

FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021 - 2027

Obiettivo specifico «1. Asilo» - Misura di attuazione «1.b»

Ambito di applicazione «1.d» - Intervento «f» Promozione dell'autonomia sociale ed economica dei rifugiati
Capofila Comune di Badolato (CZ) - Annualità rif. 2021-2027 - Prog.671

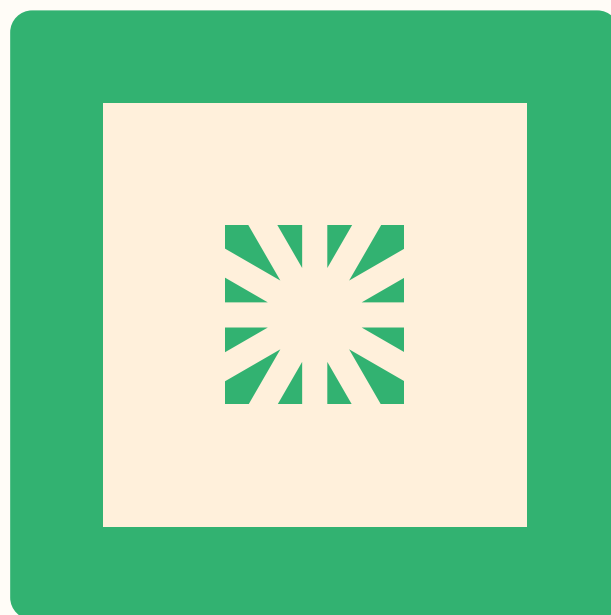
Attività di peer support

Diritti

Cultura

Accoglienza

Questo opuscolo nasce con l'obiettivo di offrire spunti e strumenti per accompagnare le donne rifugiate in percorsi di crescita condivisa, attraverso il peer support e il rafforzamento dell'autonomia personale e sociale. In questo modo, le mamme rifugiate possono riscoprire le proprie risorse e costruire nuove possibilità per sé e per i propri figli.



Empowerment e reti di supporto: la forza di crescere insieme

L'empowerment è un processo di rafforzamento interiore e sociale. Significa acquisire fiducia in sé stesse, riconoscere i propri diritti, sviluppare capacità decisionali e valorizzare competenze personali e professionali. Nel contesto dell'accoglienza, questo percorso sostiene le mamme rifugiate nel diventare protagoniste del proprio cammino di integrazione: non destinatarie passive di aiuto, ma donne capaci di scegliere, costruire e orientare il proprio progetto di vita verso una piena autonomia sociale ed economica.

Il valore delle reti di supporto tra pari

Le reti di peer support tra mamme rappresentano uno strumento fondamentale di questo processo. Sono spazi di incontro tra donne che condividono esperienze simili: luoghi sicuri di ascolto, di scambio e di comprensione, dove poter condividere gioie, preoccupazioni e paure.

Le mamme rifugiate affrontano sfide profonde: lasciare il proprio Paese, vivere esperienze traumatiche, adattarsi a una nuova cultura, orientarsi tra servizi sconosciuti, cercare lavoro, occuparsi della casa e dei figli, spesso in una condizione di isolamento. Tutto questo può generare ansia, paura e senso di solitudine.

Nel gruppo, invece, ogni donna può:

- Raccontare la propria storia senza timore di giudizio
- Condividere dubbi, paure e strategie educative
- Ricevere sostegno emotivo
- Scambiarsi informazioni pratiche su scuola, sanità, servizi sociali e opportunità lavorative
- Creare legami di amicizia e solidarietà

Condividere le difficoltà ne alleggerisce il peso. Ciò che sembra insormontabile diventa un passo possibile da compiere insieme. Ogni mamma diventa una risorsa per l'altra.

Il valore delle reti di supporto tra pari

Gli incontri si svolgono generalmente in piccoli gruppi, per favorire la partecipazione attiva e il dialogo. Vengono stabilite regole di rispetto, ascolto e riservatezza, così da garantire un ambiente sicuro e accogliente.

Le attività possono includere:

- Momenti di confronto su educazione dei figli, scuola e burocrazia
- Laboratori tematici
- Incontri con professionisti
- Attività condivise, come gruppi di gioco per bambini o iniziative culturali

Partecipare attivamente permette alle mamme di sviluppare anche capacità di leadership, organizzazione e presa di decisione, rafforzando la fiducia in sé stesse.

Empowerment nel contesto sociale

Un aspetto centrale del percorso riguarda la conoscenza del territorio e dei servizi disponibili: scuola e servizi per l'infanzia, servizi sanitari, centri per l'impiego, servizi sociali.

Particolare attenzione è dedicata alla salute dei bambini e dei ragazzi. Le mamme vengono accompagnate nell'orientarsi tra pediatra, consultori, vaccinazioni e percorsi di prevenzione. Si promuovono sani stili di vita e si offre uno spazio di consulenza, individuale o in piccoli gruppi, sui temi della salute nei primi mille giorni di vita del bambino, periodo cruciale per lo sviluppo fisico, emotivo e relazionale.

Le reti di supporto diventano punti cruciali di orientamento/accesso ai servizi sociali, alle opportunità di lavoro e a tutte le risorse del territorio. Accanto alla dimensione sanitaria, viene offerto supporto nella relazione con le istituzioni scolastiche: comprendere il funzionamento della scuola, dialogare con insegnanti ed educatori, partecipare attivamente al percorso formativo dei figli rafforza il ruolo genitoriale e favorisce l'integrazione.

Conoscere ed esercitare i propri diritti

L'empowerment passa anche attraverso la consapevolezza dei propri diritti, non come concetti astratti ma come strumenti concreti per vivere con maggiore sicurezza e autonomia.

Durante gli incontri si affrontano temi come:

- Il diritto all'uguaglianza e alla protezione da discriminazioni e violenze
- Il diritto dei minori a un'educazione di qualità e a servizi per la crescita e il benessere
- Il diritto alla salute e alla protezione
- Il diritto alla partecipazione attiva nella comunità
- Il diritto al lavoro e alla formazione professionale

Conoscere i propri diritti significa saperli esercitare: sapere a chi rivolgersi, come accedere ai servizi pubblici, come interagire con le istituzioni e come far sentire la propria voce nelle decisioni che riguardano la famiglia.



Empowerment culturale e identità



Il gruppo valorizza l'identità culturale di ciascuna donna. Lingua madre, tradizioni educative, rituali familiari e vissuti personali sono riconosciuti come ricchezze da condividere.

Attraverso il dialogo interculturale si costruiscono relazioni fondate sul rispetto reciproco. L'integrazione non significa rinunciare alle proprie radici, ma metterle in dialogo con il nuovo contesto. Le differenze culturali non sono barriere, ma opportunità di crescita e arricchimento per tutte.

Celebrare le proprie tradizioni e conoscere quelle delle altre rafforza il senso di appartenenza e aiuta a costruire ponti tra culture diverse.

Benessere mentale e sostegno emotivo

La migrazione può essere un'esperienza profondamente stressante. Le reti tra pari offrono spazi per parlare di ansia, tristezza e preoccupazioni, ricevere consigli pratici e accedere, quando necessario, a professionisti della salute mentale per strategie di gestione dello stress e cura di sé.

Il sostegno emotivo riduce l'isolamento e rafforza la resilienza. Condividere emozioni e difficoltà aiuta a sentirsi comprese e meno sole.

Il ruolo dei servizi di accoglienza

Operatori e operatrici non si limitano a organizzare gli incontri: creano uno spazio sicuro, facilitano il dialogo e accompagnano le mamme nel loro percorso. Offrono informazioni chiare, orientamento e supporto, ma senza sostituirsi a loro.

Il metodo è partecipativo: ogni percorso nasce dall'ascolto dei bisogni reali del gruppo. Non esiste un modello unico. Ogni donna è coinvolta nelle decisioni, incoraggiata a esprimere obiettivi e sostenuta nel trasformare le difficoltà in opportunità di crescita.

L'operatore cammina accanto; la mamma sceglie e costruisce. In questa alleanza prende forma un autentico percorso di empowerment.

Obiettivi e risultati attesi

Nel tempo, la partecipazione alle reti di supporto porta a cambiamenti concreti:

- Maggiore autostima e consapevolezza
- Rafforzamento del ruolo genitoriale
- Crescita dell'autonomia sociale
- Migliore orientamento nei servizi del territorio
- Partecipazione più attiva alla vita scolastica e comunitaria
- Interesse verso percorsi formativi e lavorativi
- Creazione di reti di mutuo aiuto che continuano oltre gli incontri

Piccoli passi che, insieme, costruiscono nuovi orizzonti.

Insieme per crescere

Le reti di supporto non sono solo incontri periodici, ma un cammino condiviso. Sono spazi in cui le storie si intrecciano, le fragilità vengono accolte e le risorse personali vengono riconosciute e valorizzate.

La solidarietà trasforma l'isolamento in appartenenza, l'insicurezza in fiducia, la difficoltà in forza collettiva.

**Partecipare è un atto di coraggio e di consapevolezza.
Chiedere aiuto è un segno di forza.**

Non sei sola: insieme è possibile costruire autonomia, dignità e un futuro più sereno per te e per i tuoi figli.