
con persone  
in età  
evolutiva  
con  
esperienze  
di  
migrazione è  
importante  
ricordare che:

Ragazzi e ragazze che hanno vissuto **esperienze di migrazione, in particolare se privi/e di supporto familiare hanno bisogni specifici**, che devono essere ascoltati e compresi e devono trovare accoglimento e risposta.

---

Tali bisogni sono legati, ed esempio, alla burocrazia, al percorso di accoglienza, alla trasformazione e apprendimento di nuovi punti di riferimento, all'inclusione, allo sviluppo di competenze, all'integrazione di diversi aspetti che provengono dall'esperienza di contatto e appartenenza a più ambienti culturali, linguistici e sociali.

---

L'azione di accoglienza, accompagnamento e supporto, quindi, si deve tradurre nella **ricerca di un equilibrio tra il rischio di infantilizzare e quello di adultizzare il ragazzi o ragazze migranti.**

---

# Vulnerabilità e resilienza: focus sulle risorse personali e di contesto

---

Nella  
relazione  
con persone  
in età  
evolutiva  
con  
esperienze  
di  
migrazione è  
importante  
ricordare che:

**Le reazioni a eventi critici sono personali!** Non tutte le esperienze complesse generano necessariamente una condizione di disturbo correlato a un trauma!

---

La condizione di vulnerabilità chiama direttamente in causa le **opportunità che ciascun ragazzo o ragazza ha di attivarsi e di potersi autodeterminare** nelle proprie scelte, per **raggiungere o ritrovare uno stato di benessere o di recovery da situazioni di difficoltà.**

---

Tale possibilità e tali opportunità sono garantite e amplificate, all'interno di **contesti accoglienti, in grado di ascoltare, sostenere, valorizzare e orientare, assicurando rispetto, accompagnamento e supporto;**

---

Ciascuna persona può così esprimere, sviluppare e mettere in campo **risorse, capacità e competenze** che pongano in grado di fronteggiare le difficoltà e soddisfare i bisogni al meglio delle proprie possibilità, **in connessione con il contesto di vita e con la rete di comunità.**

---

# Le ricadute positive delle avversità sulla crescita individuale

Molteplici studi hanno messo in evidenza il fenomeno per cui **dall'esposizione ad un'avversità o avvenimento drammatico** (non necessariamente divenuto trauma per la persona) si possa generare un **rafforzarsi delle proprie risorse interne** e lo **sviluppo di nuovi aspetti personali e capacità di adattamento.**

Tali aspetti, maturati proprio in seguito all'esperienza dolorosa, possono riguardare ed essere presenti soprattutto nelle seguenti aree: *apprezzamento per la vita, relazioni con altri, nuove possibilità nella propria esistenza, forza personale, cambiamento spirituale.* In questi casi si parla di **sviluppo attivato dall'avversità e crescita post-traumatica.**

# La possibilità di apprendere e trasformare positivamente le esperienze

Le neuroscienze dimostrano che le persone adolescenti hanno un'**umentata plasticità del cervello**: maggiore sensibilità alle influenze sia positive sia negative dell'ambiente circostante.

Le diverse parti del cervello si sviluppano a velocità diverse, con uno sbilanciamento temporaneo: quelle responsabili della produzione di emozioni forti si sviluppano presto; quelle responsabili della regolazione di emozioni e impulsi, della calibrazione del rischio e della ricompensa, e della capacità di pianificazione futura si sviluppano più tardi.

L'adolescenza è quindi una **seconda finestra di opportunità per nuovi apprendimenti che possono condizionare le traiettorie di sviluppo**: non solo biologico e cognitivo, ma anche emotivo, sociale e lo sviluppo della capacità di **sopperire a eventuali esperienze negative vissute in periodi precedenti** o durante l'infanzia.

## È quindi fondamentale **approcciare la persona con fiducia** ricordando che:

Ragazzi e ragazze migranti **non portano con sé solo vissuti dolorosi**, od esperienze potenzialmente traumatiche, ma **hanno soprattutto competenze e risorse che vanno riconosciute, valorizzate e rafforzate.**

La **capacità di adattamento o resilienza**, certamente presente a fronte delle esperienze di vita e di viaggio vissute, è **una forza vincente** che aiuta nel percorso di adattamento e integrazione: è un **bagaglio prezioso verso l'autonomia.**

Esperienze avverse e ad alto impatto emotivo rappresentano occasioni di **Sviluppo Attivato dall'Avversità e Crescita post-traumatica.**

Ogni ragazza e ragazzo porta con sé un **potenziale trasformativo e di apprendimento che può essere valorizzato, arricchito e consolidato** in un contesto sufficientemente buono e con opportunità adeguate.

**Quali sono i bisogni di salute delle  
persone minorenni e giovani  
migranti e rifugiati?**

## Comprendere i bisogni psicosociali di minori migranti e rifugiati

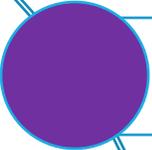
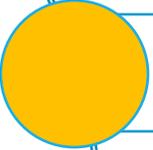
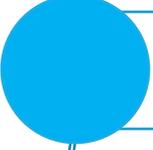
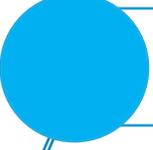
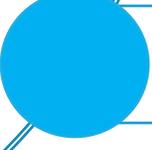
Le necessità e **bisogni psicosociali di minorenni e giovani rifugiati e non accompagnati** sono state rilevate dall'UNICEF nell'ambito dei propri programmi e progetti, in particolare, attraverso la piattaforma **U-Report On The Move** e il **Servizio di supporto psicosociale Here4U**.



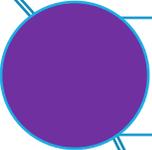
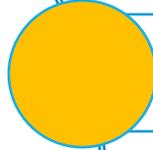
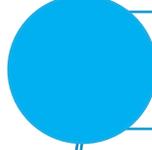
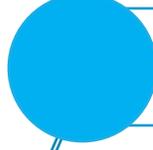
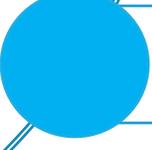
U-Report è una piattaforma con uno strumento di messaggistica anonimo e gratuito. Progettata per i/le giovani, vuole assicurarsi che coloro che si sono registrati su U-Report (U-Reporters) abbiano accesso ad informazioni affidabili, parlino delle questioni che riguardano loro e le loro comunità, e che siano ascoltati dalle istituzioni. In Italia, la piattaforma è pensata specificamente per giovani migranti e rifugiati: permette di dare informazioni su servizi di base disponibili, su leggi e regolamenti, salute, eventi e attività ricreative, e altre.

**Here4U, il servizio di supporto psicosociale** attivato dall'UNICEF in collaborazione con le Organizzazioni ARCI e APPRODI per rispondere ai bisogni specifici di ragazze e ragazzi con background migratorio che affrontano una fase di disagio. È possibile fare una segnalazione o chiedere supporto gratuitamente attraverso la piattaforma U-Report On The Move. La segnalazione passa agli operatori di Here4U – una equipe di psicologi clinici, psicoterapeuti, operatori socio-legali e mediatori linguistico culturali - che si mettono in contatto con la persona offrendo supporto

# I bisogni emersi

-  **Essere ascoltati e partecipare attivamente a tutte le decisioni che li riguardano** nei dibattiti sociali e politici.
-  **Essere informati sui loro diritti e su come muoversi nel sistema legale** (in modo adeguato alla cultura, al genere e all'età).
-  Ricevere **informazioni importanti** e poter accedere tempestivamente ai **servizi pertinenti**.
-  Prosperare e rafforzare il proprio benessere psicosociale.
-  Essere **liberi da discriminazioni, razzismo e xenofobia**.

# I bisogni emersi

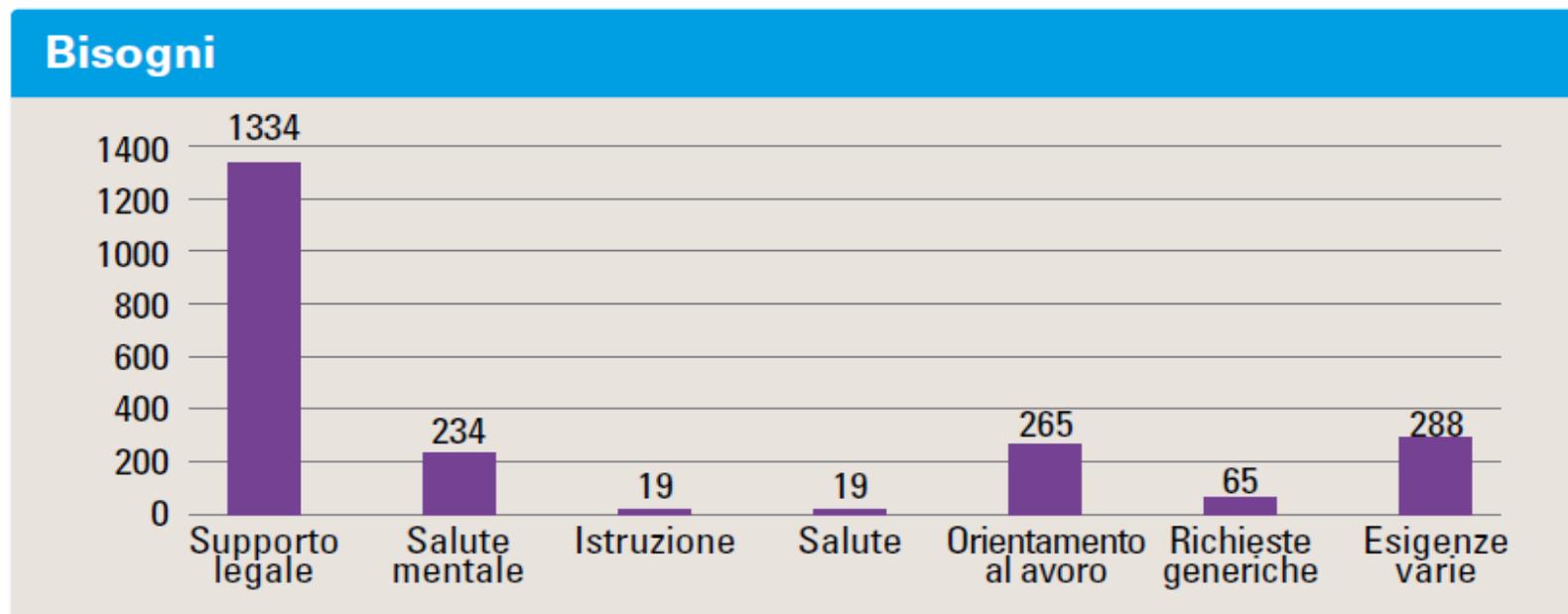
-  **Tutela legale tempestiva ed efficiente**, per garantire il rispetto dei propri diritti.
-  Ampliare e migliorare la **rete di supporto sociale, comprese le relazioni con i coetanei**.
-  Accedere a soluzioni alternative di qualità che garantiscano **un ambiente familiare e il sostegno emotivo necessario per prosperare**.
-  Accedere a **programmi educativi e di rafforzamento delle competenze** per facilitare il passaggio all'età adulta e per sviluppare le capacità di vita.
-  Accedere alle **cure, compresi i servizi di salute mentale e di sostegno psicosociale, e protezione senza interruzioni al compimento del 18° anno di età**.

## Quali sono le tipologie di bisogni prevalenti raccolte attraverso Here4U?

### 6.1.5

#### Tipo di bisogni

La tabella riporta meglio le diverse richieste pervenute; tuttavia, anche in questo caso si sono verificate delle sovrapposizioni di informazioni e non è sempre facile capire il vero e proprio bisogno espresso da ciò che la persona ha denunciato di propria iniziativa in forma scritta e come primo contatto.

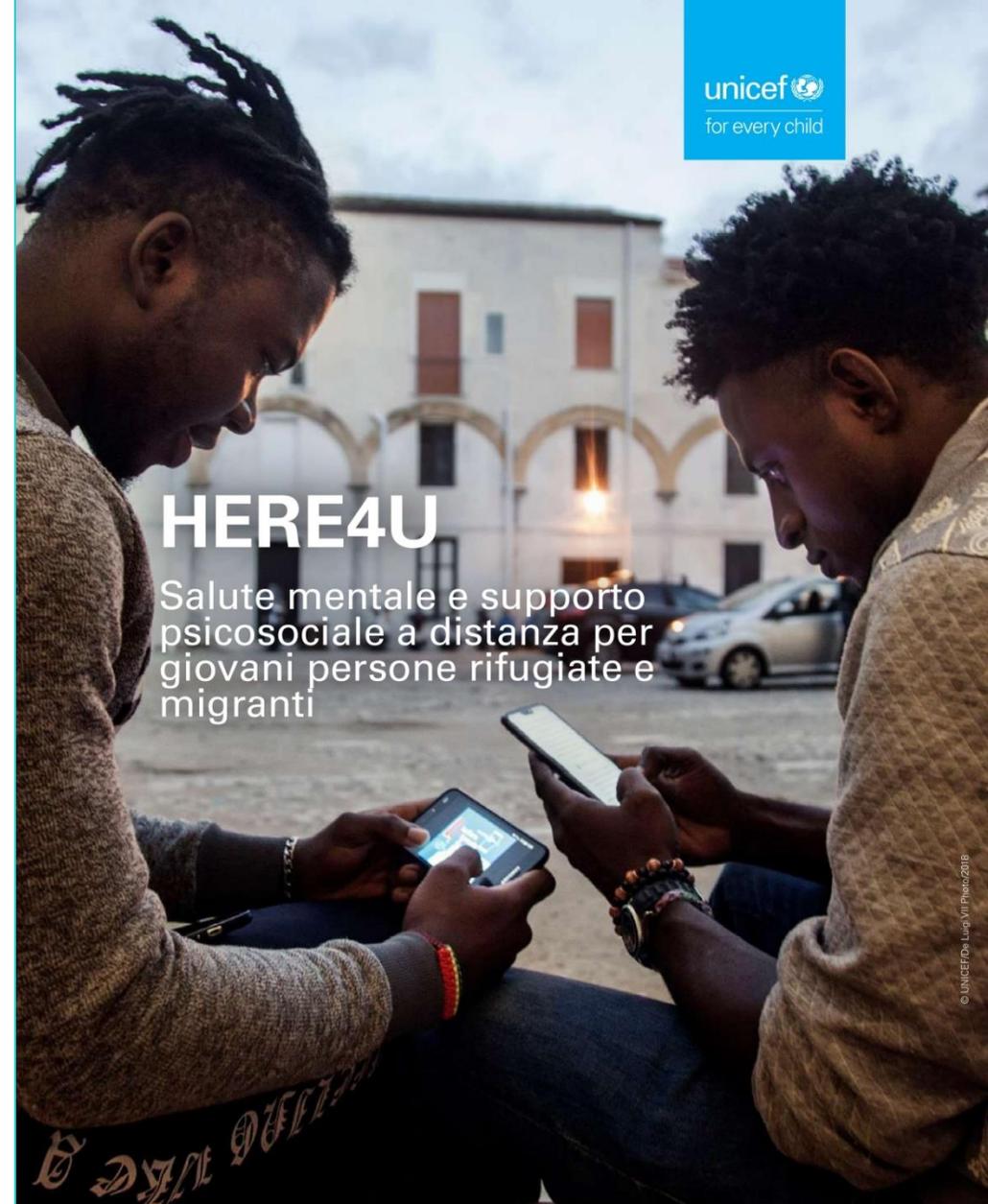


## Rispondere ai bisogni psicosociali

«Il sostegno al benessere di un individuo non è un processo lineare e richiede una valutazione approfondita delle esigenze specifiche. Si parla di "bisogno" quando c'è una mancanza o uno squilibrio di uno o più aspetti del benessere. I bisogni sono complessi. Hanno molte facce e possono variare di intensità. Quanto più profonda è la mancanza e la frustrazione, tanto più compromesso sarà lo stato di benessere generale. Insieme ad altri fattori, l'intensità di un bisogno non soddisfatto può essere determinante per l'attivazione di servizi specializzati.»

**Per approfondire:**

**Report HERE4U Salute mentale e supporto psicosociale a distanza per giovani persone rifugiate e migranti**



### HERE4U

Salute mentale e supporto psicosociale a distanza per giovani persone rifugiate e migranti

**Cosa possono fare tutori e tutrici  
per promuovere il benessere e la  
salute mentale?**

## Dalle parole chiave all'azione!



**Accogliere:** Soccorso e protezione immediata; soddisfacimento dei bisogni di base; accesso a strutture, interventi e servizi dedicati; garanzia di diritti umani; rispetto della dignità e identità; ascolto empatico e non giudicante...

**Accompagnare:** Familiarizzazione con il contesto di arrivo; sviluppo o riappropriazione di reti familiari, amicali, affettive, di prossimità; affiancare nei compiti evolutivi e funzioni tipiche dell'età; acquisizione di competenze; accesso a pari opportunità ed esperienze;..

**Supportare:** Sostegno nel percorso di crescita e affiancamento mirato, per l'autodeterminazione e la progressiva autonomia verso la vita adulta; aiuto nel superare di criticità e difficoltà nel percorso;

**Garantire il diritto alla salute:** Accesso ai servizi in attuazione del diritto fondamentale alla salute; supporto tenendo sempre in considerazione il superiore interesse del/della minore; confronto, collaborazione con personale delle strutture di accoglienza e rete di cure; ...

# Il ruolo di tutori e tutrici per il benessere e la salute mentale



Tutori e tutrici garantiscono che ogni minore possa godere del **diritto alla salute**, collaborano per lo **sviluppo di una rete solidale intorno alla persona**, tutelano l'**accesso a servizi e opportunità**, contribuiscono alla diffusione di una **cultura dell'accoglienza**, inclusione, equità, e a **contrastare stigma e discriminazione...**



**Cosa possono fare tutori e tutrici:  
gestire la relazione di supporto**

## Costruire la «giusta presenza» nella relazione di aiuto e supporto

### NON INFANTILIZZARE

Significa **ascoltare e prendere in considerazione** istanze che appartengono a **esigenze mature connesse al progetto migratorio e di vita**, fornendo strumenti e possibilità di sviluppare competenze per l'autonomia e l'autodeterminazione, nella società di accoglienza.

### NON ADULTIZZARE

Significa **ascoltare e prendere in considerazione** bisogni, difficoltà, desideri, espliciti e impliciti, **connettersi al percorso di crescita e offrire opportunità positive** in relazione all'età o che la persona può non aver sperimentato nel contesto di provenienza o di arrivo.

# Avere cura delle relazioni attraverso la comunicazione efficace

## Il modo di porsi nelle interazioni quotidiane

(tono della voce, postura, modo di presentarsi e interagire) può influenzare il modo in cui le persone...

### **Ci vedono**

(se si fidano, se si sentono a proprio agio nell'interagire con noi, ...)

### **Ci rispondono**

(se seguono i consigli, diventano aggressive, sono calme, si aprono per ricevere supporto, ...)

### **Migliorano il proprio benessere**

(più una persona si sente supportata, migliore sarà il suo recupero fisico ed emotivo)

**Per approfondire: IASC Guidance on Basic Psychosocial Skills. A Guide for COVID-19 Responders**

# Supportare attraverso l'ascolto attivo

L'**ascolto attivo** è la parte più essenziale della comunicazione di supporto.

- Consenti alla persona di parlare con i propri tempi
- Ascolta in modo da poter davvero comprendere la situazione e i bisogni
- Aiuta a sentirsi tranquilli/e
- Non offrire immediatamente consigli
- Offri un supporto adeguato e utile

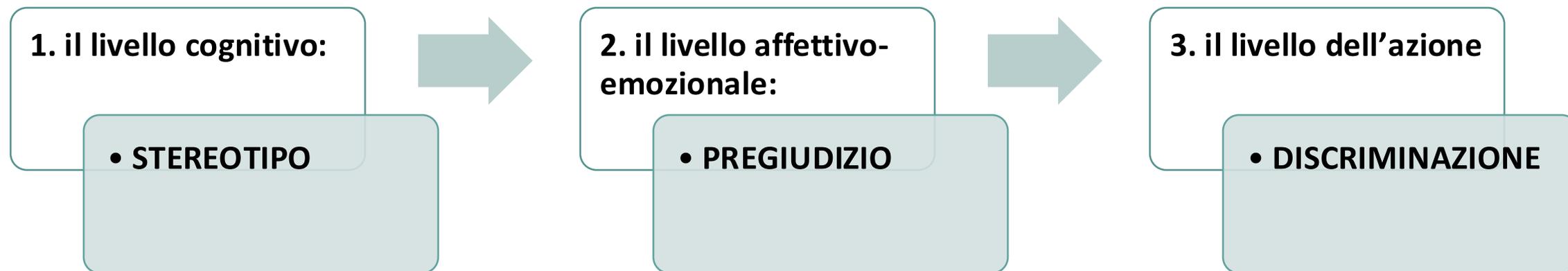


Per approfondire: [IASC Guidance on Basic Psychosocial Skills. A Guide for COVID-19](#)

Responders

# Essere consapevoli dei propri pregiudizi

- «Nessuno di noi può sottrarsi al ricorso, spesso inconsapevole anche nelle persone più attente, a stereotipi e pregiudizi: **sono un modo per semplificare la realtà, ordinando persone, oggetti, eventi in categorie in base alla loro uniformità** rispetto a modi di agire, intenzioni e atteggiamenti.
- Sappiamo che sono banalizzazioni, ma non possiamo evitarvi: è un meccanismo di autodifesa ancestrale, e per questo molto radicato.
- Le conseguenze di questi processi di categorizzazione **sono però pericolosi e contribuiscono alla discriminazione di persone e storie che per loro stessa natura non possono essere omogenee.**»



**Per approfondire: [I pregiudizi che siamo. Un kit anti stereotipo](#)**

# Decostruire «bias inconsapevoli» e promuovere il cambiamento culturale

**Le pratiche di relazione, di aiuto e supporto possono essere libere da condizionamenti culturali?**  
(NO: le pratiche di supporto riflettono, inevitabilmente, il sistema e paradigma culturale dominante.)

**Però possiamo farci alcune domande, cercare risposte e innescare un cambiamento!**

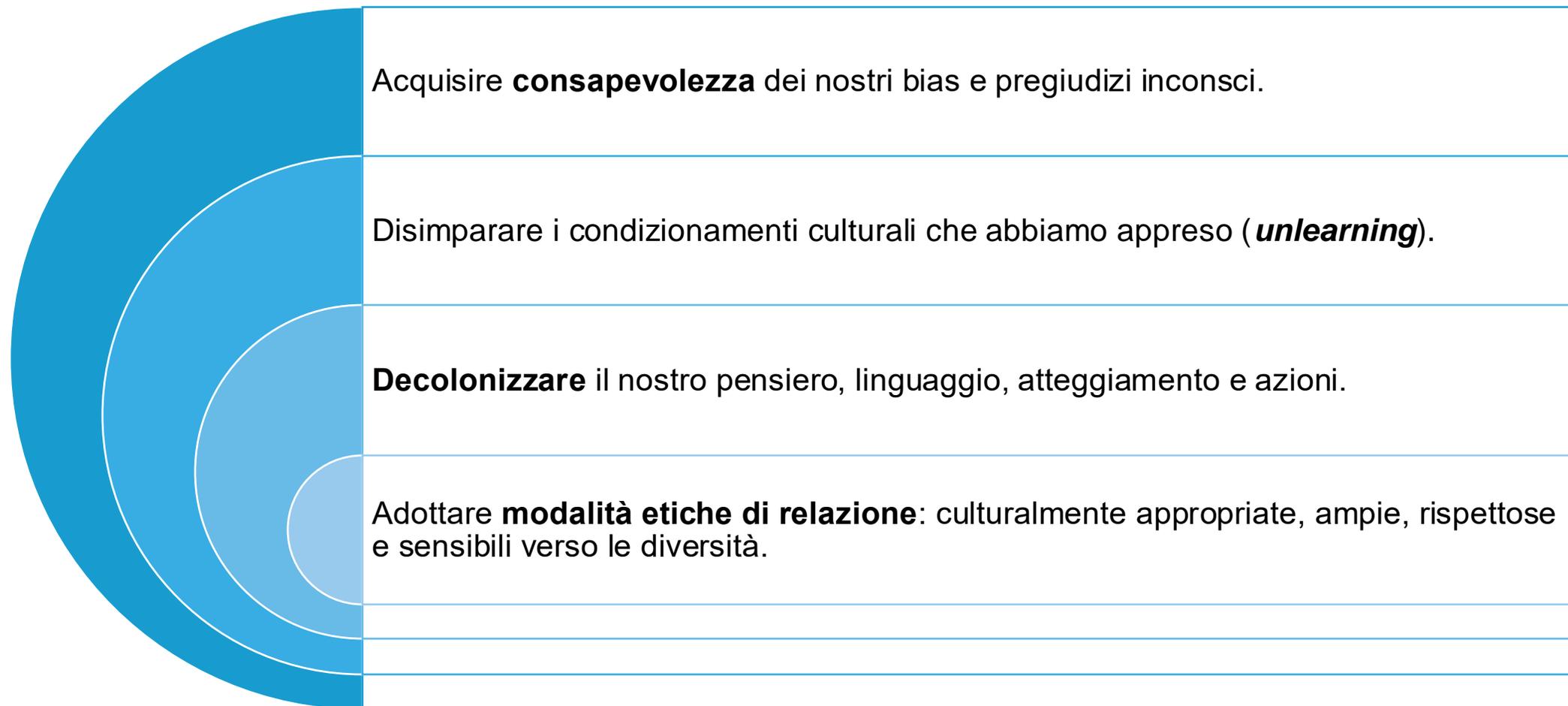
Quanto siamo consapevoli dei nostri bias e pregiudizi?

Quanto i nostri bias e pregiudizi influenzano la relazione con le persone che supportiamo?

Quanto siamo consapevoli del nostro livello di aderenza personale e professionale a visioni culturali discriminatorie?

Qual è la nostra etica nelle relazioni di aiuto e supporto in contesto multiculturale e interculturale?

## 4 modi per cambiare punto di vista



## Le parole contano! Riflettere sul linguaggio che si utilizza

E' fondamentale prestare attenzione e riflettere sul **linguaggio che si utilizza per parlare di vissuti, esperienze, situazioni complesse e dolorose**, sia connesse all'esperienza migratoria che alla salute mentale e al benessere o malessere soggettivo.

### Alcuni esempi legati alla salute mentale:

- Invece di 'trauma' o 'evento/ situazione/ episodio/ fatto traumatico' è preferibile utilizzare altri aggettivi: **di forte impatto emotivo, stressante, destabilizzante, grave, disturbante, minaccioso, doloroso, ...**
- Invece di 'persona traumatizzata' è preferibile utilizzare espressioni quali **persona che ha vissuto un evento di forte impatto emotivo**.
- Utilizzare il "**person first language**" per parlare di temi connessi a salute mentale e disabilità, dipendenze, disturbi.
- Non utilizzare termini diagnostici come descrittori e non identificare la persona con un disturbo.



#### Per approfondire:

Parlare civile, comunicare senza discriminare

Le parole contano: consigli per l'uso di un linguaggio più inclusivo nel settore sanitario

Comunicare bene: ridurre lo stigma della salute mentale

# OPS! La campagna UNICEF per riconoscere e contrastare i pregiudizi



La campagna “OPS!” di UNICEF è nata nel 2021 per coinvolgere i giovani nell’azione di contrasto ai pregiudizi razziali inconsci e di cambiamento della narrativa sulla migrazione

«*la tua Opinione, oltre ogni Pregiudizio, contro gli Stereotipi*»



Con la **web app «OPS!» disponibile online** è possibile rilevare i pregiudizi inconsci che ogni individuo assimila inconsapevolmente dalla società in cui vive.

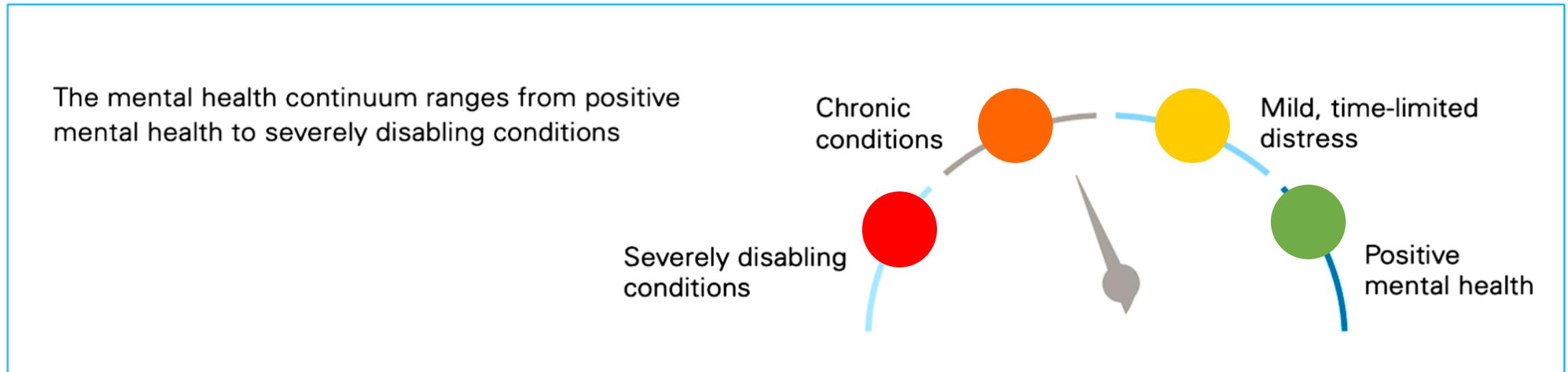
<https://unicef-ops.cloud.ammagamma.com/test>

**Cosa possono fare tutori e tutrici:  
gestire le situazioni di stress**

## Pensare la salute mentale e il benessere come un *continuum*

La salute mentale può essere considerata secondo in un **modello di continuum**, attraverso il quale le persone possono percepire e monitorare il proprio stato di benessere in termini di

- **benessere e condizione positiva di salute anche in condizioni di stress**
- **fronteggiamento di situazioni di distress moderate e di breve durata**
- **difficoltà legate a condizioni croniche di distress**
- **crisi connesse a situazioni gravi e debilitanti**



## L'importanza del *continuum* in salute mentale

Osservare in termini di continuum è importante perché consente di:



Monitorare le **condizioni di stress e di benessere delle persone** con cui ci stiamo relazionando e rilevare **cambiamenti** degni di attenzione; ciò può essere fatto **se la situazione, le nostre competenze e ruolo ci consentono di effettuare tale osservazione**

Monitorare le **proprie condizioni di stress e benessere, in qualità di persone di riferimento,** nello svolgimento di azioni di aiuto e supporto

Sviluppare **strategie preventive e di promozione della salute mentale** e del benessere, propri e altrui

Capire come **offrire supporto alla salute e benessere della persona, in relazione ai limiti del proprio ruolo e funzione**

Valutare quando la risposta ai bisogni di salute esula dalle competenze ed è necessario **attivare il supporto di figure specialistiche e dei servizi**

# Monitorare i livelli di stress e fare attenzione ai cambiamenti

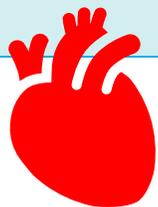
Ogni persona può **sentire ed esprimere in modo differente i livelli di STRESS**, con segnali e sintomi diversi. Sono percepiti soggettivamente e cambiano in: qualità, intensità e impatto sulla salute, sul funzionamento quotidiano e sulle relazioni.

Sintomi e segnali di distress possono fare riferimento a **quattro macro-dimensioni**:



# Possibili segnali di stress e malessere

FISICI	EMOTIVI	COGNITIVI	COMPORTAMENTALI E SOCIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza di energia</li> <li>• Mal di stomaco e nausea</li> <li>• Problemi gastrointestinali</li> <li>• Mal di testa</li> <li>• Tensione muscolare e dolore</li> <li>• Dolore al petto</li> <li>• Dolore al collo</li> <li>• Palpitazioni cardiache, tachicardia</li> <li>• Aumento sudorazione</li> <li>• Variazioni di peso</li> <li>• Insonnia</li> <li>• Difficoltà a riposare e rilassarsi</li> <li>• Peggioramento di problemi di salute fisica preesistenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiamenti di umore</li> <li>• Difficoltà nella regolazione emotiva</li> <li>• Senso di frustrazione, rabbia</li> <li>• Agitazione (sensazione di tensione irrequietezza)</li> <li>• Impulsività</li> <li>• Senso di sovraccarico</li> <li>• Senso di insoddisfazione</li> <li>• Preoccupazione costante</li> <li>• Sintomi di ansia (paura, eccessiva, anche in assenza di cause)</li> <li>• Sintomi depressivi (tristezza percepita come eccessiva, angoscia, senso di inutilità, pianto)</li> <li>• Perdita di autostima</li> <li>• Senso di solitudine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficoltà di concentrazione</li> <li>• Problemi di attenzione e di memoria</li> <li>• Cambiamenti nel flusso di pensiero e ragionamento</li> <li>• Pensieri veloci e intrusivi</li> <li>• Procrastinazione</li> <li>• Concentrazione eccessiva sulla situazione stressante (ad esempio parlare e pensare solo a questo tema)</li> <li>• Ricerca compulsiva di informazioni</li> <li>• Peggioramento di problemi di salute mentale esistenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza di interesse per le attività</li> <li>• Diminuzione del rendimento scolastico</li> <li>• Comportamenti di tipo compulsivo</li> <li>• Ritiro dai gruppi e isolamento sociale</li> <li>• Ostilità o aggressività verso altre persone.</li> <li>• Irritabilità e difficoltà a controllare la rabbia;</li> <li>• Comportamento impulsivo e disregolato</li> <li>• Difficoltà ad accettare e seguire le regole;</li> <li>• Difficoltà nella gestione dei conflitti</li> <li>• Comportamenti e abitudini a rischio</li> </ul>

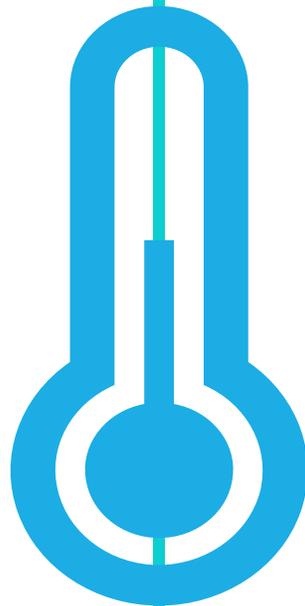


# È possibile aiutare la persona a riconoscere i segnali di stress

Usa lo "stressometro" per misurare il **livello di stress percepito** valutandolo da 1 a 5.

1. Pochissimo;
2. Poco;
3. Abbastanza;
4. Molto;
5. Moltissimo

Puoi condividere le esperienze e discuterne insieme.



Quanto ti senti stressat☺ in questo momento?

# Entrare in contatto e supportare ragazzi e ragazze in difficoltà

**Per creare e mantenere relazioni positive di supporto** con ragazze e ragazzi in condizioni di vulnerabilità, che hanno vissuto situazioni di sofferenza, che esprimono disagio o difficoltà connesse alla salute mentale:

## COSA NON FARE

- **Non fare ipotesi o valutazioni sullo stato di salute mentale o disagio della persona**, se non sei un/una professionista chiamato/a a fare una valutazione diagnostica.
- **Non dare per scontato** che tutte le persone abbiano necessariamente una condizione di "trauma" connesso alla loro storia o percorso.
- **Non applicare rigidamente il tuo punto di vista** alla condizione di benessere o difficoltà dell'altra persona.
- **Non utilizzare termini impropri, generici o stigmatizzanti** per parlare di salute mentale e benessere psicologico.
- Non agire senza pensare: tieni presente che il **comportamento e gli atteggiamenti di personale di riferimento**, possono avere un impatto sul benessere e sulla salute mentale della persona.

## COSA FARE

- Rispetta il **PRINCIPIO «DO NO HARM» (non nuocere)**
- Approcciatvi a ragazze e ragazzi che possono essere stati esposti a situazioni ad alto impatto emotivo o traumatiche in modo **rispettoso della loro dignità, dei loro diritti, della loro cultura, lingua e identità**.
- Ricorda che l'**autodeterminazione, il diritto e la garanzia di poter scegliere e decidere per sé**, sono alla base della possibilità di sentirsi in grado di reagire a situazioni di impatto emotivo, sofferenza o distress.
- Rifletti e **decostruisci i tuoi bias e pregiudizi inconsci sulla salute mentale e disabilità**, poiché possono portarti ad atteggiamenti discriminatori (sanismo e abilismo).
- **Privilegia espressioni rispettose delle specificità e delle risorse individuali**, rispetto a generalizzazioni o etichette diagnostiche usate impropriamente.

**Se hai dubbi, confrontati con personale esperto e figure specialistiche di supporto!**

**Cosa possono fare tutori e  
tutrici: gestire le  
preoccupazioni**

# Gestire lo stress e le preoccupazioni (proprie e altrui)

Dedicare spazio e tempo a mettere a fuoco quali sono gli **elementi di una situazione su cui possiamo avere davvero un impatto**, aiuta a incanalare le energie nella giusta direzione e a gestire stress e difficoltà connesse alle situazioni di criticità, complessità, emergenza.

Il modello del Cerchio del Controllo (S. Covey) ci consente di individuare tre differenti cerchi o dimensioni.

- **preoccupazioni**: ciò che ci interessa, ci preoccupa o ha un impatto sulla nostra situazione, ma che non possiamo in alcun modo controllare, poiché non dipende da noi, possiamo solo reagire ad esse.
- **influenza**: ciò su cui possiamo avere un impatto indiretto, attraverso atteggiamenti o azioni che sono dirette a modulare, in certa misura, la situazione o le azioni di altre persone.
- **controllo**: ciò che è pienamente controllabile da noi, attraverso azioni immediate e dirette che possiamo mettere in campo per trasformare la situazione

## Per approfondire:

[Video How to manage your worries – Circle of Control, British Red Cross](#)

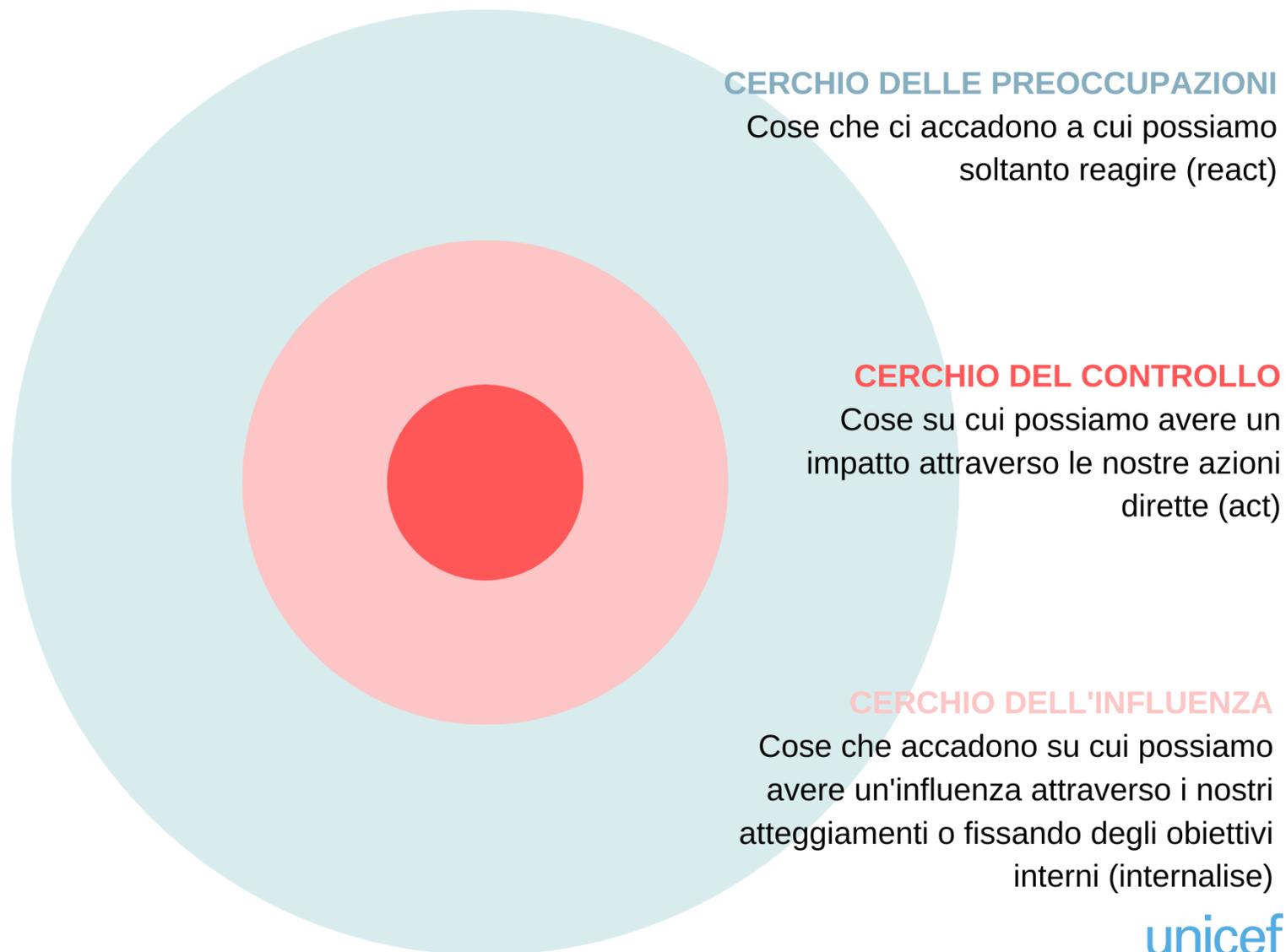
[Dealing with and overcoming worries | British Red Cross](#)

[Circle of control model, University of Victoria](#)

# Il Circle of Control

Possiamo utilizzare questo modello sia per noi, che con ragazzi e ragazze, per mettere a fuoco le azioni attraverso le quali è possibile avere un impatto (o un'influenza) sulla situazione.

È importante tenere presente che percepire di poter avere un impatto, anche in una situazione di preoccupazione e incertezza, consente alla persona di sperimentare un senso di aumentato **benessere** ed un maggiore **empowerment**.



**Cosa possono fare tutori e  
tutrici: gestire i rischi connessi  
al ruolo**

## Fare attenzione al Trauma vicario (compassion fatigue)

**“Il trauma vicario è un processo di cambiamento personale, derivante dall’impegno empatico con persone sopravvissute a traumi.**

Il trauma vicario può interessare **chiunque interagisca in modo empatico con persone sopravvissute a eventi potenzialmente traumatici, gravi sofferenze e pericoli** e/o venga a conoscenza di informazioni o materiale relativo al loro trauma, ne è potenzialmente colpito.”

Le situazioni che possono generare una condizione di trauma vicario sono:

- assistere direttamente ad un evento traumatico;
- ascoltare resoconti espliciti di eventi traumatici;
- prendere coscienza di un evento traumatico, attraverso informazioni e media.

## Possibili indicatori di trauma vicario

### Segnali a cui tutori e tutrici devono prestare attenzione!

*Se nel tuo ruolo di tutore / tutrice stai vivendo o provando:*

- Difficoltà nel gestire i confini personali e di ruolo con la persona che supporti o con la rete
- Frustrazione, paura, ansia, irritabilità
- Pensieri intrusivi sulla situazione o sulle difficoltà provate dalla persona
- Eccessiva identificazione con chi stai aiutando
- Sonno disturbato, incubi
- Pensieri veloci e difficili da controllare (fuga di pensieri)
- Perdita del senso di identità
- Perdita di connessione con le altre persone
- Aumento del tempo passato da soli
- Bisogno di ritirarsi dalle relazioni o isolamento
- Maggiore necessità di controllare gli eventi o le azioni di altri
- Perdita di piacere nelle attività quotidiane
- Senso di tristezza profonda e di inutilità

**Se sei in difficoltà, puoi chiedere aiuto: non è un segno di debolezza, ma un modo per svolgere il tuo ruolo al meglio**

## Trauma vicario: DOs & DONTs

Per svolgere il ruolo di supporto, nel rispetto del ruolo e prevenendo rischi per il proprio benessere:

### COSA NON FARE

- **Non sottostimare o negare i tuoi bisogni** (bisogno di informazioni, di confini e punti di riferimento chiari, di supporto, necessità legate allo sviluppo di competenze specifiche connesse al ruolo, ecc.)
- **Non sottostimare o negare eventuali difficoltà** che incontri nel lavoro e nella relazione con le persone o con la rete dei servizi e il sistema di accoglienza
- **Non rinunciare alla comunicazione**, anche se talvolta può essere complicato esprimere e far comprendere le proprie difficoltà o necessità.
- **Non identificarti totalmente con il tuo ruolo**, o con le persone con cui lavori: mantieni una distanza adeguata e coltiva altri spazi e attività!
- **Non pensare di dovere risolvere tutti i problemi** in totale autonomia e di dover "farcela sempre da solo o da sola"
- **Non isolarti**: confrontati con le altre figure di riferimento della rete di accoglienza, supporto e di cura;

### COSA FARE

- **Rifletti sulle motivazioni** che ti portano nella relazione di aiuto e identifica potenziali fattori di rischio legati a tali motivazioni.
- **Riconosci i tuoi limiti personali**: è fondamentale rispettarli, per evitare il rischio di sovraccarico e il trauma vicario.
- **Riconosci i tuoi limiti di ruolo**: è importante agire all'interno della cornice stabilita per l'intervento di supporto.
- **Rifletti sui tuoi atteggiamenti e comportamenti**: quelli che possono crearti difficoltà e quelli che possono rappresentare invece strategie positive.
- **Monitora in modo regolare i tuoi livelli di stress e presta attenzione ad eventuali segnali di fatica** e sovraccarico (fisici, emotivi, cognitivi, comportamentali e sociali)
- **Riconosci le situazioni di distress e difficoltà**, per prevenire, contenere e ridurre l'impatto.
- **Sviluppa pratiche di self-care e di buona comunicazione**, atteggiamenti costruttivi e modalità positive di gestione di situazioni di distress.

**Per approfondire:**

ASST Pavia - Guida rapida per operatori - Autovalutazione dello stress e Gestione del disagio emotivo

**Cosa possono fare tutori e  
tutrici:  
coltivare relazioni di rete**

# Conoscere e collaborare con la rete di servizi e il territorio

Per tutori e tutrici, adottare un **approccio psicosociale all'azione di supporto e accompagnamento** di ragazzi/ragazze e una visione della persona come portatrice non solo di bisogni ma anche di diritti, capacità, risorse e punti di forza rende imprescindibile **creare connessioni e consolidare la collaborazione proattiva** con le risorse di rete che possono essere presenti nella comunità e nel territorio, incentivando il **dialogo**, la **continuità**, la **corresponsabilità** e la **cooperazione** al percorso di accoglienza.



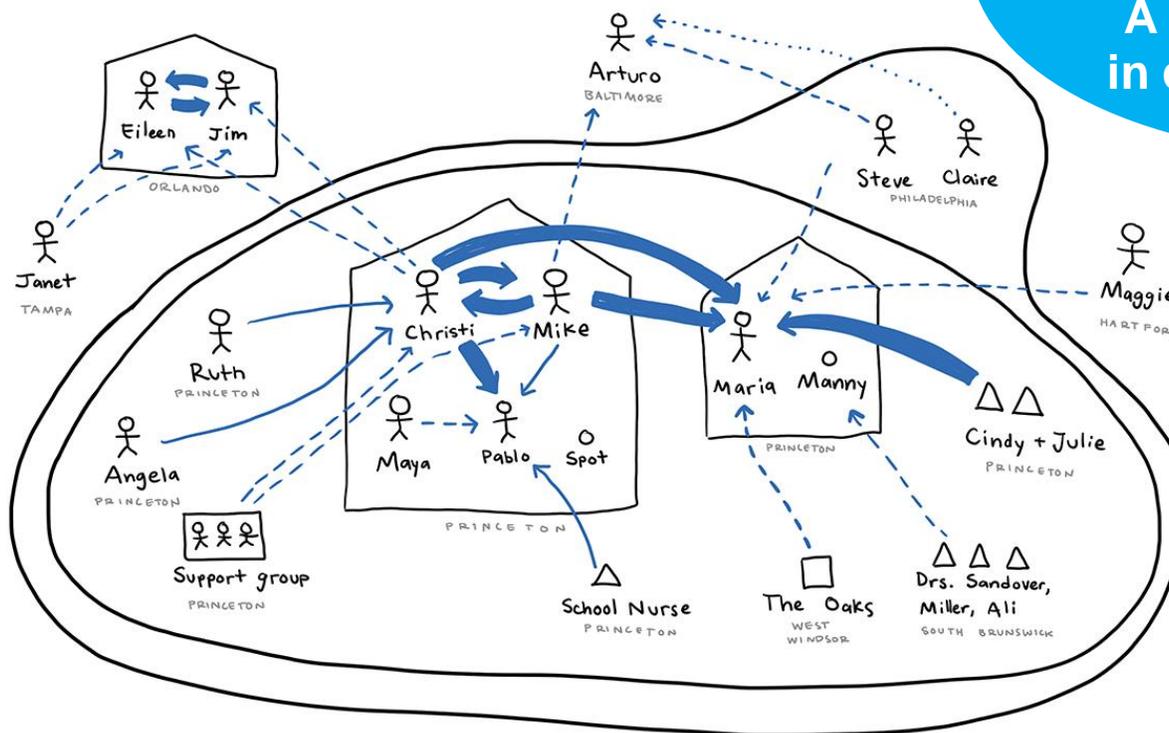


# Costruire connessioni e relazioni con la rete del territorio



# Aiutare la persona a mappare la propria rete di supporto

A partire dalla conoscenza della rete e come parte del ruolo di sostegno e accompagnamento, tutori e tutrici possono aiutare il/la minore a creare una mappa delle persone (più o meno vicine), che possono essere di aiuto nelle situazioni di difficoltà, in modo da consolidare la capacità di chiedere supporto e attivarsi in autonomia per gestire e risolvere eventuali difficoltà



**Per approfondire:**

**Video: [Who can you turn to for support?](#) | [Web of Connections](#) | [British Red Cross](#)**

## Collaborare a iniziative di supporto per gruppi di ragazze e ragazzi

Il **"Kit di Espressione e Innovazione per Adolescenti»** è uno strumento operativo per realizzare attività creative e innovative, di supporto allo sviluppo di competenze per la vita (life skills), con gruppi di adolescenti (10 -19 anni).

Il Kit, oltre ad **approfondimenti sul tema dell'adolescenza, delle vulnerabilità e dei bisogni e risorse psicosociali**, offre una guida passo-passo a figure professionali che lavorano con gruppi di ragazze e ragazzi, in contesti educativi (formali e informali), socio-ricreativi, di accoglienza, di supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale.

**Per approfondire:**

**[Kit di espressione e innovazione per Adolescenti di UNICEF](#)**

Kit di Espressione  
e Innovazione per Adolescenti

Guida di  
Orientamento

**Grazie per l'attenzione!**