

Programma di Intervenzione e di Educazione sulla Sensibilizzazione al Genere e sulla Prevenzione della Violenza di Genere con Uomini Migranti e Rifugiati

Descrizione dei Moduli



Progetto: FOMEN: FOCUS ON MEN: Lavoro di Prevenzione della Violenza di Genere con Uomini Migranti e Rifugiati (REC-RDAP-GBV-AG-2018 –856614)

Gennaio 2021

Scritto da: Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzone, Letizia Baroncelli, Stella Cutini, Mario De Maglie, Rossano Bisciglia, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Despina Syrri and Daliah Vakili

Questa pubblicazione è stata prodotta con il sostegno finanziario del Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza dell'Unione Europea nell'ambito della convenzione di sovvenzione n. 856614. Il progetto è cofinanziato in Austria dalla Provincia della Stiria - Affari sociali, Lavoro e Integrazione e co-finanziato in Croazia dall'Ufficio Governativo per la Cooperazione con le ONG.

I contenuti di questa pubblicazione sono di esclusiva responsabilità del team del progetto FOMEN e non possono in alcun modo essere interpretati come un riflesso delle opinioni della Commissione europea, dell'Ufficio Governativo per la Cooperazione con le ONG in Croazia e della Provincia della Stiria - Affari Sociali, Lavoro e Integrazione.

Introduzione

Con il seguente programma di intervento ed educazione presentiamo una guida per facilitatori, orientata alla pratica, sull'implementazione di servizi di prevenzione sensibili al genere.

È stata sviluppata nell'ambito del progetto europeo FOMEN (2019 - 2021), co-finanziato dall'Ufficio Governativo per la Cooperazione con le ONG in Croazia e nella Provincia della Stiria - Affari Sociali, Lavoro e Integrazione. Il team del progetto, composto da partner provenienti da 6 paesi europei (Austria, Croazia, Germania, Grecia, Italia e Spagna), ha sviluppato moduli e metodi per programmi educativi con particolare attenzione alla sensibilità al genere e alla prevenzione della violenza di genere seguendo approcci intersezionali.

Il programma di intervento ed educazione di FOMEN mira a lavorare con uomini migranti e rifugiati attraverso seminari orientati al dialogo per incoraggiare, ma anche stimolare, la loro riflessione su temi relativi a: ruoli di genere, cura di sé, relazioni sociali, prevenzione della violenza e mascolinità di cura. Il ruolo dei facilitatori è quello di creare una struttura ed un supporto per il gruppo che favorisca il concentrarsi su argomenti pratici.

I moduli presentati in questa guida sono progettati per l'implementazione di laboratori, condotti attraverso metodi culturalmente sensibili e, se necessario, offrendo la possibilità di mediazione/traduzione. Alla base di tutte le azioni vi è un approccio rispettoso e riconoscente nei confronti dei partecipanti. I partecipanti non vengono stereotipati (ad esempio come "inclinati alla violenza" a causa della loro cultura di origine o dell'esperienza di migrazione) e le ansie o l'introversione dei gruppi target devono essere rispettate anche se sono al di fuori delle proprie esperienze.

I contenuti dei moduli offrono tra le varie cose, l'opportunità di riflettere consapevolmente sulla propria funzione e influenza nel ruolo di modello all'interno di una comunità familiare o culturale e di modellare le relazioni tra adulti e bambini* caratterizzate dal rispetto reciproco.

Nel programma vengono apprese le competenze per affrontare situazioni a rischio, il che include il riconoscimento precoce di situazioni potenzialmente violente e la ricerca di soluzioni non violente. I partecipanti possono acquisire fiducia nel riconoscere le proprie emozioni, in particolare l'impotenza, la frustrazione e la rabbia. Possono riflettere più consapevolmente sulle proprie reazioni e imparare a comprenderle meglio. Oltre a riflettere su sé stessi e sul proprio comportamento, lavorare in gruppo può aiutare i partecipanti ad acquisire una migliore comprensione delle reazioni degli altri e risolvere sempre di più i disaccordi parlando, o in altri modi non violenti.

Mettere in parole i propri sentimenti ed emozioni e condividere le storie aiuta a sperimentare modi di cura per affrontare esperienze violente e traumatiche.

Il programma di intervento ed educazione si basa su standard di qualità FOMEN, che sono stati sviluppati sulla base dell'analisi dei bisogni con i gruppi beneficiari del progetto (uomini con storia familiare internazionale e operatori che lavorano con loro nell'accoglienza, nell'istruzione ed in altri campi). I seguenti moduli dovrebbero supportare gli operatori (ad esempio insegnanti, formatori, counsellors, operatori di prima linea, operatori di prima accoglienza, psicologi, assistenti sociali, educatori, ecc.) a fornire le condizioni adeguate per l'attuazione di programmi educativi sensibili al genere e di prevenzione della violenza con uomini migranti e i rifugiati, in tutti i paesi partner di FOMEN e possibilmente in paesi al di fuori del partenariato.



Sommario

1. Modulo: Benvenuto.....	4
2. Modulo: Migrazione	7
3. Modulo: Genere e Mascolinità	12
4. Modulo: Relazioni Sociali e Affettive.....	19
5. Modulo: Prendersi cura di se stessi	26
6. Modulo: Violenza.....	32
7. Modulo: Prevenzione della Violenza	39
8. Modulo: Conclusione	43



1. Modulo: Benvenuto

Durata & Tempo

Appros. 2 unità

(45 minuti a sessione seguiti da 15 minuti di pausa)

Temi

Introduzione del:

- Progetto
- Facilitatori e mediatori
- Partecipanti
- Regole ed aspettative

Obiettivi educativi

Lo scopo del primo modulo è creare familiarità tra i facilitatori ed il gruppo degli uomini. I facilitatori* dovrebbero informare i partecipanti rispetto gli obiettivi ed il contesto del progetto. Inoltre, si dovrebbero elaborare semplici regole che descrivano come dovrebbero essere svolti i successivi incontri e come si dovrebbe realizzare la cooperazione/collaborazione, negli incontri. Questo processo ha l'obiettivo di emancipare i partecipanti e dargli senso di responsabilità e di appartenenza rispetto al gruppo.

Descrizione passo dopo passo

Questionario di Pre-valutazione

Spiegare di cosa tratta il questionario e per quale motivo ne abbiamo bisogno. È necessario essere espliciti sull'ottenimento del consenso dei partecipanti a completare il questionario.

Distribuire il questionario di pre-valutazione (questo potrebbe essere fatto anche a seguito dell'introduzione sul progetto FOMEN e la presentazione del programma dei workshop)

Introduzione

- Presentazione dei facilitatori ed il progetto FOMEN al gruppo.
Al fine di creare un ottimo livello di fiducia, è necessario che si specifichi l'associazione di appartenenza in modo che i partecipanti possano distinguere i workshop che si realizzeranno da altre situazioni quotidiane (es. Comunicazioni con le Forze dell'Ordine);
- Chiarire il ruolo dell'interprete come "mediatore linguistico neutro", ovvero che tradurrà tutto (anche le chiacchiere che i partecipanti faranno tra di loro durante gli incontri);
- Fornire una breve introduzione su l'importanza dei: ruoli di genere, ruoli familiari, delle relazioni e della violenza (di genere) e di come il progetto mira a farlo.
- Preparare e scrivere su ogni foglio della lavagna i temi che saranno affrontati dalle sessioni, la data e l'orario di queste.
Lascia del tempo al mediatore/trice per tradurre. I partecipanti dovrebbero acquisire una panoramica chiara sui contenuti per questo sarebbe utile dedicare tempo a scrivere la lista dei contenuti delle sessioni e se necessario, aiutare con dei disegni o facendo esempi, al fine di fornire una migliore e più chiara spiegazione. Illustrare inoltre, come si è pianificato di strutturare le sessioni.
- Introduzione dei partecipanti: chiedere ai partecipanti di presentarsi al gruppo con il proprio nome e alcune caratteristiche che considerano importanti per il gruppo, o che gli altri dovrebbero sapere. I facilitatori possono implementare anche modi più creativi per conoscersi. Principalmente, dipenderà dal gruppo, se i partecipanti si conoscono già o è la prima volta che si incontrano.

Regole



Chiedere ai partecipanti di cosa hanno bisogno per sentirsi a loro agio nel lavoro di gruppo e durante i workshop.

Alcuni esempi di domande:

1. *Che cosa è importante per poter parlare liberamente e sentirsi al sicuro in questo gruppo?*
2. *Quali regole dovremmo averci per farti sentire a tuo agio nel gruppo?*
3. *Come possiamo comunicare in modo positivo insieme?*
4. *Quando vogliamo dire qualcosa possiamo utilizzare la regola di alzare la mano?*
5. *Cosa possiamo fare, come facilitatori, quando qualcuno di voi parla tanto e qualcuno poco?*
6. *Quanto di ciò che condividete qua, dovrebbe rimanere all'interno del gruppo?*
7. *Possiamo accettare di non essere d'accordo?*

Ci sono opinioni diverse all'interno del gruppo. Se non siamo d'accordo con qualcuno, siamo consapevoli che riconosciamo la sua opinione anche se non la condividiamo.

Scrivere le parole chiave sulla lavagna e lascia spazio per la traduzione (le parole tradotte dovrebbero essere scritte di un altro colore). Ripeti anche a voce le parole chiave.

Come facilitatori si dovrebbe chiedere come poter intervenire per interrompere qualcuno, se necessario.

I facilitatori potrebbero pensarci prima a delle regole da condividere e dare dei suggerimenti ma dovrebbero lasciare anche spazio ai contributi e alle idee dei partecipanti, in proposito. Generalmente è auspicabile che i partecipanti possano creare le proprie regole di gruppo, a tal fine si richiede ai facilitatori che controllino il processo solo in minima parte, in modo di sviluppare l'autoregolamentazione di gruppo, soprattutto quando avverranno le discussioni in gruppo.

Tuttavia, i facilitatori dovrebbero basare le regole su concetti di spazio sicuro/coraggioso:

- “Accettare di non essere d'accordo ed in polemica con le società”: le opinioni diverse sono accettate e le diverse posizioni saranno discusse in modo dignitoso;
- “Le intenzioni e gli effetti”: l'intenzione di un'azione è separata dai suoi effetti, le situazioni che avranno un impatto sul benessere emotivo altrui, vengono discusse apertamente;
- “Mettersi alla prova per scelta”: I partecipanti sono liberi di unirsi e ritirarsi da una discussione e riflettere personalmente sulle questioni;
- “Rispetto”: i partecipanti si mostrano rispettosi degli altri e riflettono in modo attivo sui comportamenti;
- “Nessun attacco”: i partecipanti accettano di non farsi del male a vicenda, di non rispondere alle critiche con comportamenti che presumano attacchi all'altro.

Aspettative

Dividere i partecipanti in gruppi (3/4 persone) e assegnagli il seguente compito:

- *Di che cosa vorresti parlare e cosa vorresti apprendere nelle successive sessioni?*
- *Ci sono già alcuni argomenti che vorresti condividere all'interno del gruppo?*

I gruppi hanno circa 5/10 minuti per rispondere alle domande. Terminato il tempo chiedere ad una persona del gruppo che si faccia portavoce di cosa è stato discusso in gruppo; raccogliere i contributi sulla lavagna. È importante che il facilitatore riassume i contenuti che sono stati nominati e faccia riferimento ai moduli, in cui vi si parlerà in modo più approfondito. L'aspetto più importante dell'attività è che si dica ai partecipanti che potranno sempre condividere le proprie esperienze ed i propri punti di vista.

Materiale Necessario

Lavagna a fogli

Risultati attesi di apprendimento



I partecipanti acquisiranno una panoramica estesa dei workshop e apprenderanno il loro ruolo nel gruppo.

Abilità

Riflettere e formulare i bisogni; riflettere su cosa e cosa non fare nel gruppo; condividere le aspettative sul gruppo, condividere le proprie esigenze in piccoli gruppi

Conoscenze

Contenuti ed il concetto di gruppo educativo in FOMEN; indicatori di spazio sicuro e coraggioso (vedi sopra) e strategie per le traduzioni.

Atteggiamenti

Apertura ai concetti di spazio sicuro e coraggioso nel gruppo con gli uomini e atteggiamenti di farsi carico del proprio benessere all'interno del gruppo.

Adattamento e varianti

Questo modulo non richiede la presenza fisica. Se svolto in un workshop online / digitale, dovrebbe concentrarsi sulla creazione di spazi (online) sicuri e coraggiosi nel miglior modo possibile (privacy, nessuna registrazione, spegnimento dei microfoni, ecc.).

Dovrebbe essere fornito il questionario di pre-valutazione online.

Risorse

- *Ali, Diana. 2017. Safe Spaces and Brave Spaces. Historical Context and Recommendations for Student Affairs Professionals. NASPA Policy and Practice Series, 2.*
- *Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG*



2. Modulo: Migrazione

Durata & Tempi
Appros. 4 unità
Temi
Migrazione, protezioni internazionali & richiesta di asilo, implementazione nazionale, possibilità locali
Obiettivi educativi
Il modulo ha due obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> • L'obiettivo è che i sogni e le nozioni di diritto dei rifugiati vengano collocati entro i confini dei quadri giuridici e istituzionali di protezione internazionale e della loro attuazione all'interno dell'Unione europea. Le conseguenti esperienze di impotenza e frustrazione dovrebbero essere prese sul serio. Si deve creare la consapevolezza che queste emozioni possono influenzare fortemente le azioni e le reazioni e possono eventualmente portare alla violenza. Il gruppo dovrebbe riflettere quali esperienze di impotenza e frustrazione portano dalla loro storia di migrazione e cosa li ha aiutati ad adattarsi al loro ambiente attuale. • Lo scopo è quello di informare su come i quadri giuridici e istituzionali, in materia di asilo, vengono implementati a livello nazionale nel paese di accoglienza, con l'intento di informare e favorire il sapere di come ciò conduce a una migliore integrazione nel paese di accoglienza. Lo scopo è anche quello di scambiare informazioni sulle strategie di coping per impedire alle persone di banalizzare le proprie reazioni.
Descrizione passo dopo passo
<u>Introduzione</u>
- "Warm-Up": avviare un giro introduttivo sulla riflessione personale dell'esperienza di uomo rifugiato/migrante (" Qui / Là ")
L'idea dell'attività è creare un ambiente amichevole e sicuro che faccia sentire i partecipanti a proprio agio e permetta una partecipazione attiva al modulo.
1. Scrivi sulla lavagna a fogli le seguenti domande (se implementate online mostra le domande sullo schermo e i partecipanti rispondono in chat):
- "Come ti chiami?"
- "Quanti anni hai?"
- "Di dove sei?"
- "Sei sposato? Hai figli?"
- "Per quale motivo sei emigrato in questa città e da quanti anni vivi in città?"
- "Avevi delle connessioni in città prima del tuo arrivo?"
2. Invitare i partecipanti a rispondere o realizzare l'attività come un brainstorming.
3. Creare dei gruppi e chiedere di riflettere su sé stessi considerando le seguenti domande (nell'implementazione online creare stanze se si usa Piattaforma Zoom):
- "Cosa hanno in comune le nostre storie?"
- "Quali differenze possiamo notare?"
4. Invita una persona di ogni gruppo a scrivere sulla lavagna a fogli quali elementi condivisi hanno identificato e quali differenze.
5. Discuti la relazione tra le storie che le persone raccontano, le opportunità che abbiamo e le nostre identità come individui, membri di famiglie, comunità e all'interno di una nazione.



- Raccogli gli argomenti e le domande (ad es. Domande su istruzione, qualifica, mercato del lavoro, domanda di reinsediamento familiare, permessi di soggiorno, decisioni positive / negative, procedura di asilo - differenze tra nazionalità)
- Sistema legale nel Paese: stato di diritto, struttura dell'amministrazione e dei tribunali, doveri, responsabilità.

Affinché i partecipanti possono legittimare emozioni di rabbia e ingiustizia, dobbiamo essere espliciti su tali emozioni e impegnarsi in questo. Possiamo far riferimento ai moduli successivi, che tratteranno la cura di sé e la prevenzione della violenza, in cui loro potranno condividere le strategie che utilizzano per affrontare le esperienze di impotenza, rabbia e ingiustizia.

Asilo e protezione internazionale

Consentire ai partecipanti di comprendere i diritti umani e i valori democratici nell'attività

Definizioni

- Rifugiato: costretto a fuggire da un paese a causa della persecuzione (Convenzione di Ginevra);
- Sfolati interni: costretti a fuggire ma non attraversano un confine per lasciare il proprio paese;
- Richiedente asilo: un rifugiato che cerca protezione, ma nessun paese ha ancora "determinato" se la persona soddisfa o meno la condizione di rifugiato;
- Migrante: una persona che si trasferisce, di solito volontariamente, per vivere o lavorare, temporaneamente o permanentemente al di fuori del proprio paese di origine.

Parole chiave

- La Domanda di Protezione Internazionale o Domanda di Asilo, è una domanda di protezione nei confronti dello Stato. Con la domanda si richiede il riconoscimento dello status di rifugiato della persona, in conformità con la Convenzione di Ginevra.

La normativa UE ha introdotto l'istituto della protezione internazionale che comprende due distinte categorie giuridiche: i rifugiati, disciplinati come si è detto dalla Convenzione di Ginevra, e le persone ammissibili alla protezione sussidiaria, di cui possono beneficiare i cittadini stranieri privi dei requisiti per il riconoscimento dello status di rifugiato, ossia che non sono in grado di dimostrare di essere oggetto di specifici atti di persecuzione ma che tuttavia, se ritornassero nel Paese di origine, correrebbero il rischio effettivo di subire un grave danno e che non possono o (proprio a cagione di tale rischio) non vogliono avvalersi della protezione del Paese di origine. Una ulteriore fattispecie è la protezione temporanea che può essere concessa in caso di afflusso massiccio ed ingente. In relazione alla particolare condizione, dunque, può essere riconosciuto al cittadino straniero che ne faccia richiesta lo status di rifugiato o può essere accordata la misura di tutela di protezione sussidiaria. La differente tutela attiene ad una serie di parametri oggettivi e soggettivi, che si riferiscono alla storia personale dei richiedenti, alle ragioni delle richieste e al paese di provenienza.

Lo status di rifugiato e le forme di protezione sussidiaria sono riconosciute all'esito dell'istruttoria svolta dalle Commissioni territoriali per il riconoscimento della protezione internazionale: come previsto a livello normativo dell'UE dal c.d. Regolamento Dublino II lo straniero può richiedere la protezione internazionale nello Stato di primo ingresso che, pertanto, diviene competente ad esaminare la domanda. Al fine di rendere maggiormente celere tale procedura sono stati adottati diversi interventi normativi riguardanti il personale e la composizione delle Commissioni territoriali e delle relative sezioni nonché l'articolazione delle diverse fasi di esame.



Al rifugiato viene concesso un permesso di soggiorno per un periodo di cinque anni, rinnovabile. Dopo cinque anni di residenza si può richiedere la cittadinanza italiana.

- Procedure di Protezione Internazionale
- Indicazioni sugli uffici territoriali competenti (contatti telefonici, indirizzo, etc)
- Convenzione di Ginevra
- Implementazione della legge nazionale della Convenzione

Diritti Legali, doveri e responsabilità

Fornire una panoramica dei servizi locali che forniscono assistenza e supporto in questioni legali:

- Report nazionali sulle decisioni e le influenze politiche
- Procedure di asilo: possibili risultati e conseguenze

Condizioni Locali dei Rifugiati e dei migranti

- Permesso di lavoro e sicurezza sociale;
- Permesso di residenza;
- Possibilità di formazioni/qualificazioni/istruzioni;
- Alloggio;
- COVID-19 e l'impatto sui lavoratori migranti

Attività

- Mappare gli enti nazionali e locali e spiegare le loro responsabilità e doveri (differenze tra enti statali e non statali; ONG, autorità legali e tribunali).
- Utilizzare il questionario "Indagare le Percezioni sull'Integrazione" per facilitare il processo

Conclusione

Inizia un giro di feedback conclusivo e invita i partecipanti a condividere la loro esperienza di apprendimento:

- *Quali sono state le idee o le intuizioni più interessanti che hai ricevuto da questo modulo?*
- *Quali sfide prevedi nell'implementazione delle competenze che hai sviluppato in questo modulo?*
- *Quali benefici ti aspetti?*

Inoltre, durante le fasi finali del modulo, concentrarsi esplicitamente sul benessere dei partecipanti:

- Come ti senti dopo aver ricevuto le informazioni (in materia legale)?
- C'è qualcosa che vuoi condividere con il gruppo (opinioni, punti di vista, ...)?

La conclusione offre la possibilità di riconoscere ancora una volta che i processi legali discussi potrebbero non essere "equi".

Rifletti con i partecipanti su come possono affrontare questa nuova conoscenza dopo la sessione. Per lo più, fornisci ai partecipanti un punto di vista sulle altre sessioni, in cui queste opinioni possono essere approfondite.

Materiale Educativo

- Computer
- Proiettore
- Presentazione PowerPoint
- Lavagna a fogli



- Pennarelli
- Post-its

Risultati attesi di apprendimento

Alla fine del modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere la definizione di rifugiato;
- Comprendere il contesto locale e nazionale;
- Comprendere e riconoscere le connessioni dei servizi;

I partecipanti impareranno dagli altri, quali strategie sono utili e benefiche. Le condivisioni delle situazioni difficili, i momenti di silenzio e il dialogo potranno fornire interventi di supporto.

Abilità

Comprendere i contesti e le strutture, l'istituzione, condividere esperienze, ascolto, parlare di conoscenze/informazioni, nominare le risorse e le resistenze.

Conoscenze

Comprendere nuove circostanze, strategie di coping, stress post-traumatico, integrazione

Atteggiamenti

Norme, leggi, strategie e pratiche di coping

Commenti e suggestioni

Osservazioni per i facilitatori:

- Creare un ambiente sicuro ed incoraggiante;
- Sintonizzarsi sulla realtà dei partecipanti, conoscere le tendenze e partecipare alla conversazione;
- Essere consapevoli dei propri valori ed identità implicite. Valutare la propria capacità di autoriflessione, pensiero critico e resilienza emotiva.
- Si consiglia di NON immergersi nella profondità degli eventi che i partecipanti hanno vissuto. La discussione dovrebbe rimanere solo a livello superficiale per impedire ai partecipanti di rivivere la sensazione vissuta, potrebbero verificarsi reazioni fisiche o psicologiche. I facilitatori dovrebbero incoraggiare i partecipanti a dire STOP se sta diventando troppo per loro.

Strategie comunicative:

Ascolto attivo: questa strategia di comunicazione riguarda la comprensione: tratteniamo il 7% dalle parole, il 38% dai suoni (tono di voce, ritmo, accento, pause) e il 55% dal linguaggio del corpo. Di seguito le caratteristiche dell'“Ascolto attivo”:

- Domande aperte
- Incoraggiare i partecipanti a parlare
- Non interrompere
- Ripeti gli argomenti appena detti dai partecipanti
- Coinvolgere i partecipanti alla conversazione, ad es. chiedendo "cosa intendi?"
- Fornire commenti e suggerimenti

Comunicazione non violenta: questa strategia di comunicazione viene utilizzata quando ci si trova di fronte ad accuse. Invece di reagire alle parole dette, si deve cercare di guardare al significato dietro le parole o alla ragione emotiva sottostante per dare e mostrare comprensione.

Adaptation and Variation

Se la sessione si realizza online, si consiglia presentazioni, massimo di 10 minuti online con l'ausilio di slide, seguite dalla possibilità di suddividersi in gruppi (sessioni Brek-out room-zoom); in ogni stanza creare gruppi di massimo di 7 persone, a cui si possono presentare le domande attraverso la chat. Discussioni in grande gruppo.

Resources



- UNHCR. (n.d.). Emergency Handbook. Version: 1.9. Retrieved from <https://emergency.unhcr.org/entry/55772/refugee-definition>
- UNHCR. (2011). Who is a Refugee? Session 3 Manual [UNHCR Protection Training Manual for European Border and Entry Officials]. Retrieved from <https://www.unhcr.org/4d944c319.pdf>
- <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/0ad09926-a8b1-11e7-837e-01aa75ed71a1>
- <https://belgium.iom.int/equalcity>
- <https://www.iom.int/covid-19-emerging-immigration-consular-and-visa-needs-recommendations>
- https://micicinitiative.iom.int/sites/default/files/guideline_06.pdf
- <http://eur-human.uoc.gr/module-4-3/>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/notebooks-educational-tools/>
- <https://vimeo.com/442306785>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/overall-policy-particular-policies-on-migration-and-asylum/>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/05/30/policy-brief-european-courts-conclude-in-a-rights-safety-net-for-refugees-and-asylum-seekers/>
- <https://reimaginingmigration.org/teaching-ideas-a-mini-unit-exploring-stories-of-movement-and-migration/>



3. Modulo: Genere e Mascolinità

Duration & Time
Appros. 4 unità
Temi
<ul style="list-style-type: none"> - Relazioni di genere/ruoli di genere (Qua/Là) - Uguaglianza di genere - LGBTIQ* - Differenti modelli di mascolinità - Mascolinità dominante/egemonica
Obiettivi Educativi
<p>Gli obiettivi educativi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le differenze tra sesso e genere; - Esplorare le proprie conoscenze sul genere; - Riflettere sulle relazioni e ruoli di genere da una prospettiva culturale e di uguaglianza dei diritti; - Riflettere sui vantaggi dell'uguaglianza di genere per i maschi e le femmine, per implementarla all'interno della comunità - Riflettere sulle mascolinità e le costruzioni sociali; la mascolinità fragile e tossica e gli effetti sulla quotidianità; - Comprendere come rigide norme sulla mascolinità possono portare dei svantaggi ai partecipanti e tra i membri delle loro famiglie; - Introdurre e normalizzare il tema delle relazioni LGBTIQ*, descrivere diritti e regolamenti. Introdurre che le relazioni LGBTIQ* non si trovano solo all'interno dell'Unione europea ma sono a livello universale (esistono anche nelle comunità dei partecipanti); - Essere aperti a nuovi modi di pensare e nuove prospettive; - Sviluppare le visioni etiche, consensuali sulle questioni complesse - Applicare il pensiero critico nel nuovo contesto
Descrizione passo dopo passo
<p><u>Introduzione</u></p> <p>Iniziare la sessione con un breve giro di introduzioni. Riprendere brevemente le regole di gruppo e presentare brevemente il tema che sarà affrontato nella sessione. Accertarsi che i termini chiave che saranno utilizzati nella sessione, vengano tradotti in modo che tutti sappiamo esattamente di cosa tratteremo.</p> <p>Oggi giorno si parla spesso di "genere". Fino a pochi anni fa questa parola non veniva praticamente usata. Ma qual è il significato di "genere"? E qual è il significato di "sesso"? Esistono connessioni tra la parola sesso e genere, nonostante spesso questi termini vengano usati in modo intercambiabile, in realtà non lo sono.</p> <p>La parola "sesso" si riferisce alle caratteristiche biologiche con cui nascono uomini, donne e intersessuali. Sono caratteristiche universali, di solito permanenti, ad esempio gli uomini non sono in grado di partorire.</p> <p>La parola "Genere" si riferisce ai ruoli e alle responsabilità assegnati dalla società a donne* e uomini*. Di solito, uomini* e donne* imparano nella comunità come dovrebbero apparire, vestirsi, parlare, comportarsi o pensare osservando parenti, amici, colleghi ed i media. Questo tipo di comportamenti chiamati ruoli di genere sono plasmati dalla nostra cultura e possono cambiare nel tempo. Ad esempio, anni fa le donne* generalmente si prendevano cura dei figli</p>



e della casa e non lavoravano affatto, oggi anche gli uomini* si prendono cura della casa e le donne possono partecipare al lavoro fuori casa.

“Sesso” e “Genere”

Preparare per i partecipanti un breve questionario con domande relative al sesso e al genere al fine di comprendere le differenze tra i termini “sesso” e “genere”.

Domande	Sesso	Genere
Le donne possono partorire		
Gli uomini sono forti		
Le donne hanno bisogno di un buon marito a differenza degli uomini che hanno bisogno di un buon lavoro		
Le donne possono allattare		
Le donne si prendono cura della casa		
Gli uomini vengono pagati maggiormente delle donne		

Rispondere alle domande in gruppo al fine di capire meglio le differenze tra sesso e genere. Un breve dibattito potrebbe essere creato attraverso le seguenti domande:

- *Come vengono educati i maschi nella vostra comunità? E le femmine?*
- *Quali ruoli svolgono tipicamente uomini* e donne* nella comunità o nel luogo di origine ed in che modo questo è cambiato nel tempo o è stato influenzato?*
- *Chi ricopre posizioni di rilievo nella comunità?*
- *Chi è coinvolto nelle associazioni gestite dalla comunità e come?*
- *Chi è responsabile della cura?*
- *Ci sono più nuclei familiari guidati da donne* o sono state affidate agli uomini* nuove responsabilità di cura (es. Lo tsunami del 2004)?*
- *Quali sono le ragioni di queste differenze? Ad esempio, tradizioni, leggi, cultura?*
- *Sono stati consultati sia uomini* che donne*?*

I facilitatori possono parlare delle differenze di genere nel paese di accoglienza (ad es. i colori dei vestiti per bambini o bambine; giocattoli diversi per ragazzi e ragazze; ecc.). Statistiche su altri esempi che mostrano le differenze nell'istruzione dei bambini maschi e femmine e su come queste abitudini definiscono il ruolo sociale nella società per uomini* e donne*. Centrarsi sui cambiamenti avvenuti nelle varie comunità (qua e là).

Attività sulle Relazioni Di Genere (La “scatola del genere” o la “passeggiata del genere”)

Queste attività mostrano ai partecipanti le differenze tra uomo e donna e a riflettere su vantaggi e gli svantaggi:

Se si realizza l'attività “La scatola del Genere” (Metodo 3.1 → vedi la descrizione sul Toolkit), si possono utilizzare le seguenti domande per la seguente discussione:

- *Che cosa succederebbe se non si rientra all'interno del quadrato (i limiti del genere)?*
- *Quali sono le limitazioni che devo affrontare a causa del mio genere?*
- *Il mio genere influenza le relazioni affettive?*
- *Se non rientro all'interno dell'ideale di “uomo*” cosa mi può accadere?*



Il facilitatore uomo* può parlare della propria personale esperienza, per esempio di alcune situazioni in cui il genere ha limitato l'espressione di sé stesso. In questo modo i partecipanti potrebbero avviare un processo di identificazione che favorisca una maggiore consapevolezza sui limiti che il genere gli ha causato e sviluppare un'alleanza con il facilitatore che assume il ruolo di modello.

La facilitatrice donna*, può allo stesso modo raccontare della propria personale esperienza rispetto alle limitazioni portate dal genere. Questo potrebbe favorire i partecipanti in vedere la facilitatrice "in un nuovo modello di donna*" ed aumentare il modo egualitario con cui si realizza una conversazione con lei.

Per i precedenti motivi si consiglia che la co-conduzione del gruppo avvenga da parte di uomo* e una donna*. L'obiettivo finale dell'attività è comprendere i limiti che il genere determina nelle vite di ognuno e domandarsi che cosa potrebbe accadere se non rispettassimo i limiti che la "scatola del genere" ci fornisce.

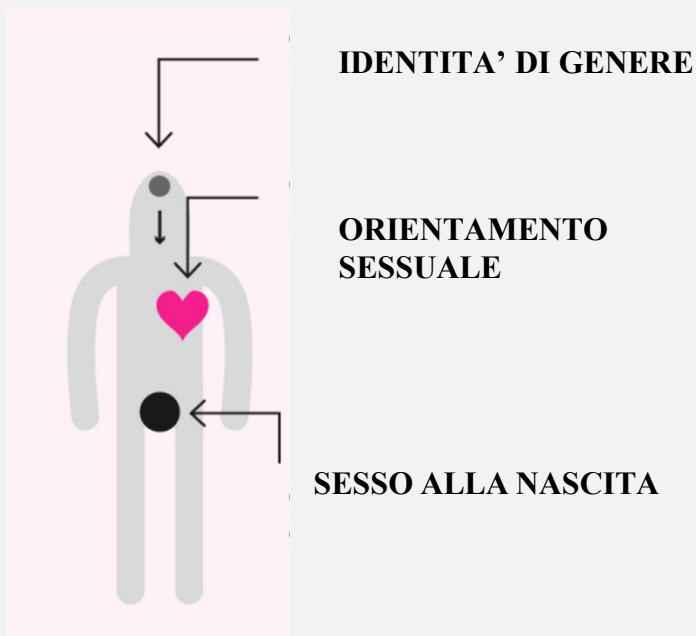
In Europa e nel resto del mondo, nonostante i numerosi progressi nel campo delle pari opportunità e dei diritti tra uomini* e donne*, i ruoli di genere "tradizionali" o "rigidi" rimangono pervasivi, sia tra gli adulti che tra i giovani. I ruoli di genere possono essere così radicati che le persone spesso li accettano come se fossero "il modo giusto di fare le cose" e non riescono a riconoscere il potere che hanno nell'influenzare le aspettative ed i comportamenti (Carroll, 2010). I ruoli di genere definiscono i diritti e i doveri spesso ingiusti di uomini e donne.

La cultura e la società definiscono i ruoli di genere per le donne e gli uomini ma queste definizioni sono gli stereotipi, ciò che è stato ampiamente descritto dalla scatola del genere. Gli stereotipi descrivono i modelli di mascolinità e di femminilità e le società ci spingono a rappresentarli.

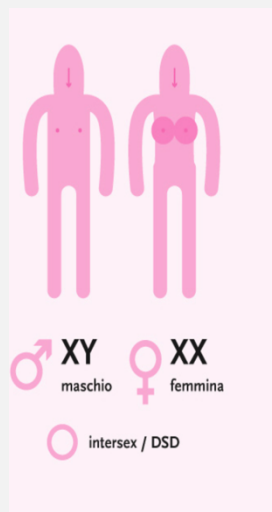
LGBTIQ*

Mostrare le seguenti immagini e riflettere sull'orientamento sessuale, in particolare:

Che cosa è l'orientamento sessuale?



MASCHIO



FEMMINA

INTERSESSO: Avere caratteristiche fisiche di entrambi i sessi.

Dopo il dibattito, chiedere ai partecipanti che cosa conoscono del significato di LGBTIQ*. (LGBTIQ*: Abbreviazione di Lesbica (L), Gay (G) or Bisessuale (B). Questa è l'abbreviazione che si usa comunemente. Spesso si aggiunge la T che si riferisce a Trans. Inoltre si può trovare in aggiunta QQIA che si riferiscono a Queer, Questioning, Intersessuali e Asessuati)

- Realizzare l'attività *Posso Parlare?* (Metodo 3.3, vedi la descrizione nel Toolkit)

Articolo 13 EC

Leggi e discuti l'articolo 13 EC ;

La discriminazione basata sull'orientamento sessuale è vietata dall'articolo 13 del trattato CE e dalla Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea. Tuttavia, continuano ad esserci difficoltà nell'Unione europea riguardo all'accettazione da parte della società dei suoi membri lesbiche, gay, bisessuali, transessuali e transgender (LGBT).

Riflettere sul sentimento di ansia prodotto dalla condizione di esclusione

- Messaggi chiave:

1. Discriminare qualcuno a causa del suo orientamento sessuale è una violazione dei diritti umani.
2. Affrontare l'omofobia nella comunità può sfidare le norme culturali ma può creare un ambiente più pacifico e accogliente.
3. Si può essere omosessuali, trans e non binari e musulmani. La fede religiosa e l'orientamento sessuale non si escludono a vicenda.
4. Comprendere la diversità sessuale come valori progressivi.

- Attività sulle diverse mascolinità

Realizzare un'altra attività sugli stereotipi, specialmente sull'idea di mascolinità e femminilità e su come questi, influenzano noi stessi.

Continua a lavorare sui concetti di mascolinità e avvia una riflessione su alcune affermazioni.



Posiziona tre carte nella stanza con la descrizione: *D'accordo, Non d'accordo, Non sono sicuro.*

Leggi le seguenti dichiarazioni (descritte di seguito) e chiedi ai partecipanti di stare vicino al cartoncino che riflette il loro accordo o meno, sulla frase.

- Assicurati di spiegare che questo è uno spazio sicuro / coraggioso e che tutti hanno diritto alla loro opinione. Il giudizio non è incoraggiato.

Le seguenti frasi possono essere lette a voce alta:

- 1) *Un uomo deve essere forte e resistente*
- 2) *Gli uomini non dovrebbero essere emotivi*
- 3) *Piangere è un segno di debolezza*
- 4) *Un uomo dovrebbe essere il custode della casa*
- 5) *A volte un uomo ha bisogno di mettere sua moglie / figlia al loro posto*
- 6) *Se un uomo vede un altro uomo aggredire una donna, dovrebbe intervenire.*
- 7) *Essere un vero uomo significa essere al comando.*
- 8) *Mia moglie dovrebbe ascoltarmi.*

- Chiedere ai partecipanti in che modo, secondo la loro opinione, queste affermazioni influiscono su di loro nella loro vita quotidiana di uomo. *Come li fa sentire?*
- Creare uno spazio per guardare in modo critico ai propri valori.
- Continua posizionando due scatole sul tabellone. Uno sta per "aspettative di un uomo tradizionale" e uno sta per "fuori dagli schemi".
- Chiedere ai partecipanti di elencare ruoli che sono "fuori dagli schemi" e sono solitamente associati a tratti femminili.

Presentare i tratti della mascolinità tossica (prima definirla):

- Oppressione delle emozioni.
- Avere tratti immorali e discriminatori.
- Promuovere l'eterosessualità come norma inalterabile e mostrare tratti omofobici.
- Essere violenti, arrabbiati o aggressivi.
- Essere dominante nel comportamento nei confronti delle donne e interrompere le conversazioni (imponendo la propria opinione non richiesta).
- Aggressività sessuale e auto-controllo nei confronti delle donne.
- Vedere le emozioni come un segno di debolezza.

Discutere gli effetti della mascolinità tossica sugli uomini. La mascolinità tossica può avere le seguenti conseguenze negative sugli uomini:

- Soppressione delle emozioni e invalidazione dei sentimenti: esprimendo solo rabbia viene impedito loro di entrare in contatto con i loro sentimenti, il che può influenzare le relazioni con le loro partner e figli.
- Mette ulteriore pressione su di loro: dover essere l'uomo tutto il tempo è estenuante e può avere gravi effetti sul loro benessere mentale e fisico.
- Non chiedere aiuto in caso di urgente necessità. Solitudine e disperazione.
- Incoraggiamento alla cultura dello stupro.
- Misoginia: valorizzando gli uomini rispetto alle donne, incoraggia gli uomini a "guardare dall'alto in basso" le donne. Questo può avere un effetto sui loro rapporti con le loro mogli, partner e figlie,
- Violenza contro i propri cari e se stessi.



- Malfunzionamento familiare.

Discussione in gruppo: chiedere a ciascun partecipante: *Come posso rompere ed interrompere la mascolinità tossica?*

Suggerimenti:

- Lasciare che le emozioni escano. Comunicate cosa state provando
- Fare da modello per il proprio figlio e la propria comunità (Chiedi: *Come puoi far da modello nella tua comunità?*)
- Insegna ai tuoi figli ad esprimere le proprie emozioni

Conclusioni

Iniziare un giro di feedback finale in cui invitate i partecipanti a condividere le loro esperienze di apprendimento:

- *Quale principale valore o scoperta ti porti via da questo modulo?*
- *Quali sfide prevedi di incontrare quando implementerai le competenze che hai sviluppato in questo modulo?*
- *Quali benefici ti aspetti?*

Materiale Educativo

1. Lavagna a fogli
2. Pennarelli
3. Post-its
4. Computer

Risultati attesi di apprendimento

I partecipanti svilupperanno una riflessione personale sul genere e la mascolinità ed acquisiranno informazioni circa le norme sociali e le tendenze europee rispetto all'argomenti, così come regole, i diritti e i regolamenti. Tale maggiore consapevolezza, gli permetterà di capire come le disuguaglianze di genere ci influenzino in modo svantaggioso nella vita familiare/quotidiana.

Apprendere tecniche per superare le barriere socialmente costruite sul genere e sulla mascolinità.

Inoltre, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

1. Comprendere il significato di LGBTQI + e dei loro diritti nell'UE. Sfidare alcuni miti e pregiudizi esistenti su LGBTQI +
2. Comprendere perché è importante normalizzare le LGBTQI +

Abilità

Mettere in discussione argomenti e concetti che si considerano la norma a causa dei vincoli culturali; condividere esperienze, imparare a normalizzare "argomenti tabù"; apprendimento e ascolto reciproci.

Conoscenze

Uguaglianza di genere in Europa, riflessione critica sulla mascolinità, informazione e normalizzazione LGBTQI+

Atteggiamenti

Riflessione autocritica, tolleranza, conoscenze sul privilegio maschile

Commenti e Suggerimenti

E' importante tenere in considerazione i seguenti elementi:

- Si prega di trattare questi argomenti con elevata sensibilità culturale. Dare ai partecipanti l'opportunità di riflettere sulle costruzioni sociali che potrebbero portare



importanti benefici, tuttavia è importante essere rispettosi della differenza culturale e non promuovere la cultura europea come "quella giusta".

- Assicurati che gli interpreti traducano correttamente e non siano guidati da pregiudizi culturali.
- Dare ai partecipanti l'opportunità di esprimere i propri limiti e le proprie zone di comfort.

Adattamento e Variazione

Questo modulo non richiede necessariamente la presenza fisica, potrebbe essere realizzato online. Rispetto alle attività sul genere, i facilitatori possono dividere il gruppo e realizzare l'attività sulla "scatola del genere" nelle stanze (se usate piattaforma zoom). Ogni gruppo, facilitato da uno dei due conduttori, dopo aver raccolto le caratteristiche dell'uomo ideale o della donna ideale, possono tornare nel gruppo grande e condividere le caratteristiche raccolte. Le domande chiave devono essere usate come guida nel dibattito.

Risorse

-Da Work with Men and Boys to Changes of Social Norms and Reduction of Inequities in Gender Relations: A Conceptual Shift in Prevention of Violence against Women and Girls, Rachel Jewkes, Michael Flood, James Lang, The Lancet, 2015.

-Engaging Men through Accountable Practice, International Rescue Committee, 2013.

Gender Equity and Diversity Module Five: Engaging Men and Boys for Gender Equality, CARE, 2013.

-Lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) refugees and asylum seekers: ICAR navigation guide De Jong A (ICAR, 2003) Provides detailed information on UK legislation and legal issues.

-Da Rainbow project http://www.rainbowproject.eu/material/it/sticks_and_stones.html



4. Modulo: Relazioni Sociali e Affettive

Durata & Tempi	
Appros. 4 unità	
Tem	
1.	Sessualità (educazione sessuale)
2.	Paternità e famiglia
3.	Amicizia e relazione
4.	Comunità e società (ruoli, aspettative, etc.)
Obiettivi Educativi	
1.	Riflettere sulla sessualità
2.	Riflettere sulle norme sociali rispetto al consenso sessuale, appuntamenti e comportamenti in relazione;
3.	Aumentare la consapevolezza sulle pratiche culturali nelle relazioni sessuali e nei comportamenti nei confronti delle donne (o degli uomini);
4.	Ridurre i comportamenti a rischio degli uomini;
5.	Incoraggiare i partecipanti ad avere maggiore consapevolezza della propria salute sessuale, e della propria partner;
6.	Superare lo stigma legato alla sessualità, ai servizi della salute e ai servizi per la famiglia
7.	Sfidare i ruoli e le aspettative socialmente costruite e incoraggiare i partecipanti a "guardare fuori dagli schemi";
8.	Panoramica sulle infezioni a trasmissione sessuale, sui diritti ed i servizi per l'aborto.
9.	Incoraggiare i partecipanti alle attività di paternità e offrire opzioni favorendo la partecipazione attività e l'empowerment.
Descrizione passo dopo passo	
Introduzione	
Alcuni aspetti chiave della sessualità (per i facilitatori):	
<p>La sessualità è spesso fraintesa e può essere un concetto difficile da articolare completamente. Ci sono molte idee diverse su cosa sia la sessualità e cosa significhi. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce la sessualità (2002) nel seguente modo:</p>	
<p>La sessualità è "... un aspetto centrale per tutta la vita dell'essere umano [che] comprende sesso, identità e ruoli di genere, orientamento sessuale, erotismo, piacere, intimità e riproduzione. La sessualità viene vissuta ed espressa in pensieri, fantasie, desideri, credenze, atteggiamenti, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni. Sebbene la sessualità possa includere tutte queste dimensioni, non tutte vengono sempre vissute o espresse. La sessualità è influenzata dall'interazione di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, legali, storici, religiosi e spirituali. " "Le regole esplicite e implicite imposte dalla società, come definite dal proprio sesso, età, stato economico, etnia e altri fattori, influenzano la sessualità di un individuo".</p>	
<p>La sessualità può avere un significato diverso per le persone nei vari periodi della vita e ci sono differenze per quanto riguarda il sesso, l'età, la cultura e l'orientamento sessuale. La natura della propria sessualità è unica, creata dalla combinazione di fattori biologici e culturali e sta cambiando nel tempo. È costruito socialmente, per questo motivo ci sono grandi variazioni tra culture, gruppi etnici, ecc. Spesso quando le persone vedono la parola</p>	



"sessualità", pensano al rapporto sessuale o ad altre attività sessuali. La sessualità è molto di più dei sentimenti o dei rapporti sessuali. È una parte importante dell'identità personale. Include pensieri, sentimenti, comportamenti dell'essere maschio o del essere femmina, nonché un essere in relazione che include l'intimità sessuale. La sessualità è centrale nell'esistenza umana ed è un diritto umano.

Ognuno ha il diritto e la responsabilità di consentire agli altri di soddisfare i propri desideri sessuali nel modo in cui vogliono, a condizione che ciò non leda i diritti di qualcun altro e non sia illegale. I diritti sessuali garantiscono che le persone possano esprimere la loro sessualità senza coercizione, discriminazione e violenza e comprendono il consenso e il rispetto reciproci. I diritti sessuali comprendono i diritti umani che sono già riconosciuti nelle leggi nazionali, nei documenti internazionali sui diritti umani e in altre dichiarazioni di consenso.

Includono il diritto di tutte le persone, libere da coercizione, discriminazione e violenza, di:

1. Richiedere, ricevere ed impartire informazioni sulla sessualità;
2. Rispettare l'integrità corporea;
3. Scegliere il proprio partner;
4. Decidere di essere sessualmente attivi o no;
5. Decidere se e quando avere figli*;
6. Matrimonio consensuale;
7. Raggiungere il più alto livello di salute sessuale, compreso l'accesso ai servizi di assistenza sanitaria sessuale e riproduttiva;
8. L'esercizio responsabile dei diritti umani richiede che tutte le persone rispettino i diritti degli altri.

Attività (Metodo 4.1 nel Toolkit)

Realizzare con il gruppo un brainstorming rispetto alle parole che si associano alla parola sessualità. Le parole saranno scritte dai partecipanti su dei post-its che saranno lasciati sul pavimento. Le parole possono essere anche disegnate dai partecipanti, possono rappresentare caratteristiche, nomi, aggettivi, ecc. Potete stimolare maggiori parole attraverso le seguenti domande:

- *Potete pensare ad alcune associazioni?*
- *Qual è la relazione tra sessualità e società? Ci sono modi in cui la sessualità possa essere marginalizzata, esclusa, proibita dalla società?*
- *Da dove vengono le immagini della sessualità?*

Quando il gruppo non avrà più parole da aggiungere, lasciamo che i partecipanti possano guardare le parole scritte sul pavimento per un po'. Lasciare sul pavimento i Cerchi della Sessualità (Sensualità, Intimità, Salute Sessuale e riproduttiva, Identità Sessuale, potere sessuale) insieme alle definizioni di ciascun cerchio → vedere l'intera attività sul Metodo 4.1 nel Toolkit). Tutto ciò che si relaziona alla sessualità umana potrà collocarsi in uno, o più, dei cerchi. Spiegate le definizioni dei singoli cerchi e chiedete esempi di concetti di sessualità, pensieri o comportamenti che possono entrare nei singoli cerchi.

Dividete il gruppo in piccoli gruppi, ciascuno da da 4-5 persone. Chiedete di osservare le parole che avevano posto sul pavimento e poterle inserire nel cerchio corrispondente. Quando avranno concluso, tornate al cerchio grande ed iniziate la discussione.

Le domande chiave saranno:

- *Quale dei cerchi è associato alla maggior parte delle parole? Perché?*
- *Associamo la parola sessualità ad alcuni dei cerchi ma ignoriamo altri?*



- *Quale cerchio ci risulta più familiare? E quello meno familiare? Da cosa dipende secondo voi?*
- *Parlare di alcuni cerchi rispetto ad altri vi mette maggiormente a vostro agio? Secondo voi, quale cerchio è avvolto da maggiore silenzio ed è difficile parlarne?*
- *Ci sono alcune parti dei cinque cerchi che non avresti mai pensato che sia sessuale? Per favore racconta.*
- *Potresti immaginare di parlare di quest'ultimo con i tuoi figli? Con i tuoi genitori? Con i tuoi pari?*

Incoraggio un dibattito all'interno del gruppo e dedicate tempo alle questioni che sorgono. Inoltre, chiedere ai partecipanti:

- *Come si associa il potere alla sessualità?*
- *Chi si definisce responsabile del comportamento sessuale?*
- *Che cosa significano i "diritti sessuali"?*
- *Un tema comune alle culture, religioni e alle società è che non si tollera parlare apertamente di sessualità. Questo è un argomento di potere. Pensate che sia corretto? Che cosa possiamo fare per cambiare ciò?*

Attività sulle relazioni amicali e affettive

L'essere umano è un animale sociale. Noi dipendiamo dalle interazioni e relazioni sociali. Ci sono diversi modi di comportarsi nelle relazioni di amicizia, affettiva o altri tipi di relazione. Riflettere con il gruppo sulle credenze relative alle relazioni sociali ed intime e come possiamo migliorare la qualità ed il benessere di queste.

- *Delineare due angoli nella stanza come "accordo" e "disaccordo" rispettivamente, ed un luogo tra i due angoli in cui ci sarà "non sò".*
- *Leggere ad alta voce le seguenti affermazioni a chiedi ai partecipanti di rispondere a queste muovendosi nei luoghi adibiti alle risposte secondo le loro opinioni (le affermazioni sottostanti sono solo degli esempi. Potete sceglierne alcune o aggiungerne altre in base al tempo che avete a disposizione o al contesto)*

1. *Se vedo una bella ragazza in strada posso gridare "bellissima" oppure fischiarle.*
2. *Ho il diritto di fare sesso con le donne*
3. *Non vorrei mai avere un amico gay.*
4. *Le donne che portano con loro i profilattici sono quelle "facili"*
5. *L'uomo deve avere l'ultima parola nelle decisioni in casa*
6. *Fare il bagno ai bambini, dargli da mangiare è una responsabilità della madre*
7. *Gli uomini non possono essere amici delle donne*
8. *Il migliore amico di un uomo è un uomo*
9. *Prima di avere un rapporto sessuale, dovrei parlare dei contraccettivi con la mia partner.*
10. *Dovrei essere aperto a parlare con la mia partner della salute sessuale (prevenzione HIV).*
11. *Come uomo dovrei regolarmente fare dei controlli sulla mia salute sessuale*
12. *La donna è responsabile della contraccezione e di prevenire la gravidanza.*



Facilitate la discussione sul perché i partecipanti scelgono una risposta piuttosto di un'altra dopo ogni domanda. Cerca di mettere in discussione e di approfondire le questioni. Dopo un breve dibattito, chiedi alle persone partecipanti se vogliono cambiare la loro posizione o se qualcuno vuole convincere l'altro a cambiare la propria posizione.

Comunità e società:

"Il mito della verginità"

Rifletti / Discuti le domande:

1. Cosa ci fa credere che il valore di una donna si basi sulla sua verginità?
2. Perché la verginità simboleggia la purezza? Discuti i termini purezza diversa dalla verginità.

Un atto puro può essere ad esempio: un atto di gentilezza, l'affetto di un bambino, un abbraccio da un amico, un'amicizia con un animale ecc. Chiedere apertamente: come possiamo includere e descrivere gli aspetti menzionati con l'aspetto sociale imposto al concetto della verginità di una donna?

"Il potere dell'autodeterminazione sessuale"

Posiziona due post-it sul tabellone. Uno dice: "cose che desidero per il mio corpo / sessualità / vita amorosa" e "come la società vuole che sia il mio corpo / sessualità / vita amorosa".

Lascia che i partecipanti esprimano le proprie risposte inserendo post-in sulla lavagna.

Discuti le risposte dei partecipanti e aggiungi le seguenti frasi per la riflessione / discussione:

- Voglio decidere io stesso cosa è meglio per il mio corpo
- La mia vita sessuale / la sessualità / la mia relazione è privata e non riguarda la mia famiglia o la mia comunità
- Ho la proprietà sul mio corpo
- Dovremmo vivere secondo i nostri desideri e propositi e non con ciò che la società si aspetta da noi.

Paternità

Viaggio interiore del bambino:

- Chiedere ai partecipanti di sedersi in una posizione comoda (posizione di meditazione per esempio. I cuscini possono essere appoggiati a terra).
- Fai alcuni esercizi di respirazione con i partecipanti.
- Leggi un testo sul viaggio interiore del bambino.
- Concedi ai partecipanti un momento di riposo / un momento di silenzio. Quindi continua immediatamente con l'esercizio successivo.

Lavoro empatico:

Distribuire carta e penna ai partecipanti. Chiedi loro di scrivere:

- Lettera al figlio / a
- Lettera a mio padre

Chiedi a partecipanti se vi è un volontario che vuole leggere le lettere.

Discussione: Che cosa provi? Come possiamo costruire ponti con i nostri figli/e?

Sessione informativa sulla protezione dei minori in Europa

- Presentare una presentazione power point sulla protezione dell'infanzia in Europa
- Chiedere ai partecipanti modi alternativi alla violenza per educare un bambino/a a. Raccogli tutte le risposte e presentale alla lavagna.



- Riflettere sulle conseguenze degli abusi sui minori. Chiedere: come possiamo costruire un rapporto di fiducia con i nostri figli?
- Spiegare il concetto di dualità: i bambini che crescono in Europa con un background migratorio spesso hanno una crisi di identità. Elenca gli esempi dei motivi per cui hanno bisogno di comprensione / empatia. Come possiamo mantenere la nostra cultura e permettere che anche i nostri figli trovino la loro strada?
- Discuti: quali sono le tue paure? Alcuni esempi potrebbero essere:
 1. Che i nostri figli perdano il legame con le loro radici.
 2. Che i nostri figli agiscano in modo avventato e si facciano del male.
 3. Che i nostri figli assumano attributi occidentali che consideriamo dannosi.
 4. Che i nostri figli non potranno mai integrarsi completamente.
 5. Che i nostri figli non raggiungeranno una buona istruzione
 6. Pensa a modi collettivamente su come possano superare queste paure.

Attività "Vivere attraverso tuo figlio"

I partecipanti possono scrivere su carta quanto segue:

- "Cosa vorresti che i tuoi genitori facessero per te?"
- "Cosa desideri per tuo figlio?"

Confronta queste risposte e rifletti su di esse.

Chiedi in un giro di riflessione / discussione:

- Come posso dare a mio figlio più libertà di svilupparsi e diventare sé stesso?

Conclusione

Inizia il giro di feedback conclusivi e invita i partecipanti a condividere la loro esperienza di apprendimento:

- *Quali sono le idee o le intuizioni più preziose che stai prendendo da questo modulo?*
- *Quali sfide prevedi nell'implementazione delle competenze che hai sviluppato in questo modulo?*
- • *Quali benefici ti aspetti?*

Materiale Educativo

1. Lavagna con fogli.
2. Pennarelli
3. Proiettore
4. Post-its
5. Computer
6. Materiale visivo per spiegare come le malattie sessuali possono trasmettersi
7. Volantini dei servizi per la salute
8. Cuscini

Risultati attesi di apprendimento

1. L'abilità di differenziare le norme sociali/ le aspettative sociali dall'autodeterminazione sessuale.
2. Apprendimento sulle malattie sessualmente trasmissibili, educazione sessuale ed i servizi della salute.
3. Conoscenza su come approcciare rispettosamente le donne * all'interno o fuori dalle relazioni affettive.
4. Apprendimento sul consenso e sulle sue conseguenze legali in Europa quando non viene seguito.
5. Una comprensione delle leggi sulla protezione dei bambini in Italia



6.	Apprendimento sull'educazione dei bambini senza violenze
7.	Acquisire l'empatia per relazionarsi con i bambini
8.	Panoramica e comprensione dei diritti sessuali nell'Unione europea.
Abilità	
Auto-riflessione, mettere in discussione le norme sociali; relazioni padre-figlio	
Conoscenze	
Acquisire informazioni sui servizi della salute sessuale; apprendere il significato e l'importanza del consenso, capire i comportamenti appropriati nei confronti delle donne	
Atteggiamenti	
Essere più aperti all'autodeterminazione sessuale, perdere la paura dello stigma legato alla ricerca di servizi, essere più rispettosi e comprendere i confini sessuali delle donne *, raggiungere l'empatia e la pazienza nei confronti dei bambini	
Commenti e Suggerimenti	
1.	Essere espliciti sui diritti dei partecipanti alla riservatezza: il tema della salute sessuale è un argomento culturalmente riluttante motivo per cui, è importante assicurare ai partecipanti che le loro informazioni e il loro contributo non saranno trasmessi fuori dal gruppo.
2.	Informare i partecipanti sui servizi disponibili sul territorio distribuendo volantini. Fornisci loro una panoramica comprensibile sui servizi di salute sessuale.
3.	Assicurati che l'interprete si senta a suo agio e abbia esperienza con il vocabolario basato sulla sessualità. Soprattutto in farsi e in arabo la lingua sul sesso e la salute sessuale è limitata.
4.	Rispetta i loro confini e le barriere culturali.
5.	Usa un PowerPoint per mostrare una definizione di diritti sessuali, secondo l'OMS.
Adattamento e Variazione	
Questo modulo non richiede la presenza fisica, né le attività applicate. Pertanto, potrebbero essere svolti tramite workshop online. I facilitatori possono mostrare delle presentazioni in PowerPoint. Possono anche raccogliere i contributi dei partecipanti in un foglio online o in una presentazione dal vivo.	
Per quanto riguarda i “cerchi sessuali”, invece di allineare i fogli sul pavimento, i facilitatori possono raccogliere i contributi su un foglio online (se possibile includendo un'illustrazione delle definizioni e immagini dei cerchi sessuali) e condividerli con i partecipanti.	
Riguardo l'attività sull'amicizia invece di creare angoli, i facilitatori possono raccogliere l'accordo o il disaccordo su un foglio online	
Risorse	



- Immigration controls, the family and the welfare state Cohen S (Jessica Kingsley Publishers, 2004) A handbook of law, theory, politics and practice for local authority, voluntary sector and welfare state workers and legal advisors.
- Sexual health training course for interpreters, Briddon D et al (Newcastle Interpreting Service, Newcastle PCT, 2005) Student handbook, training pack and teaching materials on sexual health. Available from www.newcastlepct.nhs.uk
- Exploring ethnicity and sexual health. A qualitative study of the sexual attitudes and lifestyles of five ethnic minority communities in Camden and Islington Elam G et al (National Centre for Social Research, 1999) A qualitative study looking at sexual attitudes and behaviours among Jamaican, Black African and South Asian people living in North London. Available from www.natcen.ac.uk
- Elam G and Fenton K, 'Researching sensitive issues and ethnicity: lessons from sexual health', Ethnicity and Health, vol 8, no 1 (2003), 15–27. Available from www.tandf.co.uk
- Faith, values and sex and relationships education Blake S and Katrak Z (PSHE and citizenship spotlight series, Sex Education Forum, National Children's Bureau, 2002)
- <https://www.care.org>
- <https://advocatesforyouth.org/>



5. Modulo: Prendersi cura di sé stessi

<p>Durata & Tempo Appros. 4 unità</p>
<p>Tem Prendersi cura di se stessi, emozioni, mascolinità di cura, salute mentale</p>
<p>Obiettivi Educativi Il modulo ha tre obiettivi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le esperienze di impotenza e frustrazione dovrebbero essere prese sul serio. Deve essere creata la consapevolezza che questi sentimenti possono fortemente influenzare azioni e reazioni e possono eventualmente portare alla violenza. Il gruppo dovrebbe riflettere su quali esperienze di impotenza e frustrazione portano dalla loro storia di vita e cosa li ha aiutati. 2. Informare sulle reazioni e le difficoltà psicologiche che le persone sperimentano dopo aver vissuto situazioni traumatiche, al fine di alleviare le persone colpite. Un altro obiettivo è favorire la condivisione sulle strategie di coping usate dopo le esperienze traumatiche al fine ultimo di evitare che le persone banalizzino le proprie reazioni. 3. Riflettere sulle aspettative del ruolo di genere (mascolinità tradizionale) e sulla mascolinità reale (raggiungibile) (mascolinità di cura)
<p>Descrizione passo dopo passo</p> <p><u>Introduzione</u></p> <p>Essere un uomo* nella nostra società non solo significa mostrare il proprio corpo maschile ma anche occupare delle posizioni, come uomini. A volte questo significa che gli uomini debbano allontanare da sé stessi alcune abitudini che normalmente si associano alle donne (e.s. svolgere i lavori di casa, occuparsi dei bambini/e, o addirittura di se stessi). Che cosa significa apparire maschili? Essere invulnerabili? Essere un uomo senza paura, sicuro di sé e coraggioso? Queste e altre simili aspettative fissano ad un livello alto, a volte irraggiungibile, l'essere uomo. Non soddisfare queste aspettative può creare incertezza ma quasi nessuno ne parla. Piuttosto, molti uomini confermano la loro mascolinità a sé stessi e agli altri, a volte correndo rischi che possono mettere in pericolo la propria vita. Per gli uomini e per i loro simili uomini, questo può anche diventare minaccioso quando si conferma la "mascolinità", per esempio con l'uso della violenza.</p> <p>La moderazione e la paura di percepire, mostrare e ascoltare i propri bisogni è molto alta, specialmente sotto le richieste dei concetti tradizionali di mascolinità, come mostrano le ricerche. La pressione a conformarsi a certe immagini della mascolinità tradizionale può portare a una mancanza di abilità sociali nel trattare con sé stessi e con gli altri. Lo si vede per esempio: nell'incapacità di costruire amicizie e relazioni durature; nel chiedere aiuto; nell'ammettere la necessità di aver bisogno di aiuto; nell'affermarsi nella vita secondo i propri desideri, ed in molto altro ancora. Invece, l'arroganza e il comportamento evasivo vengono messi in scena in gruppi di maschi/ragazzi*.</p> <p>La mascolinità "che si prende cura" crea opportunità per gli uomini * di approfondire le relazioni con gli altri e contribuiscono a una società più sana e premurosa. Ciò ha effetti positivi sugli uomini *, sull'ordine di genere esistente e sul progetto dell'uguaglianza di genere.</p> <p>Attività "Imbutto della Rabbia" (Metodo 5.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chiedere ai partecipanti il nome di tutte le emozioni che gli vengono in mente.



- Se i partecipanti sono in difficoltà a nominare le emozioni, potete riferirvi alle loro esperienze:
 - Come ti senti quando vieni deluso da un amico?
 - Come ti senti quando discuti con un'altra persona?
 - Come ti senti rispetto ai tuoi diritti legali come rifugiato?
 - Quali erano le emozioni che provavi durante il viaggio che hai intrapreso?

(Promemoria: è difficile bilanciare un riconoscimento esplicito dell'esperienza come migranti e rifugiati, ma non scavare troppo in profondità nelle emozioni e non innescare qualcosa. Rimani sulla superficie di queste esperienze!)

- Scrivi le emozioni sulla lavagna a fogli su cui è stato disegnato l'imbutto della rabbia. Le emozioni vengono scritte nell'imbutto. Fuori dall'imbutto, sono elencati tutti i vincoli che un "vero uomo" deve rispettare con il suo comportamento.

Gli uomini affrontano fin dalla tenera età, aspettative da parte degli altri che gli dicono di non essere "deboli" o "codardi" e che i veri uomini non devono piangere, ma devono sempre essere uomini duri e machi. L'imbutto illustra che molte emozioni nella vita quotidiana non vengono riconosciute ma che vengono ignorate, per questo le emozioni imbottigliate sfuggono solo attraverso il collo stretto dell'imbutto, sotto forma di rabbia o collera. In questo modo, viene mostrato ai partecipanti che alla maggior parte degli uomini è stato insegnato a dimenticare le emozioni, a sopprimerle o a vergognarsene.

In particolare, quando gli uomini sperimentano l'impotenza o la frustrazione, le credenze tradizionali sulla mascolinità gli dicono di superar quelle emozioni, ignorandole o cancellandole.

Prendersi cura di se stessi e l'impotenza

L'impotenza e la frustrazione sono sensazioni che sperimentiamo quando ci stiamo confrontando con situazioni in cui non riusciamo a trovare soluzioni, quando sperimentiamo le cose che non ci sono familiari, quando non possiamo difendere o proteggere noi stessi, quando non sappiamo cosa sia meglio fare.

Per esempio, le persone sperimentano impotenza quando:

- gli viene impedito di fare ciò che vogliono fare ...
- non vengono ascoltati o compresi dagli altri
- non riesco a capire cosa sta succedendo intorno a loro
- si sentono indifesi
- vengono insultati o svalutati
- vengono trattati ingiustamente
- sono esclusi
- e altro ancora ...

Le persone possono sentirsi impotenti e frustrate quando sono esposte a situazioni imprevedibili, le reazioni all'impotenza e alla frustrazione possono essere molteplici.

Prima della sessione, disegna le figure stilizzate indicate nella descrizione del materiale (vedi sotto) sulla lavagna a fogli.

Questi sono esempi di situazioni in cui si può sperimentare l'impotenza:

- *Un padre può sentirsi impotente quando suo figlio è triste, fa di tutto per confortarlo, ma niente lo aiuta.*



- *Un uomo può sentirsi impotente quando sua moglie non vuole soddisfare le sue aspettative.*
- *Un rifugiato può sentirsi impotente quando pensa al futuro, che è incerto, non sapendo quando avverrà il "colloquio per l'asilo" o come andrà a finire la procedura di richiesta di asilo.*
- *In tempo di guerra, le persone possono sentirsi impotenti perché non sanno mai, quando si verificheranno gli attacchi o quando i gruppi terroristici colpiranno.*

La prima cosa che vogliamo sottolineare è che le persone di solito possono adattarsi alle situazioni (resilienza). A seguito di esperienze di paura, dolore o tristezza si sperimenta che, dopo qualche tempo, le reazioni si attenuano o svaniscono. Molti sperimentano di poter apprezzare le cose positive anche molto più tardi, dopo aver vissuto cose dolorose e brutte.

È del tutto normale che le persone abbiano reazioni inaspettate a eventi drammatici / terribili. Il corpo e il cervello processano ed immagazzinano molte sensazioni in tali situazioni. Se ci ritrovassimo in una situazione simile, questo permetterebbe di proteggerci più rapidamente. Quando in seguito sperimentiamo qualcosa che ci ricorda l'esperienza drammatica, il corpo può reagire assumendo una posizione protettiva. Le piccole cose possono essere fattori scatenanti per la reazione del corpo o per attivare in noi il ricordo di queste esperienze.

Ad esempio, il suono delle sirene, il suono degli aerei o degli elicotteri, l'odore del fumo, ecc. Di fronte a questi stimoli, alcune persone sperimentano che il loro corpo continui a mantenere una posizione protettiva; anche durante il sonno possono avere incubi sulle esperienze vissute. Alcune persone possono sperimentare che i ricordi arrivano durante il giorno e che li vedono come un film che viene riprodotto davanti ai loro occhi. Le persone iniziano a tremare e sudare, avere il fiato corto o le palpitazioni, a diventare ansiose o in preda al panico. Le persone che sperimentano tali reazioni spesso, vogliono evitare che i ricordi tornino. Se accade, la persona può sembrare molto assente e potrebbe non essere in grado di seguire ciò che accade intorno a lei. Altri possono diventare aggressivi o violenti contro le persone che li circondano o contro sé stessi.

Se avvengono tali reazioni, questo non è un segno che siamo "pazzi". È normale reagire a eventi drammatici nella vita. Se abbiamo queste reazioni per molto tempo e non scompaiono da sole, è consigliabile chiedere aiuto a persone che si occupano di ciò (servizi di salute mentale). Possiamo imparare ad affrontarle. I farmaci potrebbero aiutare, ma non possono cancellare l'esperienza.

Attività

In questa attività chiedere ai partecipanti come si confrontano con i sentimenti di impotenza e frustrazione e quali sono le esperienze nelle loro vite.

Lasciamogli circa dieci minuti per pensare a queste cose:

- *Che significato ha l'impotenza o la frustrazione per te?*
- *Quando hai sperimentato le sensazioni di frustrazione o impotenza?*
- *Hai mai avuto la sensazione di perdere il controllo o diventare pazzo?*
- *Che cosa hai provato?*
- *Di che cosa ne hai fatto?*
- *Che cosa ti ha aiutato o è stato utile per te?*
- Sarebbe utile scrivere le domande sulla lavagna a fogli in modo che tutti possano vederle e anche chiedere al mediatore di scriverle nella loro prima lingua.
- Lascia che i partecipanti ci pensino per conto proprio e poi inizia la condivisione: *"Ora ti chiediamo di condividere con tutti quello che hai pensato. Non devi dire cose che non vuoi dire. "*

Riflessione/ Discussione



Adesso discuti in gruppo se possiamo fare qualcosa quando sentiamo l'impotenza o la frustrazione:

- *Cosa stai facendo per affrontare l'impotenza, la frustrazione e i brutti ricordi?*
- *Cosa ti sta aiutando?*
- *Cosa lo rende peggiore?*
- *Come puoi aiutare coloro che provano tali sensazioni?*
- *Cosa aiuta a convivere con i ricordi?*
- *Cosa fai nella vita di tutti i giorni?*
- *Cosa ti dà energia e cosa ti aiuta a rendere la vita degna di essere vissuta?*

L'obiettivo delle attività è rafforzare le strategie per far fronte a queste situazioni. Se i partecipanti non sanno cosa dire su come affrontarle nella vita di tutti i giorni, si suggerisce ai facilitatori di dare suggerimenti su come farlo. Per esempio: cibo sano, sufficienti ore di sonno, attività fisica, parlarne, socializzare, musica, aiuto professionale.

Attività Opzionale: "Pianoforte della cura di se stessi (Metodo 5.2)

Oltre all'attività e alle riflessioni sviluppate prima, questo esercizio aiuta a illustrare le varie strategie utilizzabili nella forma di un pianoforte.

- Distribuire i "tasti" del pianoforte in bianco e nero stampati su carta (vedere di seguito).
- Ai partecipanti viene chiesto di scrivere le loro strategie di autocontrollo sui tasti bianchi del pianoforte.
- Non appena ogni partecipante ha etichettato i tasti, i fogli di carta vengono allineati e disposti sotto forma di un lungo pianoforte.
- Quindi tutte le strategie vengono discusse (possibilmente tradotte) e raccolte su una lavagna a fogli

L'attività mira ad abbracciare la diversità delle strategie di coping. Ogni volta che si sentono impotenti o frustrati, possono "suonare una canzone diversa" sul loro pianoforte. Non devono sempre premere i stessi tasti, ma apprendono nuove strategie di auto-cura dai loro coetanei o scoprine da soli, di nuove.

Conclusione

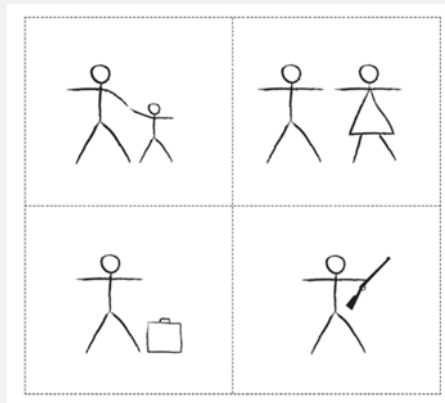
Inizia un ciclo di feedback e invita i partecipanti a condividere la loro esperienza di apprendimento:

- *Quali sono state le idee o le intuizioni che hai ottenuto da questo modulo?*
- *Quali sfide prevedi nell'implementazione delle competenze che hai sviluppato in questo modulo?*
- *Quali benefici ti aspetti?*

Materiale Educativo

Prima della sessione, disegna le figure stilizzate sulla lavagna, le quali sono rappresentate sotto ed indicano possibili esempi di situazioni in cui si può sperimentare l'impotenza.





Stampa i tasti del piano e distribuiscili al gruppo. Fornisci penne e usa una lavagna a fogli.



Risultati attesi di apprendimento

I partecipanti dovrebbero conoscere le tecniche e i punti di forza quando si prendono cura di sé. Possono imparare dagli altri partecipanti quali strategie sono utili e vantaggiose. Condividendo le loro esperienze sulle situazioni difficili, possono anche provare come il parlare e l'ascolto possano essere interventi di supporto. Inoltre, i partecipanti dovrebbero comprendere l'importanza della cura di sé come strategie importanti per migliorare la loro salute mentale e condurre una vita maggiormente sana.

Abilità

Condivisione di esperienze, ascolto, parlare di sentimenti e delle emozioni, nominare le difficoltà e le risorse

Conoscenze

Salute Mentale, emozioni, stress post traumatico

Atteggiamenti

Self-care, talking about mental health

Commenti e Suggestioni

IMPORTANTE!

Si prega di **NON** immergersi nelle profondità dell'esperienza che i partecipanti hanno vissuto. La discussione dovrebbe rimanere solo in superficie per impedire ai partecipanti di rivivere le sensazioni vissute. Potrebbe verificarsi reazioni fisiche o psicologiche, per questo i facilitatori dovrebbero incoraggiare i partecipanti a dire STOP se sta diventando troppo per loro. Se un partecipante mostra reazioni molto forti, devono essere utilizzati i metodi di messa a terra descritti nella sezione 5.4 o deve essere contatto un servizio di sostegno psicologico o psicoterapeutico (ad esempio tramite i partner della rete).

Adattamento e variazione

Questo modulo e le attività non richiedono la presenza fisica, pertanto, potrebbero essere svolti tramite workshop online / digitali.

I facilitatori possono preparare un'immagine di un imbuto, al fine di illustrare la soppressione delle emozioni. Possono anche raccogliere i contributi dei partecipanti in un foglio online o in una presentazione dal "vivo".

Per quanto riguarda l'attività sul pianoforte, invece di allineare i fogli sul pavimento, i facilitatori possono raccogliere i contributi su un foglio online (se possibile includendo un'illustrazione dei tasti del pianoforte) e condividerlo con i partecipanti.

Resources

- Huber, M. (2003): Trauma und die Folgen, Teil 1, Junfermann., sowie Dies.: Wege der Traumabehandlung, Teil 2.
- Preitler, B. (2016): An ihrer Seite sein. Psychosoziale Betreuung von traumatisierten Flüchtlingen, StudienVerlag.
- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.
- Zito, D./ Martin, E. (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche, BELTZ Juventa.



6. Modulo: Violenza

Durata & Tempo
Appros. 4 unità
Temi
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendere e riconoscere che cos'è la violenza 2. Le forme della violenza 3. Atteggiamenti legati alla violenza di genere 4. Riconoscere le conseguenze della violenza di genere 5. Le conseguenze della violenza di genere 6. Aspetti legali della violenza di genere
Obiettivi educativi
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendere cos'è la violenza e riconoscere le diverse forme di violenza, le loro caratteristiche e le interrelazioni tra esse. 2. Incoraggiare la riflessione e il dialogo sulle diverse forme di violenza e il proprio rapporto con esse. 3. Comprendere le radici e le manifestazioni della violenza di genere (GBV) e del controllo coercitivo. 4. Riconoscere le conseguenze della violenza per le vittime e gli autori. 5. Comprendere che l'uso della violenza è un reato e il relativo quadro giuridico.
Descrizione passo dopo passo
<p><u>1. Comprendere che cos'è la violenza (45 min)</u></p> <p>Introdurre che l'argomento sarà "Che cos'è la violenza" e chiedere se i partecipanti hanno mai subito violenza. Quindi spiegare che la violenza fa parte dell'esperienza di vita di tutti: durante l'infanzia, l'adolescenza, l'età adulta. Nomina alcuni esempi personali in cui i partecipanti sono stati vittime e altri in cui hanno agito violenza; cerca di avere esempi di diversi periodi della loro vita (<i>ma non entrare nei dettagli</i>).</p> <p>Scrivere sulla lavagna a fogli la definizione di violenza (OMS): "L'uso intenzionale della forza fisica o del potere, minacciato o reale, contro sé stessi, altre persone o contro un gruppo o una comunità, da cui conseguono, o da cui hanno una alta probabilità di conseguire, lesioni, morte, danni psicologici, compromissioni nello sviluppo o deprivazioni"</p> <p>Invita i partecipanti a commentare brevemente i contenuti di questa definizione e a conmetterla alla loro personale esperienza di comunità. Si noti che questa definizione si riferisce solo all'uso della forza fisica o del potere.</p> <p>Passare alla comprensione della violenza di genere. Sulla lavagna a fogli scrivere una breve definizione di violenza di genere ed i dati statistici sulla prevalenza che illustrino che le vittime di violenza nelle relazioni affettive, soprattutto di quelle gravi, sono prevalentemente donne, il che lo rende un fenomeno specifico di genere. I dati sulla prevalenza si riferiscono alla vittimizzazione globale di donne e uomini, con maggiori dettagli sulla violenza fisica e sessuale. Sottolinea che la violenza di genere si verifica in diversi contesti sociali, ma che la maggior parte di essa è correlata ai partner affettivi e al contesto familiare.</p> <p>Tuttavia, alcuni agiti violenti possono essere accettabili (legittimi) o inaccettabili (illegittimi), a seconda del quadro giuridico, delle norme sociali e del contesto. Per coinvolgere i partecipanti in questa riflessione, utilizzare 12 vignette di casi, ognuna delle quali è scritta su un foglio della lavagna (Metodo 6.1. - Capire cos'è la violenza). Dopo che anche il mediatore ha letto ad alta voce ciascuna vignetta, i partecipanti sollevano un</p>



cartoncino rosso (che significa: comportamento violento illegittimo, inaccettabile, illegale) o uno verde (uso della violenza legittimo e accettabile). Dopo ogni caso, due partecipanti sono invitati a spiegare le loro giustificazioni opposte o uguali. Fornire la risposta corretta (ad es. Prospettiva legalmente definita nel paese ospitante) e commentare.

2. Forme di violenza (45 min)

Scrivere sulla lavagna a fogli le diverse forme di violenza inserite in cerchi: strutturale, fisica, psicologica e abuso emotivo, economica, violenza sessuale e riproduttiva (appendice 6.2. - Forme di violenza).

Distribuire il documento in cui sono elencati i vari comportamenti compresi nelle forme di violenza, in modo che i partecipanti possano seguire meglio il facilitatore e portare via questo elenco finita la sessione (Appendice 6.2. - Forme di violenza).

Presentare brevemente ogni forma di violenza indicandola sulla lavagna e fare dei riferimenti con la lista dei comportamenti violenti contenuti sul documento.

Le violenze strutturali sono esperienze dovute a opportunità di vita ineguali che le persone hanno in base alle loro origini, appartenenza a gruppi diversi, essere donne e uomini, giovani e anziani, o a causa di orientamenti sessuali, migranti e popolazione autoctona. Si riflette sul diverso accesso alle risorse e ai servizi (istruzione, lavoro, salute, prestazioni sociali) o trattamento iniquo e dispregiativo (discriminazione, pagamento ineguale per lo stesso lavoro, opportunità di promozione, rifiuto sociale e isolamento, nomignoli e insulti).

Invita i partecipanti a nominare ciascun caso di violenza strutturale che loro, o la loro famiglia, hanno subito nel paese ospitante. Dopo aver ascoltato questi esempi, il facilitatore assume una posizione chiara denunciando tali circostanze, esprime compassione e si scusa a nome dei membri della comunità ospitante.

Violenza fisica è quella a cui maggiormente si pensa quando parliamo di violenza. Ciò include atti fisici mediante i quali un'altra persona è minacciata, ostacolata / limitata o danneggiata, ad es. puntare un'arma, trattenerla o costringerla nell'angolo di una stanza, schiaffeggiare, colpire, prendere a calci, pugni, percosse, strangolare, strappare i capelli, spegnere sigarette addosso, pugnalarlo o usare altre armi, rinchiudere una persona in una stanza o in casa, lasciare una persona fuori casa, ecc. Limitare o negare cibo, cure, assistenza medica sono forme di abuso fisico. La violenza fisica può variare in gravità da lieve a grave e ha anche gli effetti psicologici sulla vittima variano. Questa forma di violenza è più facile da riconoscere rispetto ad altre forme, e se lascia tracce corporee è più facile documentarla nelle indagini penali.

Anche le punizioni fisiche e altre forme di comportamenti degradanti nei confronti dei bambini al fine di educarli sono considerate violenze fisiche.

Invitate 2 o 3 partecipanti a condividere esperienze in cui hanno assistito a violenze fisiche nelle relazioni affettive.

La violenza psicologica e l'abuso emotivo includono comportamenti che causano paura e sofferenza emotiva, e.s minacciare, spaventare, insultare, svalutare, molestare, controllare, ignorare, isolare socialmente, stalking, attacchi prolungati all'autostima, distruggere oggetti importanti e preziosi per altre persone, diffondere immagini vergognose di una persona, ecc. L'abuso psicologico in genere, aumenta lentamente nel tempo e può normalizzarsi, così che



le vittime potrebbero non riconoscerlo neanche più. Può peggiorare nel tempo e degenerare in abusi fisici.

La minaccia della violenza fisica ha, specialmente se è accaduta prima, un forte impatto psicologico sull'esercizio del controllo.

L'abuso psicologico ed emotivo è una parte inclusa nel controllo coercitivo, mira a controllare l'altra persona, tipicamente un partner attraverso degli schemi di aggressione, minacce, umiliazione, intimidazione e altri abusi, isolamento, sfruttamento, privazione dell'indipendenza e regolazione quotidiana del comportamento delle vittime. Questi schemi, vengono utilizzati da un autore di violenza per erodere l'autonomia e l'autostima della vittima. I comportamenti possono sembrare abbastanza sottili dall'esterno una volta che è stato stabilito un alto livello di controllo sulla vittima. La paura a causa di precedenti violenze fisiche e l'erosione dell'autostima possono essere sufficienti per esercitare un controllo generale sul partner.

Invita da 2 a 3 partecipanti, a condividere la testimonianza di violenza psicologica in una relazione intima.

L'abuso economico è avere il controllo sull'accesso di una persona alle risorse economiche, rendendola finanziariamente dipendente, incapace di sostenersi, ad es. negare beni materiali, consentire l'accesso a una quantità di denaro molto limitata, controllo rigoroso di come sono stati spesi i soldi, costringere una persona a elemosinare i soldi, impedire a una persona di lavorare, negare l'accesso al denaro che guadagna, impedire a una persona di istruirsi o accedere alle formazioni, debiti a nome di una persona. Questo può diventare sempre più controllante e restrittivo nel tempo, giustificato dal fatto che una persona non è in grado di gestirsi finanziariamente.

Invita almeno un partecipante, a condividere la testimonianza di violenza economica tra le famiglie che conoscono.

La violenza sessuale e riproduttiva sono comportamenti sessualizzati che offendono o danneggiano qualcuno e implicano attività sessuali indesiderate o la minaccia di queste, ad es. fare commenti sessuali indesiderati, costringere o forzare qualcuno a compiere atti sessuali indesiderati, fare osservazioni umilianti sulla sessualità di una persona, contatti sessuali mentre la persona dorme o non è in grado di dare il consenso, trasmettere intenzionalmente una malattia a trasmissione sessuale o non informare la persona di questo rischio, costringere qualcuno a vedere la pornografia, costringere qualcuno a fare foto sessuali, violenza sessuale, usare la forza per ottenere sesso, lo stupro.

In questa forma di violenza si include anche la coercizione sulla salute riproduttiva, per esempio non permettere alle donne di avere il controllo sull'autonomia riproduttiva, rimanere incinta contro la sua volontà, sabotaggio del controllo delle nascite, costringere ad abortire o non permettere a una donna di farlo.

Invitare i partecipanti a parlare se tali comportamenti sono considerate violenze sessuali nei loro paesi.

3. Atteggiamenti legati alle violenze di genere (45 min)

Invita i partecipanti a condividere il punto di vista dominante sulla violenza contro le donne e le ragazze nei loro paesi in merito: a quali comportamenti sono considerati accettabili e inaccettabili, informalmente e/o legalmente punibili. Sono a conoscenza di com'è questo nel paese ospitante?



Presentare sulla lavagna 10 affermazioni relative ad atteggiamenti a sostegno della violenza di genere nelle relazioni con i partner (elencati nell'allegato 6.3. - Atteggiamenti legati alla violenza di genere). Chiedere ai partecipanti di utilizzare i cartoncini verde e rosso per indicare se sono d'accordo (verde) con l'affermazione o no lo sono (rosso). L'interprete legge ad alta voce ogni affermazione e i partecipanti sollevano il cartellino appropriato. Successivamente i facilitatori chiedono ad alcuni partecipanti di spiegare il loro punto di vista e fornisce un feedback, compreso quello correttivo (ad esempio, la prospettiva legalmente definita nel paese ospitante).

Preparare sulla lavagna la tabella per annotare la percentuale di responsabilità per violenza di un uomo e di una donna in ciascuna situazione (Appendice 6.3.1.). Distribuire l'appendice 6.3.2. - "Chi è responsabile di agiti violenti?" a ogni partecipante. Il documento descrive 5 situazioni con un episodio di violenza di genere. Dopo aver letto la descrizione di ogni situazione, ogni partecipante scrive la sua valutazione (in percentuale, 0-100) quanto era responsabile della violenza l'uomo e quanto era responsabile la donna. Lascia che i partecipanti capiscano che in ogni situazione il comportamento di un uomo è lo stesso (gridare alle donne e schiaffeggiarle in faccia), ma la descrizione della situazione e del comportamento della donna cambia. Invita i partecipanti a dichiarare la loro percentuale per ciascuna situazione, che viene scritta dal mediatore nell'apposito riquadro della tabella. Tipicamente la responsabilità dell'uomo (che è violento allo stesso modo in tutte le situazioni) diminuisce quando la donna viene dipinta come una cattiva madre e una cattiva partner.

Lo scopo di questo esercizio è mostrare che ogni partner ha la piena responsabilità di non essere violento, indipendentemente dalla situazione che potrebbe non piacergli o sentirsi provocato. Ogni partner dovrebbe evitare di essere violento e trovare altri modi per comunicare il proprio malcontento o bisogni (che saranno affrontati nel Modulo 7).

4. Riconoscere la Violenza di genere (15 min)

Chiedere ai partecipanti se e come le persone nel loro paese di origine riconoscono la violenza di genere.

Successivamente, distribuisce l'allegato con 12 affermazioni che descrivono gli indicatori di violenza di genere (Metodo 6.4. - Come riconoscere la GBV?) e invita i partecipanti a commentare e aggiungere altri indicatori, se gli vengono in mente. Prestate attenzione ai commenti e agli esempi dei partecipanti che possono diminuire la dimensione di genere della violenza. Questa è l'occasione per affrontare le radici della violenza di genere radicata nella famiglia patriarcale e nei sistemi sociali.

I partecipanti portano via le dispense.

5. Conseguenze della violenza di genere (15 min)

Chiedere ai partecipanti quali pensano siano le conseguenze della violenza in una famiglia, per le vittime, per i bambini, per gli autori. Il facilitatore annota queste risposte e, dopo che i partecipanti hanno terminato di dare i loro stimoli, mostra il foglio della lavagna intitolato "Conseguenze della violenza di genere" con 5 caselle: Salute fisica, Salute mentale, Comportamentale, Sociale, Finanziaria (Metodo 6.5- Conseguenze della Violenza di Genere) e riassumono le parole dei partecipanti inserendole all'interno delle 5 caselle.

- Salute fisica: conseguenze a lungo termine sulla salute fisica dovute da lesioni, sulla salute riproduttiva, stanchezza cronica, dolore corporeo generalizzato, problemi di



udito, mal di testa cronico e problemi respiratori, deturpazione e disabilità corporea, incontinenza.

- Salute Mentale: paura, ansia, depressione, bassa autostima, sentimenti di vergogna, sensi di colpa, flashback, difficoltà a mantenere la concentrazione, mancanza di memoria, problem del sonno e incubi, problem con l'autoregolazione emotive, tentativi di suicidio e autolesionismi, perdita del desiderio sessuale, disturbi mentali cronici (il 30-60% dei pazienti psichiatrici ricoverati hanno subito gravi abusi domestici). Non sono solo le vittime che possono sviluppare problemi di salute mentale: la salute mentale degli autori è inferiore a quella della popolazione.
- Comportamentali: interruzione del contatto con parenti e amici, sfiducia nei confronti delle persone, cura di sé trascurata, disturbi alimentari; fumo eccessivo, consumo di caffè e alcol, uso di droghe; comportamenti aggressivi alle persone vicine.
- Sociale: abbandono della scuola, risultati scolastici inferiori, bambini a rischio di essere vittime o autori di violenza domestica; vergogna sociale e isolamento. Per gli autori le conseguenze possono includere la reclusione, la perdita del contatto con i bambini, ecc.
- Finanziario: lasciare il lavoro, guadagnare meno, assenze per malattia frequenti e prolungate; povertà. Per gli autori questo può comprendere la perdita del lavoro, impatti finanziari.

Successivamente, i facilitatori distribuiscono l'appendice 6.5- Conseguenze della violenza di genere e chiedono ai partecipanti dei brevi commenti. I partecipanti si portano via la dispensa.

6. Aspetti legali della violenza di genere (15 min)

Domandare ai partecipanti che cosa conoscono o significa per loro la protezione della violenza, in particolare come funziona all'interno delle relazioni affettive, nella famiglia e come questa è legalmente regolamentata nel paese ospitante. Fornire brevi chiarimenti rispetto alle risposte fornite.

Successivamente, illustrare brevemente una panoramica dei principi su cui si basa il quadro giuridico nell'Unione Europea.

Quest'ultimi includono: l'uguaglianza dei diritti e delle responsabilità tra i partner, la stessa responsabilità nei confronti dei bambini; il diritto a intraprendere decisioni professionali ed economiche indipendenti; il diritto ad avere rapporti con amici/che, con i colleghi/e, con i familiari ed i parenti al di fuori della relazione con il/la partner. Qualsiasi forma di violenza contro un partner o contro bambini è proibita e punibile. L'"interesse superiore del bambino" è prioritario rispetto ai desideri dei genitori.

Invitare i partecipanti a commentare e chiedere chiarimenti al facilitatore.

Nella parte finale dell'attività, spiegare le procedure legali nella prevenzione della violenza di genere e della violenza domestica, includendo le procedure attuate dal sistema giudiziario, i servizi che vengono coinvolti, le pene e le condanne alternative. Questa parte sarà relativa alle procedure nazionali del paese ospitante ma dovranno essere menzionati i valori in comune con la Comunità Europea come base della legislazione nazionale.

Conclusione: Ricapitolazione e chiusura del modulo (5 minuti)

Ricapitolare i temi trattati all'interno del modulo e raccogliere i feedback dai partecipanti rispetto il processo di apprendimento e cosa hanno imparato di nuovo o di interessante. Ringraziare i partecipanti.

Materiale educativo



- Lavagna a fogli con: definizione della violenza (WHO); definizione della violenza di genere; 12 situazioni in cui vengano descritte esperienze con comportamenti violenti (ogni caso scritto su un singolo foglio)
- Cartoncini Verdi e Rossi per “ il voto”
- Lavagna a fogli con scritto le forme di violenza all’interno di cerchi
- Appendice/Dispensa 6.2. – Le forme di violenza con la lista dei comportamenti violenti
- Lavagna a fogli con: 10 espressioni che mostrano atteggiamenti violenti all’interno delle relazioni
- Appendice/dispensa 6.3.2. – Chi è il responsabile per gli agiti violenti?
- Lavagna a fogli con: espressioni riguardanti i comportamenti indicatori della Violenza di genere
- I comportamenti nelle 5 forme di violenza
- Appendice/Dispensa 6.4. – Come si riconosce la violenza di genere?
- Foglio della lavagna con “Le conseguenze della violenza di genere” con disegnate 5 caselle
- Appendice/Dispensa 6.5. – Conseguenze della Violenza di Genere

Risultati attesi di apprendimento

1. I partecipanti conosceranno e riusciranno a riconoscere i diversi tipi di violenza e riconoscere i comportamenti indicatori della violenza di genere e dei comportamenti controllanti.
2. Capiranno che le conseguenze della violenza e dell’uso di questa possono danneggiare i loro interessi.
3. Saranno consapevoli delle conseguenze legali dell’utilizzo della violenza nelle relazioni di affettive.

Abilità

I partecipanti diverranno in grado di riflettere su elementi violenti dei propri comportamenti.

Conoscenze

I partecipanti riconosceranno che l’uso della violenza di genere è dannosa per le relazioni con le loro persone care, le sue conseguenze distruttive e il suo essere illegale e punibile.

Atteggiamenti

I partecipanti svilupperanno l’atteggiamento secondo cui la violenza è una forma inaccettabile di risoluzione dei conflitti e persegue i propri obiettivi, e che la violenza di genere è dannosa per le loro relazioni e per il benessere dei propri cari e di se stessi.

Commenti e Suggestioni

La condivisione di esperienze inerenti a violenza e le relative discussioni non dovrebbero entrare nei dettagli per evitare forti reazioni emotive dei partecipanti. Incoraggiare i partecipanti a dire STOP se sta diventando troppo per loro. Se un partecipante mostra reazioni molto forti, utilizzare i metodi di radicamento.

Se non vi è abbastanza tempo per realizzare tutte attività, soprattutto per permettere le traduzioni, selezionare alcuni temi.

Adattamento e variazione

Il modulo dovrebbe essere realizzato in presenza, solo se necessario in modo online.

Risorse

- Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A. & Sušac, N. (2010) Prevenirica nasilja u mladenačkim vezama /Prevention of violence in adolescent realtionships/. Zagreb: SPA
- Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M. & Vrban, I. (2010) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji /Psychosocial treatment of perpetrators of family violence/. Zagreb: SPA.



- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG



7. Modulo: Prevenzione della Violenza

Durata & Tempi

Appros. 4 unità

Temì

Prevenzione della violenza attraverso

- Conoscere e riconoscere il prima possibile l'emozione della rabbia al fine di evitare di agire in una forma della violenza
- Essere consapevoli che l'utilizzo della violenza è una scelta
- Raccogliere strategie per evitare l'utilizzo della violenza anche nei momenti di rabbia o stress, calmando la nostra mente ed il nostro corpo (e lasciando la situazione se necessario) e comunicando i nostri bisogni e sentimenti non violentemente.

Obiettivi educativi:

L'obiettivo del settimo modulo per i partecipanti è apprendere come prevenire l'uso della violenza, soprattutto nelle relazioni affettive, anche in situazioni di rabbia e stress. L'esplorazione di situazioni in cui hanno sperimentato rabbia (e altre emozioni) e hanno utilizzato violenza (o avevano intenzione di usarla) nei diversi aspetti (cognitivi, motivazionali, di attenzione, comportamentali, sensoriali ed immaginativi) dovrebbe permettere ai partecipanti di identificare il prima possibile come la rabbia influenzi le loro menti ed i loro corpi.

In un secondo momento i partecipanti apprenderanno che anche sotto stress o in situazione di rabbia, l'utilizzo della violenza è sempre una scelta e si apprenderanno e discuteranno strategie per evitare l'uso della violenza, come per esempio calmare le loro menti (evitare di parlarsi in modo negativo, con pensieri innescanti la violenza), calmare il corpo (e.s. attraverso la respirazione diaframmatica), lasciare la situazione (time-out) o comunicare le proprie sensazioni, emozioni e bisogni in modo non violento.

Descrizione

Introduzione

Breve introduzione del contenuto della sessione.

Attività "Respirazione ritmica rilassante" (Metodo 7.1)

Questo metodo crea uno spazio per discutere questioni personali e serve come esempio e tecnica su come calmarsi in situazioni di rabbia o stress.

Spiegare che in questa attività praticheremo la capacità di dirigere la nostra attenzione sulla nostra respirazione in modo gentile.

Per fare questo, è necessario assumere una postura comoda su un sedile, appoggiando le piante dei piedi sul pavimento e appoggiando le mani sulle gambe, allungando la colonna vertebrale ed espandendo il torace per facilitare la pratica.

Istruzioni: (Esegui con una voce ed una prosodia calmanti ma energetici)

- *Ora, vorrei introdurre una pratica chiamata respirazione ritmica rilassante. Questa pratica comporta il rallentamento del nostro corpo e della nostra mente lavorando con il nostro respiro. In particolare, rallenteremo il respiro e concentreremo la nostra mente sulle sensazioni di rallentamento.*
- *Cominciamo sedendoci in posizione eretta, con entrambi i piedi appoggiati a terra, e magari incrociando le mani in grembo. La testa è tenuta in una posizione eretta, dignitosa ma rilassata. Man mano che acquisisci esperienza con la pratica, sarai in grado di usarla in tutti i tipi di situazioni e posture del corpo, ma inizieremo così, con una postura bella, comoda e eretta.*
- *Se lo desideri, lascia che i tuoi occhi si chiudano e porta la tua attenzione sulla sensazione del tuo respiro che entra ed esce dal tuo corpo. Basta notare questa sensazione di respiro. (Pausa da dieci a venti secondi.)*
- *Ora rallenteremo il respiro. Consenti alla tua frequenza di respirare di rallentare, impiegando dai quattro ai cinque secondi per inspirare, fermandoti per un momento e poi*



impiegando dai quattro ai cinque secondi per espirare. Inspirare profondamente — 1—2—3—4. (Pausa per un momento). Quindi espirare lentamente — 1—2—3—4

- *Prendiamo un paio di minuti per respirare in questo modo. Mentre lo facciamo, concentriamo la nostra attenzione sul senso di rallentamento, rallentando il corpo, rallentando la mente. Se questo ritmo di respirazione è troppo lento, vedi se riesci a trovare un ritmo che sia comodo e rilassante per te. L'idea è di respirare in modo lento e rilassante*

Aspetta due minuti, o per quanto tempo scegli di fare la pratica. I tempi dovrebbero essere basati sul rendere un'esperienza di apprendimento di successo per i partecipanti, non un'avversione in cui si perdono nei loro pensieri su quanto la odiano! (Quindi, se è chiaro che i partecipanti sono resistenti, possiamo iniziare con trenta secondi.)

- *Quando ti senti pronto, permetti che il tuo respiro ritorni al suo normale ritmo, e gentilmente apri i tuoi occhi (Aspettare che tutti i partecipanti aprano gli occhi)*
- *Esplora come è andata l'esperienza*

Puoi commentare che cosa ha significato per i membri del gruppo realizzare questa esperienza calmante, come notano i loro corpi e come è stato per loro praticare l'esercizio (facile, difficile, ecc.).

Invitali a eseguire quotidianamente questa pratica e spiega che sarà uno degli strumenti da utilizzare per il loro benessere e salute.

Che cos'è la rabbia?

La rabbia è una risposta difensiva alle minacce che si è evoluta nei nostri antenati nel corso di milioni di anni ed è progettata per proteggerci dalle minacce.

Tendiamo a sperimentare la rabbia come un'emozione o un sentimento che abbiamo in risposta a situazioni che percepiamo come minacciose o che ostacolano il perseguimento di ciò che vogliamo. Tendiamo a provare rabbia quando vediamo l'ingiustizia, quando il nostro movimento verso qualcosa che vogliamo è bloccato o quando percepiamo che gli altri stanno agendo per farci del male o metterci in imbarazzo.

Di solito, non scegliamo di provare rabbia in queste situazioni; sorge solo in noi quando ci sentiamo minacciati ... questo è il nostro cervello che cerca di proteggerci quando ci sentiamo insicuri.

A causa delle nostre prime esperienze di apprendimento, siamo tutti diversi in termini di situazioni che ci minacciano e ci fanno arrabbiare, quindi è bene imparare a quali situazioni il nostro sistema di minacce è particolarmente sensibile. Se abbiamo subito violenze o altre situazioni traumatiche e difficili, come discriminazione e ingiustizia, potremmo sentirci minacciati e arrabbiarci più facilmente.

A volte queste minacce possono essere fisiche, a volte sono sociali ("non gli piaccio") o sono legate allo status ("Sta cercando di farmi sembrare cattivo"), minacce legate a conflitti con altre persone, ma spesso sono semplicemente blocchi e ostacoli a ciò che vogliamo fare, o che ci aspettiamo dagli altri, che causano frustrazione.

Attività "Indagare la nostra rabbia" (Metodo 7.2)

Dopo aver praticato la Respirazione Ritmica Calmante, l'emozione della Rabbia viene spiegata come una delle emozioni tipiche legate all'uso della violenza. Per evitare di agire sotto forma di violenza, dobbiamo conoscere e comprendere la nostra rabbia e imparare a esprimerla in modo costruttivo.

L'esercizio di "Indagare la Rabbia" aiuta ad esplorare l'esperienza della rabbia (e di altre emozioni) in diversi aspetti (cognitivi, motivazionali, attenzionali, comportamentali, sensoriali e immaginativi) in situazioni in cui abbiamo usato la violenza. Ci vogliono circa 80 min.

Trova la descrizione del metodo nel Toolkit

Attività "Esercizio bottiglia di Coca" (Metodo 7.3)



L'esercizio della bottiglia di Coca Cola illustra graficamente la responsabilità di scegliere di non usare la violenza e aiuta a esplorare diverse strategie per riuscirci. L'attività dura circa 60-70 minuti. Trovi la descrizione dell'attività all'interno della *cassetta degli attrezzi*

Conclusioni

Iniziare il giro di Feedback in cui invitiamo i partecipanti a condividere le loro esperienze apprese:

- *Quali buone idee o intuizioni hai ricavato da questo modulo?*
- *Quali sfide prevedi nell'implementazione delle competenze che hai sviluppato in questo modulo?*
- *Quali benefici ti aspetti?*

Se rimane del tempo, si può ripetere l'esercizio della Respirazione Ritmica alla fine del modulo.

Materiale Educativo

- Lavagna a fogli
- Foglio con il "Diagramma Ragno" per ogni partecipante
- Foglio con "la Bottiglia di Coca" per ogni partecipante.
- Una bottiglia di Coca Cola (piena e chiusa) e alcuni bicchieri

Risultati attesi di apprendimento

I partecipanti apprenderanno a prevenire l'uso della violenza, soprattutto nelle loro relazioni, anche in situazioni di rabbia o stress. Esplorando la loro esperienza di rabbia (e altre emozioni) in situazioni in cui hanno usato violenza (o stavano per farlo) nei diversi aspetti (cognitivo, motivazionale, attentivo, comportamentale, sensoriale e immaginativo) dovrebbero imparare a identificarla il prima possibile e a capire come questa emozione tenda a influenzare e limitare il funzionamento della nostra mente e del nostro corpo.

In una seconda fase i partecipanti apprenderanno che anche in condizioni di stress o rabbia, l'uso della violenza è sempre una scelta e condivideranno e discuteranno diverse strategie per evitare l'uso della violenza, come calmare le loro menti (evitando di lasciarsi andare a se stessi al rimuginio), calmare i loro corpi (ad esempio attraverso la respirazione calmante), abbandonare la situazione ("time out") o comunicare i loro sentimenti e bisogni in modo non violento.

Abilità

Aumentare l'autoconsapevolezza e la riflessione nelle situazioni di rabbia, identificazione dei diversi segni della rabbia, apprendimento di strategie per non agire violentemente in situazioni di rabbia, ma per calmare il proprio corpo e la propria mente, esprimere i propri sentimenti e bisogni in modo costruttivo e lasciare la situazione se necessario (time out)

Conoscenze

La rabbia è un'emozione umana, che agisce nella nostra mente e nel nostro corpo, la Violenza è una scelta anche quando siamo arrabbiati; strategie per calmare la nostra mente ed il nostro corpo; la relazione tra la rabbia e l'uso della violenza nel modo tradizionale di intendere la mascolinità.

Atteggiamenti

Impegno e responsabilità a scegliere la nonviolenza, apertura alla compassione, l'auto-osservazione e la consapevolezza.

Adattamento e Variazione

Questo modulo può essere adattato alla fruizione online.

Nella "Respirazione ritmica rilassante" la pratica potrebbe essere una prova al fine di monitorare se i partecipanti si impegnano nella pratica e si sentono a proprio agio nel farlo.

Nell'esercizio "Indagare la Rabbia" il foglio di lavoro del diagramma a ragno dovrebbe essere inviato ai partecipanti in formato elettronico per poterli copiare o stampare.

L'esercizio della bottiglia di coca cola perderà parte del suo impatto senza la presenza fisica della bottiglia di coca cola (agitata) con effervescenza e la coca cola verrà condivisa alla fine quando si è calmate. I fogli di lavoro dovrebbero essere inviati come documenti elettronici e stampati o copiati dai partecipanti. Un'opzione potrebbe essere, fare un video della bottiglia di coca cola e condividerlo online

Resources



- Gilbert, Paul (2009). The Compassion Mind. London: Robinson.
- Kolts, Russel (2011). The Compassionate Mind Approach to Managing Your Anger: Using Compassion Focused Therapy. London: Robinson.
- King, Andrew (2017). Engaging men's responses to family violence. Australia: Groupwork Solutions.
- "Take a time-out!" from the Respect Phonenumber. Available at:
<https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>



8. Modulo: Conclusione

Durata & Tempi
Appros. 2 unità
Argomenti
Conclusione, feedback, certificati e questionario di valutazione
Obiettivi educativi
Riflessione e revisione dei contenuti dei laboratori, prospettive per il futuro
Descrizione passo dopo passo
<u>Introduzione</u>
Spiega brevemente i passaggi di questo modulo. Spiega perché è importante dedicare del tempo all'ultimo saluto e ricapitolare le esperienze e le conoscenze trasferite dal programma.
Revisione
Prepara tutto il materiale raccolto (lavagne a fogli, immagini, ecc.) di ogni sessione e attaccalo alla parete.
I partecipanti possono camminare nella stanza passeggiando e dare un'occhiata al materiale per ricordare ogni sessione. Al gruppo viene chiesto di ricostruire i contenuti dei laboratori. Puoi sostenerli aggiungendo i tuoi ricordi/feedback come facilitatore.
<u>Risposta</u>
Giro di feedback finale:
<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Vorremmo sapere da voi qual è stata la cosa più importante che toglieresti dagli incontri?"</i> • <i>"C'è qualcosa che ti sei perso di cui vorresti parlare?"</i> • <i>"Cosa ricorderai tra un anno?"</i> • <i>"Consigliaresti il gruppo ad altri membri della tua comunità? Ci sono altre persone che pensi possano trarne beneficio? Se sì, da quali aspetti del programma?"</i>
Qui puoi rinforzare le affermazioni, che rappresentano speranza per il futuro e responsabilizzazione.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Prima di finire oggi, vorremmo sentire da ciascuno di voi com'è stato per voi partecipare a questo gruppo".</i>
Se nessuno del gruppo parla, puoi iniziare. Se il gruppo parla molto, potresti condividere le tue esperienze con i partecipanti alla fine. È bene pensare in anticipo a ciò che è stato particolarmente interessante e quali sono stati i risultati di apprendimento ottenuti dal tuo punto di vista come facilitatore.
<u>Post-Valutazione</u>
Strumento del questionario/intervista relative alla valutazione finale. Spiega di cosa tratta il questionario e come mai abbiamo bisogno delle loro risposte. Cerca di essere esplicito nell'importanza di ottenere il consenso nel completare il questionario da parte dei partecipanti. Terminare consegnando i questionari e agli attestati di partecipazione.
Celebrazione di saluto
Il gruppo può apprezzare un pranzo / cena finale (catering) insieme per fornire una festa di saluto piacevole e amichevole.
Materiale educativo
<ul style="list-style-type: none"> - Tutto il materiale raccolto dalle precedenti sessioni (lavagna, strumenti, etc.) - Il questionario di valutazione finale - I certificati
Risultati attesi di apprendimento



I partecipanti condividono le loro esperienze dei laboratori realizzati e ne rievocano i contenuti. Conoscono le impressioni degli altri membri del gruppo ("cosa era importante per loro e cosa era importante per me").

Abilità

Feedback, riflessione, abilità sociali

Conoscenze

Rievocare i contenuti dei laboratori

Atteggiamenti

Apertura, prospettiva futura

Adattamento e variazione

Il modulo non richiede la presenza fisica. I facilitatori possono presentare una presentazione online contenente i temi riassunti trattati nei moduli anteriori.

Fornire il modulo di valutazione finale online

L'attestato di partecipazione può essere inviato per email o spedito.

Risorse

- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG

