



**Guida ai gruppi di sostegno psicosociale  
peer-to-peer per le donne  
(adattamento dell'approccio *Women Rise*)**

**AGOSTO 2024**



**Co-funded by  
the European Union**

Il progetto "Community-Based Primary Prevention of GBV in Greece and Italy" viene attuato in Grecia e in Italia da International Rescue Committee Hellas (IRC Hellas), Caritas Hellas, Centro Penc e Global Girl Media Greece da febbraio 2023.

CARE è cofinanziato dall'Unione europea.

La "Guida ai gruppi di sostegno psicosociale peer-to-peer per le donne" (adattamento dell'approccio Women Rise) tradotta per la Grecia e l'Italia, è stata sviluppata da International Rescue Committee Hellas.

La Guida sarà disponibile in inglese, greco e italiano.

#### HANNO CONTRIBUITO

IRC: Jenny Kountouri-Tsiami, Responsabile protezione ed empowerment delle donne (WPE), Laura Tuery, Consulente tecnico WPE, Sandra Ntiranyibagira e Manos Kalyviannakis, Facilitatori WPE/Responsabili della prevenzione.

#### TRADUZIONE

Letizia Pascalino

## Sommario

Sessione 1: introduzione .....	12
Sessione 2: essere donna .....	25
Sessione 3: comprendere le emozioni .....	36
Sessione 4: comprendere le reazioni allo stress .....	47
Sessione 5: esplorare le emozioni difficili .....	57
Sessione 6: vergogna e senso di colpa (opzione A), rabbia (opzione B) o lutto (opzione C) .....	65
Conclusione della Sessione 1: guardare avanti (Sessione 7+) .....	81
Chiusura della Sessione 2: chiusura del gruppo (Sessione 8+) .....	86
Strumenti di monitoraggio e valutazione (M&E) .....	96
1. Modulo per l'incontro pre-gruppo .....	97
<b>Passaggio 1: consenso informato e breve panoramica del gruppo</b> .....	98
<b>Passaggio 2: screening della potenziale partecipante - Strumento di screening</b> .....	102
<b>Passaggio 3: lista di controllo per lo screening (solo per la facilitatrice/supervisor)</b> .....	109
<b>Passaggio 4: modulo di segnalazione (facoltativo)</b> .....	111
2. Informativa sul trattamento dei dati personal .....	113
3. Modulo di riservatezza .....	114
4. Modulo di partecipazione alle sessioni SPS di gruppo .....	115
5. Indagine combinata iniziale e finale (Baseline-Endline) sulla funzionalità PS e sulla stigmatizzazione .....	116
6. Sondaggio sui feedback (da completare online o offline, in forma anonima) .....	120
7. Guida alla FGD post-gruppo (a 1 settimana/1 mese dopo il completamento delle sessioni del gruppo PSS) .....	122
8. Sessione di gruppo SPS: modulo feedback e Fidelity Form .....	132

### DISCLAIMER:

Co-finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia solo quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o del Programma Citizen, Equality, Rights and Values (CERV). Né l'Unione europea né la Commissione europea possono essere ritenute responsabili per essi.

## Ringraziamenti

*Women Rise* è un intervento che mira a sostenere le donne nell'ampliamento delle proprie fonti di sostegno, con la costruzione di meccanismi di coping per affrontare lo stress cronico e rafforzando la loro resilienza intrinseca e l'empowerment mediante solide connessioni con altre donne. Dal 2021 è stato attuato in più di 10 Paesi in tutto il mondo, in America Latina, Africa, Asia, Medio Oriente e ora anche in Europa.

Questo documento non sarebbe stato possibile senza il sostegno finanziario della Commissione dell'Unione europea mediante il Programma "Cittadini, uguaglianza, diritti e valori" (Citizens, Equality, Rights and Values-CERV) e il suo indefettibile supporto alla prevenzione e alla risposta alla violenza di genere in Europa. Il lungo cammino verso la parità di genere non sarà possibile e realistico senza l'impegno politico e finanziario delle istituzioni regionali, nazionali e sovranazionali. Gli approcci alla trasformazione dell'ottica di genere attraverso l'impegno degli uomini e l'empowerment delle donne, hanno dimostrato di essere strumenti efficaci per prevenire la violenza di genere. Ciò sarà possibile solo attraverso sforzi continui e a lungo termine. Il lavoro su questa Guida riconosce anche l'esperienza e gli sforzi di altri attori che si occupano di violenza di genere, soprattutto in Grecia e in Italia, che lavorano duramente ogni giorno per costruire servizi maggiormente incentrati sulle sopravvissute, basati sui traumi e che offrono empowerment alle sopravvissute.

Questa risorsa è il risultato dell'attuazione diretta dei gruppi *Women Rise* da parte di IRC e dei suoi partner in Italia e in Grecia, tra il giugno 2023 e il giugno 2024. Pertanto, un riconoscimento speciale va alle facilitatrici e alle co-facilitatrici/mediatrici culturali Sandra Ntiranyibagira, Maria Crivello, Bozhena Pasichnyk e Oksana Zhura, che hanno attuato, adattato e fornito feedback sull'intervento. Un ringraziamento speciale va a Sandra e Maria, che hanno guidato l'attuazione rispettivamente in Grecia e in Italia, hanno redatto le prime versioni di questa Guida e hanno fatto sforzi aggiuntivi per garantire la coesione e presentare l'incredibile lavoro svolto nei centri ogni giorno con le donne, con un riconoscimento speciale per i loro atteggiamenti appassionati e professionali e per le relazioni che hanno instaurato all'interno della squadra. Desideriamo esprimere un ringraziamento speciale a Manos Kalyvianakis che ha meticolosamente organizzato e riunito in un unico documento il feedback raccolto dai diversi gruppi in Grecia e in Italia.

Un sincero ringraziamento va anche a Laura Tuery, Consulente Tecnico per la Protezione e l'Empowerment delle Donne del Dipartimento per il Reinsediamento, l'Asilo e l'Integrazione (RAI) per l'Europa di IRC, per tutto ciò che ha fatto durante tutte le fasi dell'intervento, dalla preparazione all'adattamento, all'attuazione e alla stesura di questo documento; senza i suoi saggi consigli, le sue revisioni perspicaci e il suo supporto prezioso e continuo, questo documento e l'intera procedura non sarebbero stati gli stessi. Un caloroso ringraziamento va a Jessica Dalpe, Consulente Tecnico Senior presso il dipartimento Sicurezza e Benessere dell'Unità tecnica di IRC RAI, per il grande sostegno, i suggerimenti ponderati e la facilitazione vivace e puntuale della formazione del personale.

Infine, vorremmo ringraziare tutte le donne (e i loro piccoli) per aver preso parte a questo progetto pilota, per aver condiviso storie ed esperienze, permettendoci di riconoscere le loro sofferenze, le avversità della loro vita passata e presente, nonché per aver portato gioia e risate nella stanza. Senza la loro energia, il buon umore e la fiducia che hanno riposto nel lavoro e nella squadra dei IRC, questo lavoro non sarebbe stato possibile.

***Jenny Kountouri Tsiami***, Responsabile protezione ed empowerment delle donne presso IRC Hellas

***Silvia Calcavecchio***, Responsabile di programma presso IRC Italia

## Introduzione alla Guida

Benvenuti nella *Guida ai gruppi di sostegno psicosociale peer-to-peer per le donne*! Questa Guida si basa interamente su [Women Rise: A Gender-Based Violence Psychosocial Support Framework and Toolkit](#). Il kit di strumenti Women Rise è una risorsa completa, sviluppata da International Rescue Committee (IRC) che fornisce un quadro di riferimento per il supporto psicosociale (PSS dall'inglese PsychoSocial Support) incentrato sulla violenza di genere (GBV dall'inglese Gender Based Violence) e una guida alle migliori pratiche per i programmi sulla violenza di genere che implementano la programmazione PSS. Comprende un programma di gruppo strutturato e la relativa formazione, rafforzamento delle capacità e linee guida e strumenti di supervisione, nonché linee guida e strumenti di monitoraggio e valutazione (M&E dall'inglese Monitoring & Evaluation). L'intera risorsa è accessibile online dal collegamento sopra riportato; gli operatori sono invitati a consultare prima la sezione "[About the toolkit](#)" per decidere quali interventi sono più adatti al loro scopo. Il presente documento offre una versione più concisa e completa del **Programma di base sull'Intervento di gruppo - Women Rise, con i principali insegnamenti pratici appresi dall'attuazione ad Atene e a Palermo e le istruzioni per la/le facilitatrice/i durante le sessioni. È inoltre completato da risorse adattate per il monitoraggio e la valutazione.**

### ***A chi si rivolge questa Guida?***

L'obiettivo principale di questa Guida è di fornire un supporto mirato e non specializzato alle donne, mediante modalità di gruppo (Livello 3 della piramide MHPSS). Mira a essere utilizzata da attori, organizzazioni e professionisti GBV, che lavorano alla programmazione della prevenzione e della risposta, che desiderano creare saldi gruppi PSS per le donne con background migratorio. L'intervento non dovrebbe essere rivolto specificamente alle sopravvissute alla GBV, ma dovrebbe comunque tenere presente che alcune delle partecipanti possono essere delle sopravvissute. La/e facilitatrici potranno seguire le istruzioni passo-passo per condurre un gruppo di sostegno psicosociale e adattare alle esigenze del gruppo. Utilizzando gli strumenti di M&E riportati alla fine di questa Guida, saranno in grado di raccogliere e conservare i dati. Prima e durante l'attuazione dei gruppi è necessario formare le facilitatrici circa l'approccio e gli strumenti da utilizzare, mentre nel corso dell'intera attuazione sarà necessaria la loro supervisione e sostegno. Le risorse per la [. Training](#) e [capacity strengthening and supervision](#) non fanno parte di questa Guida, ma sono disponibili nei rispettivi collegamenti e i programmi che attuano gruppi psicosociali dovranno consultarle.

### ***Contesto del programma pilota***

Questa Guida è stata sviluppata nel contesto del programma pilota per gruppi PSS per donne con background migratorio in Europa, in particolare ad Atene in Grecia e a Palermo in Italia. In totale sono stati sperimentati tre gruppi: un gruppo di lingua francese ad Atene e due gruppi di lingua ucraina e russa rispettivamente ad Atene e a Palermo. Il gruppo di lingua francese era composto da donne dalla Repubblica Democratica del Congo (RDC - Congo Kinshasa), dalla Repubblica del Congo (Congo Brazzaville) e dalla Guinea-Conakry, residenti ad Atene. Tutte le donne avevano figli in tenera età che necessitavano dei servizi degli Spazi a misura di bambino (CFS dall'inglese Child-Friendly Space) durante le sessioni. Il gruppo di lingua ucraina ad Atene era composto da donne recentemente sfollate a causa della guerra di aggressione in Ucraina, mentre il gruppo di lingua russa a Palermo era composto da migranti provenienti dall'Ucraina e dalla Bielorussia, nonché da donne recentemente sfollate a causa della guerra di aggressione in Ucraina.

### ***Processo di adattamento***

Tutte le facilitatrici, le co-facilitatrici e le supervisor hanno partecipato a una formazione di 5 giorni prima di aprire un dialogo con la comunità e di condurre i gruppi. La formazione del personale è stata utilizzata per discutere aspetti operativi come la coesione del gruppo, le strategie di sensibilizzazione, le tecniche di facilitazione e parte del contenuto del programma. Le facilitatrici e le mediatrici culturali formate, sono state invitate a rivedere i contenuti e a contestualizzarli per il proprio gruppo. Per ogni gruppo, all'adattamento e alla facilitazione delle sessioni ha partecipato almeno una persona che condivideva un background culturale simile o una comprensione dei gruppi; questa persona era principalmente la mediatrice culturale/co-facilitatrice. Gli adattamenti generali sono stati effettuati in base agli aspetti culturali, alle caratteristiche e alle esigenze di ciascun gruppo. L'adattamento è stato eseguito congiuntamente dalla facilitatrice e dalla co-facilitatrice nella fase di preparazione di ogni sessione ed è stato concluso per questa Guida dopo il completamento delle sessioni.

### ***Insegnamenti chiave appresi e adattamenti principali***

Per tutti i gruppi, sono state adattate le attività in cui le partecipanti dovevano essere divise in coppie o in gruppetti. Le donne hanno partecipato attivamente e si hanno mostrato unione e coesione sin dall'inizio delle sessioni, quindi nel gruppo più grande (con tutte le partecipanti) sono state svolte tutte le discussioni e le attività (senza lavori di gruppo). La modalità del gruppo più grande è stata preferita anche per risparmiare tempo e mantenere le sessioni più brevi. Questa è stata un'esigenza sollevata dalle partecipanti sin dalla fase di screening e di iscrizione al gruppo, in quanto avevano alti livelli di

responsabilità e ruoli che non consentivano loro di impegnarsi ogni giorno per molte ore. Sulla base del feedback delle partecipanti, il team ha deciso di mantenere la sequenza di 8 sessioni, ma di impegnarsi a farle durare 1,5 ora. *Nota per l'attuazione: per la modalità di svolgimento delle attività prendere in considerazione il livello di partecipazione delle donne e le dimensioni del gruppo. Nei gruppi più grandi o se alcune partecipanti sono timide/esitanti a condividere, valutare la possibilità di dividere il gruppo in gruppetti o in coppie per alcune attività.*

### ***Mantenere la coesione del gruppo e la rete attraverso canali di comunicazione alternativi***

Contestualmente alle sessioni, come strumenti di comunicazione sono stati utilizzati gruppi WhatsApp e Telegram. I gruppi online hanno aiutato a organizzare, condividere gli esercizi e i collegamenti sulle attività svolte durante le sessioni o a proporre di nuove.

*Nota per l'attuazione: creare gruppi su applicazioni di messaggistica istantanea di preferenza delle partecipanti per facilitare la comunicazione e condividere le risorse al di fuori delle sessioni di gruppo*

### ***Lavorare in presenza di bambini piccoli***

Poiché le donne partecipanti erano madri di bambini piccoli che le accompagnavano nella stanza, spesso dormendo in braccio, non è stato possibile svolgere alcune attività. Tra queste, le attività che richiedevano di stare in piedi e di muoversi (ad esempio, stare in piedi in cerchio, l'attività dell'orso-zanzara-pesce) e alcuni esercizi a terra (ad esempio, Diventare un fiore).

*Nota per l'attuazione: considerare gli aspetti relativi all'assistenza all'infanzia, a seconda della loro età. I più piccoli (<2-3 anni) potrebbero non essere in grado di frequentare i CFS e devono rimanere con la madre nella sala. Tenere presente i problemi di mobilità delle partecipanti e adattare di conseguenza gli esercizi che richiedono movimento.*

### ***Considerazioni socioculturali***

Tutte le donne avevano un alto livello di spiritualità e di adesione a valori religiosi. Pertanto, hanno deciso all'unanimità di scegliere una preghiera come rituale di gruppo. Poiché provenivano da religioni diverse, è stata scelta la Preghiera della serenità, dal momento che non proviene da una religione specifica ed è sembrata coprire tutte le preferenze. Un secondo rituale è stato l'uso di animali con cui le donne potevano relazionarsi facilmente in base al proprio background (ad esempio, per questo gruppo sono stati scelti gli animali da fattoria che si trovano nei villaggi dei Paesi africani), e nello specifico usando le caratteristiche e i comportamenti di questi animali per esprimere come ognuna di loro si sentiva all'inizio di ogni sessione.



*Nota per l'attuazione: prendere in considerazione gli aspetti religiosi e culturali e adattare di conseguenza il contenuto delle attività, in modo che siano familiari e rapportabili alle esperienze delle donne.*

### **Gruppi di lingua ucraina e russa**

Per i gruppi di lingua ucraina e russa in Italia e in Grecia, le informazioni delle co-facilitatrici/mediatrici culturali ucraine hanno giocato un ruolo fondamentale nell'adattamento delle sessioni. È stato sconsigliato il contatto fisico e il tatto in quanto inappropriati da un punto di vista culturale, soprattutto agli inizi, quando le donne non si conoscono. Per far sentire a proprio agio le partecipanti, dette attività sono state eliminate per questo gruppo, ad esempio il gioco del nodo umano. Sono state eliminate anche le attività con gli animali, giudicate non adatte per questo gruppo. Le donne hanno invece preferito riflessioni e discussioni, esercizi di rilassamento, respirazione e grounding (radicamento fisico ed emotivo); pertanto, le facilitatrici hanno adattato le sessioni in modo che contenessero più attività di questo tipo.

*Nota per l'attuazione: considerare gli aspetti culturali legati al contatto fisico/tatto e cosa può essere considerato sciocco e poco invitante per un gruppo culturale e cosa invece invitante (ad esempio giochi, meditazione, esercizi di respirazione) e adattare di conseguenza.*

Inoltre, poiché alla maggior parte degli uomini ucraini non era consentito lasciare l'Ucraina e/o era in guerra al momento delle sessioni, si è evitato di menzionare gli uomini in attività varie, in quanto avrebbe potuto essere arduo per le partecipanti. Sono state evitate anche le discussioni sulle posizioni politiche (Russia-Ucraina), perché avrebbero potuto scatenare conflitti tra le partecipanti. Le facilitatrici hanno preferito concentrarsi invece sulle esperienze delle donne e sui cambiamenti che vorrebbero apportare alla propria vita. Per lo stesso motivo, **il gruppo di lingua ucraina e russa di Palermo** ha evitato discussioni sulle relazioni con il partner, domande di riflessione su passato, presente e futuro, lavoro e status. Per questo gruppo sono state eliminate attività selettive sul lutto, ritenute potenzialmente difficili, e al loro posto sono stati scelti i temi della rabbia e della vergogna.

### **Utilizzare al meglio il background e l'esperienza delle facilitatrici**

Le facilitatrici del gruppo di donne di Palermo erano istruttrici di yoga e meditazione e hanno potuto adattare alcuni esercizi di radicamento a esercizi di meditazione e yoga, includendo esercizi diversi da quelli esistenti nel programma originale. In alcune attività le facilitatrici hanno utilizzato musica strumentale, una scelta voluta per evitare di scegliere testi in russo o ucraino.

*Nota per l'attuazione: ogni facilitatrice ha una propria formazione, capacità ed esperienza e può sostituire alcune attività con altre con cui si sente più a proprio agio o ritiene più adatte, dopo averle concordate con la supervisor. Tenere conto di possibili conflitti all'interno del gruppo, dovuti a divergenze politiche, etniche, culturali o religiose. Prendere in considerazione le esperienze recenti o passate di trauma che il gruppo potrebbe avere.*

### **Intervento di facilitatrici esterne**

L'esperienza in Italia e in Grecia ha dimostrato che l'intervento di una facilitatrice esterna per una sessione supplementare può apportare nuove prospettive, approfondire alcune delle conoscenze acquisite e aiutare a rispondere meglio alle esigenze delle partecipanti. In Grecia è stata inserita una sessione aggiuntiva tra le sessioni 4 (Comprendere le reazioni allo stress) e 5 (Esplorare le emozioni difficili). La facilitatrice di WR ha individuato sin dall'inizio che la maggior parte delle partecipanti aveva vissuto esperienze traumatiche e aveva ancora difficoltà a gestirne le conseguenze sulla propria salute mentale e sul proprio benessere. Insieme alla sua supervisor, hanno deciso di invitare una specialista di salute mentale e supporto psicosociale (MHPSS) (all'interno del team IRC) per tenere una sessione sul Disturbo da stress post traumatico (PTSD) e presentare meccanismi di coping per lo stress. Se è possibile l'intervento di uno specialista MHPSS (psicologo/a, psichiatra), potrebbe anche essere chi spiega la funzionalità del cervello umano e le conseguenze sulle nostre emozioni (dalla Sessione 4), poiché si tratta di una sezione che a volte è più difficile da gestire da parte di facilitatrici non specializzate. Come buona prassi, si raccomanda sempre di garantire il consenso delle donne che partecipano alla sessione, prima dell'intervento di un/a facilitatore/trice esterno/a. È inoltre importante accennar loro gli argomenti dell'intervento (che si baseranno sul loro feedback e sui bisogni identificati), nonché il genere del facilitatore, per essere sicuri che le donne si sentano a proprio agio con un eventuale relatore uomo.

### **Come utilizzare la Guida**

Nelle pagine seguenti vengono presentate le sessioni di gruppo, con linee guida dettagliate che guidano le facilitatrici passo dopo passo attraverso ogni attività. Tutti gli adattamenti, le attività alternative, gli insegnamenti appresi e le conoscenze acquisite grazie all'esperienza delle facilitatrici che hanno attuato i gruppi PSS di Women Rise in Europa durante il progetto CARE, sono contrassegnati da diversi colori: quelli relativi ai gruppi di lingua ucraina e russa sono in verde, mentre quelli in viola riguardano il gruppo di lingua francese. Alcuni insegnamenti e suggerimenti si applicano a tutti i gruppi. Ci auguriamo che questa Guida sia utile ai team che attueranno i gruppi PSS per donne in Europa e che sia un buon punto di partenza per

l'adattamento al contesto e alle esigenze specifiche dei gruppi, in quanto ogni nuovo gruppo è unico e dinamico e richiede un processo di adattamento ad hoc.

## Sessione 1: introduzione

### Obiettivi:

- *Conoscersi (partecipanti e facilitatrici)*
- *Comprendere gli obiettivi e le attività del gruppo di sostegno emotivo.*
- *Sviluppare una serie di obiettivi/risultati di base per ciascuna partecipante*
- *Comprendere tutte le regole e le norme per le sessioni di gruppo*
- *Creare fiducia e agio all'interno del gruppo*

### Argomenti trattati:

- Presentazioni - Conoscere il gruppo
  - o Speranze e timori
  - o Creare fiducia
- Obiettivi, regole e aspettative (riservatezza)
- Spiegare la struttura e lo scopo del gruppo
  - o Preparare il terreno per le prossime 8-12 settimane
  - o Cos'è il gruppo PSS/di sostegno emotivo
  - o Esperienze comuni e collaborazione alla ricerca di soluzioni
- Introduzione al concetto di definizione degli obiettivi per la settimana successiva (compito a casa: pensate a cosa volete che questo gruppo vi aiuti a fare/sentire/vivere)

### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili, pennarelli per lavagne a fogli mobili
- Nastro
- Memo adesivi
- Pennarelli
- Quaderni che ogni partecipante conserverà (tutti i gruppi)

### Preparazione:

- **Disegnate o stampate un termometro dello stato d'animo (Allegato: Materiali dell'attività) su una lavagna a fogli mobili fissata alla parete. Stendete dei fogli sul pavimento e disponete delle sedie intorno a essi, in modo che le partecipanti possano sedersi dove vogliono.**
- **Scegliete una musica adatta per ogni attività.**
- **Organizzate un piccolo rinfresco per le partecipanti.**
- **Stampate copie dei moduli di riservatezza (vedere sezione M&E)**

*Contestualizzazione:*

Attività 1: se il gioco previsto non è adatto al contesto, può essere sostituito con un qualsiasi gioco dei nomi comune.

Attività 3: assicuratevi di adattare la guida al numero di settimane prescelto. Se il gruppo dura più di 8 settimane, assicuratevi di adattare l'arco di tempo al numero di settimane.

Attività 3: se il gruppo lavora agli obiettivi di gruppo e li definisce, assicuratevi di includere le sezioni etichettate: OBIETTIVI DI GRUPPO. *(Nota: in questo modo il gruppo durerà probabilmente 120 minuti anziché 90, quindi assicuratevi di informare all'inizio il gruppo che questa sessione sarà di 2 ore)*

**ATTIVITÀ UNO: PRESENTAZIONI, SPERANZE E TIMORI**

**Durata: 20 minuti**

Passaggi:

1. Date il benvenuto alle donne alla sessione e ringraziatele per il tempo che hanno dedicato per parteciparvi.
2. Presentatevi e spiegate il vostro ruolo: devono presentarsi entrambe le facilitatrici.
3. Prendete atto che sono tutte impegnate e che hanno tolto del tempo alla loro giornata per partecipare. Spiegate che questo è molto importante, soprattutto per questo gruppo, e che vogliamo che possano partecipare appieno.
4. Dite loro che illustreremo le regole del gruppo e faremo una spiegazione approfondita degli obiettivi del gruppo, ma prima inizieremo con un gioco per presentarci.
5. Dite loro che a questo punto faremo un gioco per conoscerci meglio.
  - a. Chiedete alle partecipanti di disporsi in cerchio e spiegate che gireremo intorno al cerchio e ognuna farà un'azione e un suono per rispondere a una domanda.
  - b. Dite loro che oggi la domanda è: «Che tipo di animale ti senti oggi?»

**Per il gruppo di lingua francese:**

poiché le partecipanti potrebbero non aver mai preso parte ad attività di gruppo, all'inizio potrebbero essere timide a imitare fisicamente e a emettere il suono di un animale; in questo caso, potrebbero limitarsi a dire il proprio nome e come si sentono.

- c. Su una lavagna a fogli mobili abbiamo preparato un elenco di 5 o 6 nomi di animali, con le caratteristiche che li rappresentano secondo noi (le facilitatrici)
- d. La facilitatrice fa un esempio scegliendo un animale e condividendo i propri sentimenti. Deve anche accennare al fatto che la scelta dell'animale e delle caratteristiche che lo rappresentano è interamente a discrezione di ciascuna partecipante.

Per esempio  
Mucca: annoiata  
Uccello: leggera-senza problemi-volante  
Capra: nervosa-spaventata  
Leone: forte-dinamico-senso di controllo  
Tartaruga: stanca-assonnata-senza energia-si trascina

- e. Ogni partecipante a turno, entra nel cerchio, dice il proprio nome e poi quello dell'animale scelto e le caratteristiche dell'animale che corrispondono ai propri sentimenti.
- f. Prestate attenzione a ogni persona e ai sentimenti che condivide con il gruppo.
- g. Fate il giro completo. Quando tutte hanno finito, ringraziatele per la partecipazione e per la creatività.

#### **Attività alternativa al gioco degli animali per il gruppo di lingua ucraina in Italia e Grecia**

*RITUALE D'APERTURA: avvio usando il termometro.*

- Disegnate un termometro su una lavagna a fogli mobili.
- Chiedete alle partecipanti di scrivere il proprio nome su un cartoncino e di attaccarlo al termometro nel punto che sentono più vicino al loro stato d'animo da 0 a 5 (dove 0 corrisponde a uno stato d'animo molto negativo e 5 a uno stato d'animo molto positivo). Invitate le partecipanti a condividere il motivo per cui hanno scelto questo numero e come si sentono.

#### **Attività alternativa al gioco degli animali per il gruppo di lingua ucraina in Grecia**

*Avvio usando il tempo atmosferico*

- Sedute in cerchio, inizieremo a turno a dire il nostro nome e che tipo di tempo ci sentiamo oggi. Invitate chiunque voglia a condividere qualcosa in più.
- Chiedete al gruppo di prestare attenzione a ogni persona e a ciò che sta condividendo.
- Fate il giro del cerchio. Quando tutte hanno finito, ringraziatele per la partecipazione.

Durante la preparazione delle sessioni avevamo preparato un esercizio alternativo al gioco degli animali, basato sul fatto che le donne del gruppo potevano essere più a loro agio a parlare di musica.

#### **Attività alternativa al gioco degli animali per il gruppo di lingua francese**

*Scelta di un genere musicale*

Stesso approccio del gioco degli animali:

- Si forma un grande cerchio e ogni donna che entra nel cerchio dice il proprio nome
- La facilitatrice avrà preparato un elenco di generi musicali su una lavagna a fogli mobili, fornendo uno o più esempi di sentimenti che ritiene corrispondano a ciascun genere.
- Dovrebbe specificare che le partecipanti possono definire i generi musicali e i sentimenti corrispondenti in modo diverso da quello scelti da lei, o aggiungerne altri, ecc. L'importante è essere in grado di fornire un esempio di facile comprensione.
- Esempi di generi musicali:
  - Lento e R&B leggera (ho scelto questo genere perché oggi mi sento a corto di energia)
  - Ballabile-Reggaeton (ho scelto questo genere perché oggi mi sento allegra e ho voglia di ballare)
  - Rumoroso-Rock (ho scelto questo genere perché oggi mi sento forte e molto dinamica)
  - \*Musica da chiesa-Gospel (ho scelto questo genere perché oggi sono preoccupata)
  - Musica tradizionale (ho scelto questa musica perché oggi penso molto al mio Paese e ho la malinconia)

- 6. Poi dividete il gruppo in coppie e dite loro che dedicheremo 5 minuti a discutere le nostre speranze e i nostri timori con la nostra partner.
  - a. Ogni coppia deve dirsi almeno una speranza e un timore che nutrono per il gruppo.
  - b. Se le partecipanti sono riluttanti a parlare tra loro, fate un esempio di paura "sicura", qualcosa di semplice come «Ho paura a parlare davanti al gruppo».

- c. Dopo che ogni coppia ha condiviso, riportatela nel cerchio più grande e chiedete se qualcuna di loro vuole condividere con l'intero gruppo.
  - d. Non obbligate nessuno a condividere, ma permettete di farlo a chi vuole condividere una speranza, un timore o entrambe.
7. Ringraziate nuovamente le partecipanti per la loro onestà e per aver discusso così apertamente. Dite loro che volete passare all'attività successiva: stabilire le regole di base.

**Per tutti i gruppi: le facilitatrici possono anche scegliere di invitare le donne a usare dei quaderni e a scrivere i loro pensieri durante le sessioni. Questo può essere particolarmente utile per l'auto-riflessione e se le donne non sono ancora pronte a condividere apertamente. Questa alternativa può essere realizzata solo con un gruppo di donne alfabetizzate. Se c'è discrepanza nel livello di alfabetizzazione all'interno del gruppo, si consiglia di non utilizzarla per non stigmatizzare le donne con un livello di alfabetizzazione inferiore.**

### **ATTIVITÀ DUE: ACCORDI DI GRUPPO**

**Durata: 15 minuti**

#### Passaggi:

1. Ora che tutte hanno preso confidenza con le altre, spiegate che passeremo in rassegna alcune regole importanti e stabiliremo gli accordi da seguire per il nostro gruppo.
2. Attaccate alla parete un foglio dalla lavagna a fogli mobili e scriveteci sopra le parole "Accordi di gruppo".
3. Chiedete alle partecipanti se hanno qualche accordo che vorrebbero suggerire e che i membri del gruppo seguano durante il tempo trascorso insieme.
  - a. I suggerimenti possono comprendere cose come: rispetto, ascoltare gli altri quando parlano, non parlare mentre gli parlano gli altri, non rispondere al telefono nella sala dove si svolge la sessione di gruppo.
  - b. Potete aiutarle a pensare agli accordi se hanno difficoltà a rispondere o a proporre di propri.
4. **Riservatezza:** se il gruppo non propone "Riservatezza" o "Privacy/Tenere segreto", dovrete proporlo voi. Se invece lo propongono, assicuratevi di tornare sull'argomento e di spiegarlo ulteriormente. Sottolineate quanto segue:
  - a. Per potersi fidare l'una dell'altra e parlare apertamente, tutti i membri devono promettere di mantenere la riservatezza di ciò che viene detto nel gruppo tra i membri del gruppo stesso
  - b. Gli altri membri possono scegliere di raccontare cose private, ma queste non sono storie che possiamo raccontare ad altri al di fuori del gruppo.
  - c. Ricordate alle partecipanti che sono libere di condividere le loro esperienze personali con chiunque di cui si fidano. Possono anche condividere le strategie e le attività di coping con amici e familiari. Non possono però condividere ciò che è condiviso da altri membri. Non sono esperienze o storie che possono raccontare.
  - d. Spiegate che abbiamo un "modulo di riservatezza" che devono firmare per dichiarare di aver capito.
  - e. Prendete il modulo e leggetelo tutto, insieme al gruppo. Chiedete se hanno domande in merito.

- f. Chiedete a tutte di firmare il modulo e poi archiviatelo.

**Per tutti i gruppi:** se c'è qualche riluttanza a firmare il modulo, la facilitatrice può spiegare che si tratta di una pratica comune per garantire che tutte siano d'accordo sul concetto di riservatezza e che tutte si sentano a proprio agio nel poter condividere senza paura.

5. **Accettare le differenze:** come per la riservatezza, se l'accettazione delle differenze non è stata menzionata dal gruppo, la facilitatrice dovrà introdurre questa idea. Discutete quanto segue:
- a. È importante riconoscere le differenze presenti nella stanza. A seconda di come è organizzato il gruppo, possono esserci differenze molto visibili tra i gruppi e ci saranno sempre differenze invisibili, come le differenze di opinioni e di credenze. Questo aspetto ha valore e rappresenta un modo importante in cui i membri del gruppo imparano gli uni dagli altri.
  - b. Vogliamo che i membri del gruppo siano in grado di condividere i propri sentimenti e le proprie esperienze e che abbiano rispetto delle differenze. Accettare le differenze è fondamentale per creare uno spazio sicuro e confortevole.
6. **Condividere i sentimenti:** anche in questo caso, se la condivisione dei sentimenti non viene menzionata, la facilitatrice deve introdurre questa idea. Quando si parla di condividere i sentimenti, è bene sottolineare:
- a. Uno dei nostri obiettivi è creare uno spazio in cui esprimere emozioni e sentimenti a proprio agio. Ci aspettiamo che quando condividono sentimenti ed emozioni, i membri del gruppo esprimano fisicamente le emozioni. In tutto il gruppo ci saranno lacrime ed emozioni difficili, come la rabbia. Ci saranno anche risate e divertimento. Ci si devono aspettare tutti questi aspetti.
  - b. Nel gruppo, riconoscere ed esprimere le emozioni è un segno di audacia e di coraggio nel fidarsi abbastanza del gruppo da esprimere queste emozioni difficili.
7. Per ogni accordo, assicuratevi che tutte siano d'accordo prima di adottarlo come accordo ufficiale del gruppo. Se ci sono accordi che ritenete importanti e che non sono stati accettati da tutte, dedicate un po' di tempo a discuterne l'importanza in gruppo, prima di proseguire.

**Tra gli accordi di gruppo importanti:**

- Rispettare la riservatezza del gruppo
- Essere puntuali/rispettare l'orario
- Partecipare ad ogni sessione
- Tutte hanno la possibilità di parlare
- Ascoltare
- Parlare a turno
- Avere rispetto delle altre
- Essere sincere
- Partecipare appieno.
- Empatia
- Conversazioni coraggiose
- ALTRI?



### Attività aggiuntive proposte per il gruppo di lingua ucraina in Italia:

- Esecuzione della respirazione guidata (10 min)
  - Attività di conoscersi a vicenda (30 minuti):
- a. Distribuite fogli di carta e penne
  - b. Chiedete alle partecipanti di descriversi in poche parole o di scrivere ciò che le rappresenta (in forma anonima)
  - c. Piegare i fogli di carta e metterli in una scatola
  - d. In cerchio, ogni partecipante prende un foglio e cerca di indovinare chi l'ha scritto. In questo modo le partecipanti possono conoscersi meglio e capire come le vedono le altre.
  - e. Non è necessario far sapere alle partecipanti se hanno indovinato o meno.

### **ATTIVITÀ TRE: PREPARARE IL TERRENO PER LE PROSSIME 8-12 SETTIMANE**

**Durata: 20-35 minuti**

**Nota:** vedere gli esempi alla fine dell'attività

#### Passaggi:

1. Dite al gruppo che ora discuteremo più approfonditamente del gruppo e di ciò che accadrà nelle prossime \_\_ settimane.
2. Spiegate che questo gruppo è stato pensato per aiutare le donne della comunità a ricevere sostegno reciproco e perché siano in grado di discutere le proprie emozioni e i propri problemi in uno spazio sicuro.
  - a. **OBIETTIVI DI GRUPPO:** se il gruppo dura più di 8 settimane e prevede la definizione di un obiettivo di gruppo, spiegate nel modo seguente: *La settimana prossima inizieremo a osservare in che misura le nostre vite siano simili e diverse e i problemi che tutte noi affrontiamo come donne in questa comunità. Mentre parliamo di questo, possiamo decidere se vogliamo fissare un obiettivo di gruppo per noi stesse, per affrontare un problema particolare o un obiettivo di gruppo per qualcosa che vogliamo realizzare nelle prossime \_\_ settimane.*

La settimana successiva potete anche introdurre l'opzione che i membri del gruppo continuino a lavorare all'obiettivo dopo la fine del gruppo. Le facilitatrici devono essere chiare sul fatto che se scelgono di continuare a incontrarsi dopo la fine del gruppo, le facilitatrici IRC non saranno coinvolte, ma spetterà alle donne portare avanti il lavoro da sole.
  - b. **OBIETTIVI DI GRUPPO:** se il tempo lo consente, tornate alle speranze del gruppo e rivedetele o chiedete alle partecipanti di condividerle di nuovo. Annotatele e dite alle partecipanti che torneremo a parlarne la prossima settimana.

La settimana successiva, il gruppo potrà decidere se trasformare una di queste speranze in obiettivi di gruppo.
3. Il gruppo è stato concepito per aiutarle a creare un sostegno reciproco e a comprendere meglio alcuni concetti chiave che riguardano la loro vita.
4. **Dopo aver partecipato al gruppo, dovrebbero avere una comprensione migliore delle proprie emozioni e sentirsi maggiormente in grado di elaborare le emozioni di disagio.**
5. Il gruppo si riunirà per 90 minuti o 2 ore ogni settimana e verrà servito un piccolo rinfresco. Poiché ogni sessione si basa sulla precedente, è molto importante che tutte cerchino di partecipare a ogni sessione.

- a. Durante l'intervista pre-gruppo (vedi Strumenti di M&E: 1. Modulo per l'incontro pre-gruppo) con ciascuna delle donne, dovrete aver chiesto le preferenze sul tempo da trascorrere in gruppo e quindi aver preso una decisione basata sul feedback delle donne. Confermate sin d'ora l'orario con l'intero gruppo.
6. Ogni sessione sarà composta dalle seguenti attività:

a. Rituale di apertura

Il rituale di apertura dovrebbe essere il primo esercizio e deve essere lo stesso per ogni sessione. Deve essere breve (non più di 5 minuti). Le donne possono scegliere cosa desiderano. Può essere un saluto tradizionale o una canzone che cantano ogni volta. Oppure può essere qualcosa come un avvio di gruppo con la medesima domanda. Potreste dover fornire alcuni esempi.

Scala da 1 a 10: Come vi sentite oggi su una scala da 1 a 10?

Descrivete come vi sentite oggi, come se foste il tempo (atmosferico)

Utilizzate un'emozione per descrivere come vi sentite oggi.

Oggi ho bisogno di \_ dal gruppo

Canto o ballo locale o tradizionale

CONTESTUALIZZAZIONE: a seconda dell'attività rituale scelta dalle donne, potreste voler fare prima l'esercizio di rilassamento e poi l'apertura rituale. Cambiate pure l'ordine di queste due attività nel modo che più si addice al gruppo.

b. Esercizio di rilassamento all'inizio

Spiegate che:

- Gli esercizi di rilassamento sono uno strumento che ci aiuta a gestire lo stress e le emozioni. Si tratta di attività ed esercizi che ci aiutano a mantenere la calma, a ridurre l'impatto delle emozioni difficili e di strumenti che possiamo utilizzare quando proviamo molto stress o emozioni difficili. Parleremo più diffusamente delle diverse emozioni e dello stress nelle sessioni successive. Parte di ciò che apprenderemo in questo gruppo è come identificare tutte le nostre emozioni, comprendere lo stress e trovare nuovi modi per elaborare le emozioni difficili.
- Faremo un esercizio di rilassamento o di respirazione all'inizio e un altro tipo di esercizio chiamato di radicamento, alla fine di ogni sessione. Gli esercizi di radicamento sono esercizi che ci aiutano a connetterci con il nostro corpo e a spostare la tensione fuori dal nostro corpo. Nel complesso impareremo anche altri strumenti per combattere lo stress. In questo modo avremo a disposizione una serie di "strumenti" da usare e da riporre nella nostra "cassetta degli attrezzi", da utilizzare quando viviamo emozioni difficili.
- Tutti questi esercizi sono su base del tutto volontaria. Se una partecipante non desidera partecipare a queste attività, o se l'attività comincia a sembrare troppo stressante, può rimanere seduta in silenzio per tutta la sua durata.
- Tra i motivi più importanti per cui utilizziamo tecniche di rilassamento:
  - Rallentano la frequenza cardiaca
  - Ci fanno sentire più tranquille
  - Possano aiutare il sonno

C'è un altro linguaggio di base per la riduzione dello stress che possiamo usare qui prima di addentrarci effettivamente a esplorare lo stress e i suoi sintomi nel gruppo?

**Mettiamo in pratica - Respirazione profonda:** (5 minuti)

Dite al gruppo che ora faremo un semplice esercizio di rilassamento incentrato sulla respirazione. Con voce delicata, date le seguenti istruzioni in **modo lento** e chiaro:

- Sedetevi in una posizione comoda. Sentite i punti in cui il corpo entra in contatto con il pavimento. Approfondite la connessione con il pavimento attraverso questi punti.
- Regolate la vostra posizione in modo da essere in posizione eretta ma comode. Se vi sentite a vostro agio, chiudete gli occhi. Altrimenti, trovate uno spazio davanti a voi da guardare dolcemente.
- Spostate l'attenzione sul vostro respiro. Notate se il respiro è superficiale o profondo. Veloce o lento. Notate se state respirando dal petto o dalla pancia.
- Ora, alla prossima inspirazione, usate il respiro per riempire lo stomaco, poi le costole e infine il petto.
- Espirando, rilasciate il respiro dal petto, poi dalle costole e infine dallo stomaco.
- Inspirare: stomaco, costole, petto
- Espirare: petto, costole, stomaco
- *Ripetete l'inspirazione e l'espiazione per 3 volte*
- Ora tornate al vostro respiro naturale e notate come vi sentite dopo aver fatto questi respiri più profondi.
- Quando siete pronte, aprite lentamente gli occhi e guardate lentamente intorno alla stanza

**Dedicate qualche minuto a riflettere sull'esperienza di gruppo di questo esercizio, chiedendo:**

- Come vi siete sentite quando avete fatto questi respiri più profondi? Avete mai fatto questo tipo di respirazione prima d'ora?
- Che cosa avete notato nel vostro corpo quando avete fatto questa respirazione? Qualcuna di voi si sente più calma o più rilassata dopo questo esercizio?
- Che cosa avete notato dei vostri pensieri o sentimenti mentre facevate questa respirazione? E adesso?
- Quali ragioni possono spingervi a fare questo tipo di respirazione? In base a ciò che avete sentito nel vostro corpo, ai vostri pensieri e sentimenti, quando potremmo usare questo tipo di respirazione?

*Utilizzate questa domanda per passare a una breve spiegazione degli esercizi di respirazione: possiamo usare il respiro per aiutarci a mantenere la calma o a ritrovarla quando ci sentiamo sopraffatte. Esistono molti tipi di esercizi di respirazione diversi. Questo è solo un esempio.*

**CONTESTUALIZZAZIONE:** questo esercizio di respirazione può essere sostituito da un qualsiasi altro esercizio di respirazione contenuto nel materiale formativo. Le facilitatrici devono scegliere l'esercizio di respirazione che sentono di poter condurre con maggior agio.

**Nota per le facilitatrici:** alcune partecipanti avranno difficoltà a fare questi esercizi. Potrebbero provare ansia o disagio mentre li fanno. Se ciò accade, spiegate che a volte, quando iniziamo a rallentare e a concentrarci sul respiro o sulle emozioni, può far paura. Queste reazioni sono in realtà normali quando si

inizia a rallentare e a connettersi con le emozioni. Se queste sensazioni diventano travolgenti, basta tornare a un respiro normale e confortevole e riprendere la respirazione profonda se/quando si sentono pronte.

**Insegnamento appreso:** se è la prima volta che le partecipanti sentono e svolgono questo tipo di esercizio, sceglietene uno breve e facile da capire ed eseguitelo.

Esercizio eseguito a questo livello:

- Inspirare dal naso - trattenere il respiro e contare in silenzio fino a 4 - espirare dalla bocca, lasciando cadere le spalle.

- Ripetere 5 volte

- Poi aprire lentamente gli occhi e guardarsi intorno nella stanza.

Una volta completato l'esercizio di rilassamento, ricordate alle partecipanti che stavamo parlando della struttura del gruppo. Ogni settimana faremo un rituale d'apertura e un esercizio di rilassamento simile a quello appena fatto. Da lì in poi tratteremo quanto segue:

- a. Riepilogo dalla settimana precedente:  
i gruppi faranno sempre un breve riepilogo della settimana precedente e ciò di cui si è parlato. Se sono stati assegnati dei "compiti a casa" (di solito fare pratica di una determinata tecnica di rilassamento o di radicamento), i gruppi dedicheranno 5-10 minuti a discutere di come è andata la pratica, di ciò che le partecipanti hanno notato su come si sono sentite durante e dopo le sessioni di pratica.
  - b. Lavoro del giorno (gamma di esercizi/fogli di lavoro/giochi di ruolo)  
Ogni settimana i gruppi si concentreranno su un argomento diverso. Per aiutare tutte a capire e ad acquisire maggiori informazioni sugli argomenti discussi, verranno utilizzate attività varie. Ogni settimana prevede più attività diverse, incentrate sull'argomento della settimana.
  - c. Esercizio di radicamento per chiudere  
Proprio come gli esercizi di rilassamento, gli esercizi di radicamento sono un tipo di meccanismo di coping. Gli esercizi di radicamento ci aiutano a calmarci quando siamo nervose/in ansia e possono aiutarci a sentirci più connesse al presente, piuttosto che essere sopraffatte da un'emozione, una sensazione o un ricordo. Possono aiutarci a sentirci maggiormente in controllo.
  - d. Vogliamo cimentarci nel maggior numero possibile di questi diversi meccanismi di coping durante il tempo trascorso insieme e tra una sessione e l'altra. Più ci esercitiamo, maggiore beneficio traiamo da questo tipo di esercizi.
7. Ogni sessione sarà un mix di giochi, attività orientate all'apprendimento e discussione degli attaccamenti emotivi o dei sentimenti che proviamo. Lo chiamiamo supporto psicosociale. La parola psicosociale è composta da due parti:
- a. psico - significato associato internamente ai nostri pensieri e sentimenti
  - b. sociale - significato associato alla nostra comunità e al sostegno esterno da parte di famiglia, amici e altri.
8. Questo gruppo lavorerà sulla comprensione dei nostri pensieri e sentimenti interni, ma anche sulla costruzione dei nostri sistemi di sostegno sociale.

9. Questa non è una lezione, ma un gruppo di discussione in cui tutti sono uguali. Possiamo discutere i nostri pensieri e le nostre opinioni e parlare di cose che riguardano tutte noi come donne. Impareremo l'una dall'altra e ci divertiremo.
10. A tutte verrà chiesto di proporre due obiettivi da raggiungere al termine delle \_\_ settimane. Successivamente firmeremo questi obiettivi e alla fine delle \_\_ settimane li controlleremo per vedere cosa abbiamo realizzato.
11. Chiedete al gruppo se ci sono domande e fate del vostro meglio per rispondere in modo esauriente.

#### **ATTIVITÀ QUATTRO: INTRODUZIONE ALLA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI**

**Durata: 5 minuti**

##### Passaggi:

1. Dite al gruppo che la settimana prossima faremo delle attività per definire e fissare degli obiettivi per ciascuna di noi. Gli obiettivi saranno incentrati su ciò che vogliamo ottenere dal gruppo. È utile farlo perché ci ricorda da dove siamo partite e quanta strada abbiamo fatto nel tempo trascorso insieme. Gli obiettivi ci aiutano a sentirci realizzate e ci danno qualcosa per cui lavorare.
2. Spiegate al gruppo che ora vorremmo che pensassero a ciò che vogliono ottenere dal gruppo o realizzare nelle \_\_ settimane. Può essere piccolo o grande. E può essere incentrato sull'aspetto "psicologico" o "sociale" o su entrambi.
3. Ricordate loro che "psico" in questo senso ha a che fare con l'affrontare ed essere in grado di gestire le proprie emozioni, mentre "sociale" si riferisce all'interazione con le nostre comunità, ricercando e ricevendo sostegno da parte degli altri e al sentirsi apprezzati dagli altri.
4. Dite alle partecipanti che il loro compito per questa settimana è di pensare a ciò che vogliono conseguire mentre sono in questo gruppo e di essere pronte a discutere questi obiettivi la settimana prossima.

Contestualizzazione - Gruppo (9+ settimane):

se il gruppo dura più di 8 settimane, le donne hanno la possibilità di sviluppare anche gli obiettivi di gruppo e di dare un nome al gruppo. Se vogliono esplorare questo aspetto, lo faranno nella Sessione 2: Essere donna. Nei gruppi di 9 o più settimane, dedicate alcuni minuti a discutere quanto segue:

- Nella sessione della prossima settimana discuteremo i nostri obiettivi personali, dopo aver mappato i nostri punti di forza e i rischi.
- Analizzeremo anche i punti di forza e i punti deboli della famiglia e della comunità.
- Il gruppo può discutere e decidere insieme se vuole cercare di affrontare un problema della comunità che le riguarda tutte. Se decidono che si tratta di qualcosa che interessa loro, durante la seconda settimana sceglieranno un nome per il gruppo e due o tre questioni che vorrebbero prendere in considerazione e cercare di affrontare.
- Se le donne sono interessate a questa opzione, significa che la Sessione 2 sarà più lunga del normale.

Alla conclusione della discussione, verificate con le donne e confermate che la Sessione 2 durerà più di due ore se decideranno gli obiettivi di gruppo oltre a quelli individuali. Verificate con tutte che per loro questo tempo in più non è un problema. Se una partecipante ha dei problemi, potete discuterne con lei dopo la sessione per vedere cosa le potrebbe andare bene.

### **ATTIVITÀ CINQUE: SCEGLIERE UN RITUALE DI APERTURA E DI CHIUSURA**

**Durata: 10 minuti**

#### Passaggi:

1. Ricordate al gruppo che ogni sessione inizierà nello stesso modo. Trattandosi di un gruppo, devono discutere come vogliono aprire ogni sessione per le prossime \_\_ settimane.
2. Lasciate alle donne qualche minuto per discutere le diverse idee che hanno circa l'apertura. Se si bloccano, potete fornire loro qualche esempio o ricordare gli esempi discussi in precedenza.
3. Devono essere tutte d'accordo circa l'attività del rituale di apertura, prima di prendere una decisione definitiva.
4. Provate il rituale scelto una o due volte, se il tempo lo consente.
5. Scelto il rituale d'apertura, spiegate che non sceglieremo un rituale di chiusura, ma faremo un esercizio di radicamento a chiusura di ogni giornata. Gli esercizi saranno condotti dalle facilitatrici e ognuno sarà leggermente diverso.
6. Ricordate al gruppo che gli esercizi di radicamento sono un buon modo per chiudere il cerchio, perché ci aiutano a rimanere nel momento presente, invece di essere sopraffatte da emozioni, sentimenti e ricordi difficili. Possono anche aiutarci a calmarci quando siamo in ansia o ci sentiamo sopraffatte.
7. Quando avete spiegato l'attività di chiusura, assegnate l'esercizio a casa.

### **Esercizio a casa:**

Nuove abilità:

respiro in 3 parti

Quando impariamo nuove abilità, più ci esercitiamo, più possiamo trarre beneficio da questi strumenti. Ogni partecipante dovrebbe provare a eseguire l'esercizio di respirazione che abbiamo fatto all'inizio della sessione. Esercitatevi quante volte volete, ma cercate di farlo almeno 3 volte prima di tornare al gruppo la settimana prossima.

Obiettivi: dedicate del tempo a pensare a ciò che vorreste ottenere dal gruppo: cosa volete cambiare, migliorare o imparare? Siate pronte a discuterne nella prossima sessione.

Interazione: conoscere le altre partecipanti: dedicate qualche minuto a parlare con le altre, dopo la chiusura. Oppure organizzatevi per arrivare in anticipo prima della prossima sessione per parlare con le altre partecipanti. Presentatevi ad almeno una persona di cui non ricordate il nome.

### **ATTIVITÀ SEI: CHIUSURA DELLA GIORNATA**

**Durata: 15 minuti**

#### Passaggi:

1. Dite alle partecipanti che chiuderemo con lo stesso gioco che abbiamo fatto all'inizio della giornata.
  - a. Chiedete alle partecipanti di disporsi in cerchio e spiegate che gireremo intorno al cerchio e ognuna farà un'azione e un suono per rispondere a una domanda.
  - b. Ricordate loro che oggi la domanda è: "Che tipo di animale ti senti oggi?" – Possono scegliere un animale diverso o mantenere lo stesso, a loro scelta.
  - c. Dite loro che ogni persona si metterà al centro del cerchio e dirà il proprio nome e poi mostrerà che tipo di animale è. Dopo essersi posta al centro, fa la dimostrazione ed esce, le altre donne che compongono il cerchio andranno al centro, ripeteranno il suo nome e la sua azione.
  - d. Fate prima una dimostrazione per il gruppo. Chiedete al gruppo di prestare attenzione a ogni persona e di fare del proprio meglio per ricreare l'azione dopo di lei. Chiedete loro di prestare molta attenzione perché aggiungeremo una fase al gioco dopo che tutte avranno fatto un turno.
2. Fate il giro completo.
3. Questa volta, dopo che tutte sono ritornate al proprio posto, dite loro che faremo un altro giro. Ma la seconda volta dobbiamo entrare, dire il nome di un'altra persona e fare la dimostrazione del suo animale. Ripetete l'esercizio in questo modo. Assicuratevi che venga detto il nome e che venga mostrato l'animale di tutte. Se qualcuna non ricorda il nome di una persona o del suo animale, può chiederlo direttamente a lei e poi farlo.
4. Quando tutte hanno finito, ringraziatele per la partecipazione, per la loro creatività e per la disponibilità a chiedere di nuovo l'un l'altra i nomi e gli animali, e per il tempo che hanno dedicato a questa prima sessione.

**Per l'attività di chiusura, la facilitatrice che lavorava con le donne francofone ha scelto il seguente gioco:**

il nodo umano (15 minuti):

1. Chiedete a tutte le donne di mettersi in cerchio.
2. Chiedete a tutte di allungare la mano destra verso il centro del cerchio. Devono afferrare la mano di qualcun'altra, ma non possono afferrare la mano di una delle due donne accanto a loro.
3. Poi chiedete che allunghino la mano sinistra e di afferrare la mano di qualcun'altra, ma anche in questo caso non quella delle due donne accanto a loro.
4. Ora devono districare le braccia e tornare nella posizione iniziale in cerchio con le braccia districate. Non possono lasciar andare le mani, ma possono passare sotto o sopra le braccia dell'altra per districarsi. Non devono rompere la catena per districarsi.
5. Quando le donne si sono liberate dal nodo, chiedete loro di tornare a sedere. Poi fate una breve discussione su cosa dimostra questa attività. Chiedete loro:
  - a. Che cosa ci mostra questa attività sul lavorare insieme?
  - b. Cosa succede/come ci si sente quando si realizza qualcosa insieme?
  - c. Ci sono attività nella vostra vita che sarebbe più facile realizzare se poteste lavorare con gli altri?
6. Sottolineate che nel corso del gruppo instaureremo relazioni tra di noi. Quando lavoriamo insieme sviluppiamo un legame. A volte affrontiamo delle sfide e l'aiuto degli altri può alleviare il peso. Creare legami e sostegno è il lavoro del gruppo. Se tutto va bene alla fine del tempo trascorso insieme, ogni donna avrà stabilito un legame con le altre e sentirà di aver acquisito ulteriori fonti di sostegno negli altri membri del gruppo.

**Per l'attività conclusiva, le facilitatrici che lavoravano con il gruppo di lingua ucraina in Italia hanno scelto la seguente attività:**

Danza libera (15 minuti)

- Le facilitatrici mettono la musica, si alzano e iniziano a ballare, invitando le partecipanti a fare lo stesso.
- Si muovono liberamente nello spazio, seguendo il ritmo del proprio corpo.
- Poi chiedete come si sono sentite a condividere questa attività con gli altri membri del gruppo. È importante sviluppare un legame e un sostegno tra di loro?

**Per l'attività conclusiva, le facilitatrici che lavoravano con il gruppo di lingua ucraina in Grecia hanno scelto la seguente attività:**

Due verità e una bugia (15 min.)

- Un'attività per conoscersi meglio
- Sedute in cerchio, le donne fanno a turno 3 affermazioni ciascuna, di cui 2 vere e una falsa. Invitate le partecipanti ad avere immaginazione. Il resto del gruppo deve indovinare quale sia l'affermazione falsa.
- La partecipante che sta parlando rivelerà poi le risposte esatte, e, se lo desidera, condividerà qualcosa in più
- La facilitatrice deve essere pronta a fornire un esempio personale per rendere il gioco facile da capire e motivare le partecipanti.

Questa attività può essere facilitata in qualsiasi momento tra la Sessione 2 e la 5 per rafforzare la conoscenza reciproca delle partecipanti, a seconda di quanto esse siano a proprio agio.



## Sessione 2: essere donna

### Obiettivi:

- Riflettere sui propri ruoli e contributi.
- Comprendere l'importanza del tempo per se stesse e della cura di sé
- Identificare un obiettivo individuale da raggiungere durante le sessioni di gruppo.
- Identificare le strategie per aumentare la cura di sé.

### Argomenti trattati:

- Riepilogo della Settimana 1
- Comprendere il benessere psicosociale e il supporto emotivo
- Sicurezza: collegare le nostre esperienze di sicurezza, presenti e/o passate, ai sentimenti.
- Rischio e resilienza, punti di forza e rischi
  - o Esperienze individuali: Chi sono?
  - o Esperienze condivise: Cosa c'è di uguale nelle nostre storie?
  - o Le donne nella società
- Definizione degli obiettivi individuali
- Denominazione del gruppo (facoltativo, 9+ settimane)
- Definizione degli obiettivi di gruppo (facoltativo, 9+ settimane)

### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili
- Nastro
- Pennarelli
- Carta
- Memo adesivi
- Materiali da disegno

### Preparazione:

- Preparate una lavagna a fogli mobili con la mappa ecologica disegnata per l'Attività cinque.
- Preparate il vostro disegno del passato, presente e futuro
- Stendete dei fogli sul pavimento e disponete delle sedie intorno a essi, in modo che le partecipanti siedano dove vogliono.
- Scegliete la musica adatta per ogni attività.
- Preparate un piccolo rinfresco per le partecipanti in un angolo della stanza.

## **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO DELLA SETTIMANA 1**

**Durata: 10 minuti**

### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne alla sessione di questa settimana.
2. Al termine dell'apertura, dite loro che farete un'attività che ci aiuterà a sentirci calme e riposare.
3. Chiedete alle partecipanti di sedersi comodamente sulle sedie o sul pavimento.
4. Dite loro che oggi farete un tipo di respirazione che può aiutarle a rallentare il respiro e a farle sentire più tranquille.
5. Dite loro che farete la respirazione quadrata o "box breathing". Spiegate che si tratta di una respirazione in cui si inspira, si trattiene il respiro, si espira e si rimane senza respirare per lo stesso periodo di tempo.
6. Chiedete loro di guardare mentre fate un esempio, ma dite che non devono ancora respirare con voi.
7. Fate un esempio di respirazione quadrata dicendo: «Quando facciamo box breathing, facciamo così: Inspirare 2... 3... 4; trattenere il respiro 2... 3... 4, espirare 2... 3... 4; rimanere senza respirare 2... 3... 4.» Fate una pausa e chiedete se è chiaro. Se non è chiaro, ripetete l'esempio.
8. Ricordate al gruppo che a volte questa respirazione può renderle nervose o farle sentire leggermente in preda al panico, soprattutto quando si trattiene il respiro. Se ciò dovesse accadere, possono sempre tornare a respirare normalmente e ricominciare la respirazione quadrata quando sono pronte.
9. Chiedete loro se sono pronte a iniziare. Quando il gruppo è pronto, ricordate di mettersi comode ai loro posti, di chiudere gli occhi o di guardare dolcemente davanti a loro.
10. Dite loro: «Ora inspiriamo insieme... ed espiriamo insieme. Al respiro successivo, inizieremo la respirazione quadrata...» Dite loro: «Completeremo insieme 7 cicli»
  - a. Inspirare 2... 3... 4; trattenere il respiro 2... 3... 4, espirare 2... 3... 4; rimanere senza respirare 2... 3... 4.
  - b. Inspirare 2... 3... 4; trattenere il respiro 2... 3... 4, espirare 2... 3... 4; rimanere senza respirare 2... 3... 4.
  - c. Inspirare 2... 3... 4; trattenere il respiro 2... 3... 4, espirare 2... 3... 4; rimanere senza respirare 2... 3... 4.
  - d. Inspirare 2... 3... 4; trattenere il respiro 2... 3... 4, espirare 2... 3... 4; rimanere senza respirare 2... 3... 4.
  - e. Inspirare 2... 3... 4; trattenere il respiro 2... 3... 4, espirare 2... 3... 4; rimanere senza respirare 2... 3... 4.
  - f. Inspirare 2... 3... 4; trattenere il respiro 2... 3... 4, espirare 2... 3... 4; rimanere senza respirare 2... 3... 4.
  - g. Inspirare 2... 3... 4; trattenere il respiro 2... 3... 4, espirare 2... 3... 4; rimanere senza respirare 2... 3... 4.

#### *Contestualizzazione:*

*come si può svolgere questa attività di mindfulness (attenzione cosciente) in contesti culturali diversi? Ad esempio, l'orientamento fisico può essere diverso. Le partecipanti possono essere sedute in cerchio. Le direzioni della scansione corporea e del respiro possono essere ulteriormente contestualizzate in base al gruppo/facilitatrice. Assicuratevi che il ritmo sia appropriato, né troppo breve né troppo lungo da far perdere il fiato alle partecipanti.*

11. Poi chiedete loro di tornare a un respiro normale e facile. Mentre respirano tranquillamente, chiedete loro di notare in che modo si sentono diverse dopo aver fatto questa respirazione. Lasciate loro qualche istante per riflettere. Poi chiedete se qualcuna vuole condividere ciò che ha notato. Quando una o due donne hanno condiviso, proseguite.
12. Chiedere loro se ci sono domande sulla scorsa settimana o se ci sono cose dalla Settimana 1 su cui desiderano maggiori informazioni. Dedicate 5 minuti a rispondere alle domande.
13. Presentate brevemente gli argomenti del giorno, prima di passare all'Attività due.

**Attività proposta per il gruppo di lingua ucraina:**  
al posto dell'attività di box breathing, e' stata eseguita un'attività guidata di radicamento.

**Attività proposta per il gruppo di lingua francese:**  
dopo aver completato il rituale d'apertura, e poiché per alcune partecipanti potrebbe essere la prima volta che sentono parlare degli argomenti precedenti:  
Tornate sull'importanza del supporto psicosociale.  
Chiedete alle donne se sono riuscite a fare gli esercizi di respirazione della scorsa settimana e cosa pensano, come si sentono.

### **ATTIVITÀ DUE: CHI SONO?<sup>1</sup>**

**Durata: 25 minuti**

#### Passaggi:

1. Dite alle donne che ora faremo un esercizio in cui avranno la possibilità di pensare a se stesse e alle cose che influiscono sul loro benessere come donne.
2. Chiedete loro di pensare a come rispondere alla domanda "Chi sono?" in 5-10 parole. Possono pensare ai tratti della personalità, ai ruoli che svolgono come donne, alle responsabilità, ecc. Dovrebbero pensare sia ai punti deboli o alle cose che vorrebbero migliorare, sia ai punti di forza personali o alle cose che apprezzano di se stesse.
3. In cerchio, chiedete alle donne di dire alcune delle cose che hanno raccolto. Quando tutte hanno detto almeno una cosa, date a ciascuna di loro un foglio bianco.  
A turno, ogni donna condivide le proprie qualità/punti di forza e le proprie debolezze/quello che vorrebbe migliorare. A questo punto, suggeriamo di pensare a un obiettivo individuale per ciò che vorremmo migliorare e di scriverlo sul nostro quaderno.
4. Dite alle donne che devono pensare a tutti i ruoli che svolgono nella propria vita e alla quantità di tempo che ogni ruolo occupa nella loro vita. Mostreranno la quantità di tempo che ogni ruolo richiede strappando il foglio di carta in pezzi di dimensioni diverse. Ad esempio, un pezzo di carta piccolo mostrerà che in una settimana dedicano poco tempo al loro ruolo di fare le pulizie.  
Dite alle donne che ora penseremo ai diversi ruoli che svolgiamo nella nostra vita e al tempo che dedichiamo alle nostre varie responsabilità. Per facilitare la comprensione, pensate alle responsabilità nell'arco di una settimana.
5. Quando lo hanno fatto tutte, chiedete loro di mostrare i pezzi di carta e di spiegare il più grande e il più piccolo.  
Esempi: il tempo che dedico alle faccende domestiche, il tempo che dedico a cucinare per la famiglia, a badare ai bambini, il tempo che dedico a me stessa, che si tratti di farmi le trecce o di guardare un video che mi interessa....
6. Chiedete alle donne se c'è qualcosa nella divisione del tempo che vorrebbero cambiare, se dedicare più o meno tempo.

---

<sup>1</sup> Modificata dal metodo di Rozan

Lasciate alle donne qualche minuto per riflettere su questo aspetto e chiedete loro se desiderano condividere qualcosa.

7. Chiedete alle donne se si concedono mai del tempo solo per se stesse, se hanno un pezzo di carta che rappresenta le cose che piacciono loro o quelle per rilassarsi. Poi chiedete alle donne se ritengono che sia importante avere del tempo per se stesse? Cosa rende importanti queste cose?

Chiedete alle donne se c'è qualcosa che ritengono debba essere migliorato nel modo in cui suddividono il tempo per adempiere alle varie responsabilità. Adattate la conversazione in base a ciò che dicono le donne.

Se le donne hanno molto tempo libero e vogliono tenersi occupate ed essere più attive, ricordate che prendersi cura di sé e della propria famiglia è importante.

Chiedete loro cosa ne pensano e se hanno in mente un obiettivo individuale che vorrebbero aggiungere. Se vogliono, possono scriverlo sul quaderno.

**Maternità e genitorialità:**

quando si parla di cura di sé e di prendersi del tempo per se stesse, è importante prendere atto che può essere difficile farlo quando si hanno figli. Da un punto di vista culturale, può essere previsto o nella norma che le donne mettano sempre i bisogni dei figli al di sopra di tutto e non si prendano del tempo per se stesse. Le donne possono anche sentirsi troppo impegnate con i figli. Tuttavia, è importante sottolineare che prendersi cura di noi stesse è un fattore chiave per essere in grado di prenderci cura degli altri a lungo termine, soprattutto dei nostri figli. Senza la cura di sé, possiamo essere così stanche, angosciate e sopraffatte da non essere più in grado di prenderci cura degli altri.

**Insegnamento appreso dal gruppo di lingua francese:** la preoccupazione comune delle donne con background migratorio può essere quella di voler avere molto più tempo libero a disposizione. Le partecipanti al gruppo hanno detto di sentirsi molto impegnate e che passano molto più tempo a pensare ai loro problemi. Orientate la conversazione verso ciò che può aiutare le donne a pensare a cosa potrebbe migliorare il loro benessere. Partecipare ad attività creative? Iniziare corsi di lingua? Dedicarsi ad attività sportive? Chiedete loro cosa ne pensano e se possono pensare a un obiettivo individuale che vorrebbero aggiungere. Se lo desiderano, possono scriverlo sul quaderno.

8. Dopo che il gruppo ha avuto il tempo di condividere le proprie riflessioni, dite: «Ora passeremo a un'altra parte dell'esercizio, continuando a riflettere su ciò che abbiamo condiviso sui nostri ruoli attuali»
9. Prendete la lavagna a fogli mobili con la mappa socio-ecologica preparata in precedenza. Assicuratevi che ci sia spazio su entrambi i lati della mappa per etichettare un lato "Rischi" e un lato "Punti di forza"
10. Dite: vogliamo esplorare i nostri ruoli in relazione alle diverse relazioni e strutture della nostra vita. Alcuni dei nostri ruoli possiamo cambiarli facilmente, mentre altri dipendono da altri e non possiamo cambiarli facilmente senza il sostegno degli altri. Alcuni ruoli possono dipendere dal sostegno dei familiari, mentre altri possono dipendere dal sostegno della comunità o da fattori culturali. Possiamo pensare a questi ruoli come quattro "livelli" principali.
  - a. Possiamo pensare che il primo livello sia concentrarsi su noi stesse e sui nostri ruoli individuali/personali (indicare il centro del cerchio)

- b. I più vicini a noi sono poi la famiglia e gli amici. Quali sono i ruoli che abbiamo in relazione ai nostri amici e familiari? (Indicare il primo cerchio al di fuori del centro)
  - c. Pensate poi alla nostra comunità più ampia e (indicando il secondo cerchio) ai ruoli che assumiamo
  - d. Infine, la cultura e la società: quali ruoli assumiamo quando si tratta della nostra società in generale? (il terzo cerchio)
11. Chiedete alle donne chi/cosa pensano sia compreso in ogni cerchio. Assicuratevi di sottolineare che il primo cerchio è composto dalle persone più vicine a noi. Il secondo cerchio comprende coloro che conosciamo nella comunità ma a cui non ci rivolgiamo per avere un sostegno. Comprende anche elementi come i fornitori di servizi - assistenza sanitaria, scuole, Spazi sicuri per donne e ragazze. L'ultimo cerchio comprende gli ambienti sociali e politici, nonché la nostra cultura e i nostri valori, le aspettative e le norme.
12. Discutete dei ruoli che le donne ricoprono a ogni livello e di come a volte possa essere difficile apportare dei cambiamenti, prendersi del tempo per se stesse, per fare le cose di cui hanno bisogno e che vogliono fare. Chiedete alle donne di pensare a varie cose che rendono difficile dedicare del tempo a se stesse. Quali sono?
- a. Mentre ricevete il feedback del gruppo, assicuratevi di sottolineare che queste sfide si collocano a diversi "livelli". Di nuovo, quando pensiamo ai livelli, possiamo pensare a quattro livelli principali:
    - i. Individuale/personale
    - ii. Famiglia/amici
    - iii. Comunità
    - iv. Cultura e società
  - b. Quando le donne fanno un esempio di sfida, aiutatele a identificare il livello in cui si colloca. Assicuratevi di ottenere un esempio per ogni livello. Scrivete ogni esempio al livello appropriato sul lato Rischi della lavagna a fogli mobili. Ricordate che alcune sfide possono riguardare più livelli.
  - c. Dite alle donne che approfondiremo questi livelli nella prossima attività.
13. Chiedete loro come potrebbero trovare il modo di apportare cambiamenti quando necessario e di dedicare del tempo a se stesse e a prendersi cura di sé quando sono esposte/vivono sfide/rischi. Assicuratevi che tutte riflettano su quali attività potrebbero essere ridotte per avere più tempo per se stesse. Chiedete loro di concentrarsi sui punti di forza e sulle risorse che hanno e che potrebbero aiutarle a dedicare più tempo a se stesse. Quali sono?
- a. Preparate un'altra lavagna a fogli mobili con i quattro livelli ed etichettatela come punti di forza/risorse. Su questa lavagna scrivete gli esempi che fanno le donne.
  - b. Mentre ricevete il feedback dal gruppo, sottolineate nuovamente a quali livelli si collocano i punti di forza e le risorse. Assicuratevi di ottenere almeno un esempio per ogni livello.
  - c. Prendete atto che non è sempre facile trovare il tempo per noi stesse e che ci sono molte barriere che impediscono di dedicare tempo e di prenderci cura di noi stesse. Ma, come abbiamo appena visto con questi esempi, tutte noi abbiamo punti di forza individuali e il sostegno della famiglia/amici, della comunità e della cultura per prenderci cura di noi stesse.
14. Chiedete alle donne di riflettere sui rischi che hanno individuato e che hanno un impatto maggiore su ciascuna di loro. Assicuratevi che comprendano che alcuni rischi possono essere gli stessi per tutte, ma altri possono essere diversi e ognuna sentirà l'impatto di questi rischi in modo diverso.
15. Assicuratevi di sottolineare l'importanza di prendersi del tempo per se stesse e per la propria salute. Dite loro che con il passare delle settimane parleremo ancora di emozioni, di come riconoscerle e di come affrontarle.

**Insegnamenti appresi dal gruppo di lingua francese:** l'aver preparato in anticipo un esempio, nel nostro caso la storia di una madre single che vive come rifugiata in un paese straniero, ha facilitato la comprensione della mappa socio-ecologica e la partecipazione delle donne.

#### **Sfide e risorse citate dalle partecipanti**

Sfide: difficile trovare un lavoro che si adatti alle varie esigenze di una madre single.

Risorse: sostegno da parte della famiglia, degli amici e della comunità quando la donna ha bisogno di rivolgersi a varie organizzazioni o servizi.

A ogni sfida menzionata, chiedete alle donne se si tratta di qualcosa che possono cambiare da sole o se il cambiamento dipende da altri fattori nella mappa socio-ecologica, dalla famiglia, dalla comunità e dalla società.

**Per tutti i gruppi:** le facilitatrici avevano una mappatura con i servizi più importanti per le donne, compilata in un documento e registrata. Mantenendo aggiornata una mappatura dei servizi, le facilitatrici possono concretizzare le sessioni con informazioni pratiche sui servizi disponibili.

### **ATTIVITÀ TRE: I RUOLI DELLE DONNE<sup>2</sup>**

**Durata: 30-45 minuti**

#### Passaggi:

**CONTESTUALIZZAZIONE:** domande di discussione facoltative circa la migrazione e il conflitto (Passaggio 4):

Quali sono alcuni degli effetti che hanno avuto il conflitto e il trasferimento in un centro, sulle loro vite e su quelle delle loro famiglie? Ricordate loro che devono pensare sia agli effetti fisici e materiali sia a quelli emotivi.

Che impatto hanno questi effetti sulle donne rispetto agli uomini? E i loro figli?

In che modo le loro vite sono state influenzate in modo diverso dagli uomini che le circondano?

Discutete gli effetti per le donne in particolare, aggiungendo all'elenco quelli non identificati dal gruppo.

Questi potrebbero includere:

- Donne e ragazze confinate nelle proprie case per problemi di sicurezza
- Mancanza di accesso alle informazioni per le donne
- Aumento del rischio di violenza contro le donne

Ricordate loro che tutti sono stati colpiti dal conflitto e dalla vita nei centri, ma che le donne e i bambini sono spesso più vulnerabili agli effetti specifici, per via della loro posizione nella società.

1. Dite alle donne che rifletteremo sui nostri ruoli sociali e sulle norme e tradizioni culturali che ci riguardano. Quindi ora esamineremo più da vicino i rischi e i punti di forza/risorse che abbiamo e sperimentiamo a livello di comunità e culturale. Per prima cosa, chiedete alle donne di prendere un foglio di carta e di disegnare gli eventi significativi della propria vita da quando sono nate a

---

<sup>2</sup> Modificata dal metodo di Rozan

oggi. Dite loro che possono tracciare una linea lunga (o una "linea cronologica") lungo il foglio e poi aggiungervi parole e/o disegni da quando sono nate fino a oggi con tutti gli eventi significativi.

2. In secondo luogo, chiedete alle donne di prendere un altro foglio e di disegnare le diverse attività che svolgono in casa, in famiglia e nella comunità.
3. Dopo 10 minuti, chiedete alle donne di prendere un altro foglio e di disegnare gli eventi significativi nella vita degli uomini, da quando nascono fino a oggi. Infine, sull'ultimo foglio, chiedete loro di disegnare le diverse attività che gli uomini svolgono in casa, con le proprie famiglie e la propria comunità.
4. Chiedete alle donne di confrontare i disegni della loro vita e quelli della vita degli uomini. In che cosa sono diversi? In che modo queste differenze si ripercuotono su di loro durante una crisi come quella di <inserire l'evento pertinente>? Ricordate loro che gli impatti possono essere sia positivi sia negativi. In che modo sono simili? In che modo queste somiglianze si ripercuotono su di loro durante una crisi come quella di <inserire l'evento pertinente>?
5. Dopo aver analizzato i diversi impatti, estraete alcuni degli impatti negativi e ricordate alle donne che a volte il nostro ruolo nella società ci rende più vulnerabili o può crearci ulteriori problemi. Ciò significa che potremmo anche aver bisogno di un sostegno aggiuntivo per riprenderci dopo un evento del genere.
6. Chiedete alle donne se i loro ruoli sono cambiati dopo <inserire l'evento pertinente>. Fanno qualcosa che non facevano prima? Questi cambiamenti sono stati positivi, negativi o entrambi? Come sono cambiati i ruoli degli uomini?
7. In questa attività, qualcuna di loro ha identificato ulteriori rischi o punti di forza/risorse a livello individuale, familiare, comunitario o culturale? Aggiungete qualsiasi suggerimento delle donne alle lavagne precedenti. Chiedete poi alle donne di discutere e decidere quali di questi rischi hanno un impatto maggiore su tutte noi. Questa volta stiamo pensando ai rischi che riguardano tutte le donne, non solo noi individualmente.
8. Assicuratevi che le donne capiscano che i ruoli cambiano nel tempo anche a causa di situazioni come questa. Se riusciamo a identificare le nostre esigenze, di fronte al cambiamento di situazioni e ruoli, possiamo lavorare con la nostra comunità per cambiare e adattare i ruoli di uomini e donne per soddisfare le esigenze di tutti i membri della comunità.
9. Concludete la conversazione utilizzando i punti del riquadro di contestualizzazione qui di seguito.

**Maternità e genitorialità:**

potete chiedere alle donne di mettere in risalto il ruolo che svolge la maternità nella loro vita e in che modo è diverso o simile alla paternità come ruolo nella vita degli uomini. Nella discussione può essere utile soffermarsi sul diverso impatto che la paternità ha su di loro in quanto donne e uomini nella comunità.

**Contestualizzazione:**

per discutere i punti 4 e 6, utilizzate qualsiasi indicatore di tempo pertinente: da quando sono sfollate, dall'ultima serie di combattimenti, da quando si sono trasferite in città (se si lavora in aree urbane), da quando hanno lasciato il Paese d'origine, ecc.

**Per il gruppo di lingua ucraina in Italia:**

dopo il Passaggio 1, procedete come segue:

Riflettete in gruppo ponendo le seguenti domande:

-Secondo la vostra cultura, cosa rende appagata una donna? E cosa un uomo?

-Secondo voi, la società ha un impatto positivo o negativo sui vostri ruoli di genere? Vi sentite ostacolate?

Invitate quindi le partecipanti a condividere i loro punti di vista, se lo desiderano, e a condurre la discussione.

**Per il gruppo di lingua francese:**

abbiamo usato la migrazione come esempio di evento importante e tutti gli esercizi di riflessione si sono basati su questo esempio. Le donne erano molto più interessate a discutere le somiglianze, il modo in cui i loro ruoli sono cambiati da quando hanno lasciato il proprio Paese d'origine e le limitazioni.

I cambiamenti che esse possono apportare e gli obiettivi individuali che vogliono raggiungere.

L'esercizio di riflessione sul ruolo degli uomini e delle donne non ha attirato molta partecipazione. Le donne erano molto più interessate a condividere le proprie esperienze.

**Contestualizzazione:**

per le sessioni di 8 settimane: è importante notare che ci concentreremo sugli obiettivi a livello individuale, ma per poter progredire su tali obiettivi, dobbiamo sapere in che modo ci influenzano gli altri livelli e quali limitazioni possono esistere a causa dell'impatto di altri livelli. (Ad esempio, l'obiettivo di lasciare il campo e trasferirsi altrove può essere limitato da una politica governativa che impone di rimanere nel campo.)

### **ATTIVITÀ QUATTRO: DISEGNO I MIEI OBIETTIVI: ATTIVITÀ SU PASSATO, PRESENTE E FUTURO<sup>3</sup>**

**Per il gruppo di lingua francese:**

Questa attività è stata data come compito a casa su cui riflettere. Se le donne non si sentono a loro agio nel disegnare, possono esprimersi con parole semplici e scrivere sul loro quaderno ed essere pronte a condividere ciò che vogliono per la sessione successiva.

**Durata: 25 minuti**

**Passaggi:**

1. Spiegate alle partecipanti che ora avranno occasione di riflettere su una sfida del passato che hanno superato, sulle buone qualità e abilità che hanno ora nel presente e sulle loro speranze per il futuro. Devono pensare a tutti i punti di forza e alle risorse che hanno individuato nei due esercizi precedenti.
2. Spiegate che completeranno questo esercizio di riflessione usando come mezzo il disegno. Dite loro che il disegno non deve essere necessariamente bello; non si tratta di un esame di belle arti! Lo scopo dell'attività è che riflettano e rappresentino le proprie riflessioni nel modo che

---

<sup>3</sup> Creativity and Empathy for Psychosocial Support Manual, Myanmar Arts Social Project (MASC), Hubbard, T., Lahhtaw, M. 2015



preferiscono. Spiegate che, se vogliono, possono disegnare persone e/o usare simboli per rappresentare le idee.

3. Chiedete alle partecipanti di dividere il loro foglio di carta in tre sezioni, in qualsiasi modo vogliano. In queste sezioni chiedete loro di disegnare:
  - a. PASSATO: considerare una sfida che hanno superato con successo nella loro vita in passato. Chiedete alle partecipanti di disegnare quali abilità o qualità hanno usato per superare questa sfida.
  - b. PRESENTE: considerare e disegnare le qualità e le abilità positive attuali e il modo in cui le usano nella loro vita in questo momento. E tutti i supporti/risorse di cui dispongono a diversi livelli.
  - c. FUTURO: considerare le loro speranze per il futuro - un obiettivo o un cambiamento che vorrebbero realizzare entro la fine del gruppo. Disegnare le competenze, le qualità, il sostegno e le risorse di cui avranno bisogno per raggiungere questo obiettivo. *Assicuratevi che le donne sappiano scegliere un obiettivo su cui vogliono lavorare nell'arco delle sessioni. Torneremo su questo obiettivo nel corso del tempo trascorso insieme.*
  - d. FUTURO 9+ settimane (se il gruppo sta completando 9+ settimane, aggiungete quanto segue): considerare le loro speranze per il futuro nella propria comunità - un obiettivo o un cambiamento su cui vorrebbero che il gruppo lavorasse se decidessero di diventare un gruppo di azione comunitaria. *Assicuratevi che le donne sappiano che questo obiettivo si aggiunge a quello su cui vogliono lavorare durante le sessioni. Si tratta di un obiettivo su cui continueranno a lavorare come gruppo anche dopo la fine delle sessioni.*
4. Una volta completate le immagini, invitate le partecipanti a formare piccoli gruppi e a condividere tra loro le tre fasi.
5. Dite alle donne che vogliamo concentrarci sulla ricerca di somiglianze tra le nostre storie e che dobbiamo rispettare le differenze tra le singole storie. Ognuna di loro dovrebbe descrivere brevemente le proprie immagini. Mentre le altre parlano, ciascuna di loro deve prestare attenzione a ciò che è uguale o simile tra le proprie storie e a ciò che è diverso.
6. Dite alle donne di tornare al gruppo più grande e che farete un consuntivo tutte insieme prima di chiudere l'attività. Domande per il consuntivo:
  - a. Come vi siete sentite ricordando la sfida che avete superato e le vostre abilità/qualità attuali?
  - b. Come vi siete sentite riflettendo sull'obiettivo per il futuro? Cosa vi aiuterebbe a realizzare questo obiettivo in futuro?
  - c. Come vi siete sentite quando avete ascoltato e condiviso le vostre storie con le altre?
  - d. Cosa c'era di simile/uguale nelle vostre storie?
  - e. Cosa c'era di diverso?
  - f. Nel passato e nel presente, quali sono stati i punti di forza che avete notato nelle storie delle altre? Nella vostra?
7. Ricordate alle donne che torneremo su questi disegni durante il tempo che trascorreremo insieme e che potremo aggiungervi cose man mano che lavoriamo per raggiungere i nostri obiettivi per questo gruppo.

*Contestualizzazione:  
come si può svolgere questa attività in contesti culturali diversi? Ad esempio, i disegni realizzati dalle donne possono essere più semplici o complessi per quanto riguarda gli esempi di sfide, qualità, abilità e speranze su cui desiderano riflettere.*

*Gruppo (+9 settimane):*

*per i gruppi che continuano a riunirsi dopo queste sessioni - Come continuerà questo tipo di attività riflessiva e come sarà rivisitata dalle partecipanti? Che tipo di obiettivi vogliono fissare collettivamente i membri del gruppo? Anche gli obiettivi individuali possono essere esplorati e presentati al gruppo.*

## **ATTIVITÀ CINQUE: CHIUSURA DELLA SESSIONE:**

**Durata: 5-10 minuti**

### Passaggi:

1. Ricordate alle donne che oggi ci siamo concentrate sulle nostre esperienze uniche e sulle nostre esperienze comuni come donne.
2. Chiedete alle donne se hanno domande su quanto discusso oggi. Rispondete a tutte le domande che emergono.
3. Passate agli esercizi di radicamento di oggi: Sentire il peso del corpo. Se siete sedute sul pavimento/a terra, fate spostare tutte ai lati della stanza in modo che poggino la schiena al muro.
4. Dite alle donne che faremo un esercizio<sup>4</sup> che attiva i muscoli del busto e delle gambe, che ci dà una sensazione della nostra forza fisica e della struttura corporea. Quando ci sentiamo sopraffatte, i muscoli spesso passano da una tensione estrema a un cedimento; passano da uno stato molto attivo a uno eccessivamente rilassato.
5. Quando siamo in contatto con la nostra forza fisica e la nostra struttura corporea, siamo in grado di elaborare le nostre esperienze e di gestire meglio i sentimenti (come quelli di sopraffazione).
6. Impartite le seguenti istruzioni:
  - a. Sedetevi in una posizione comoda.
  - b. Sentite i piedi a terra. Fate una pausa di cinque secondi.
  - c. Sentite il peso delle gambe. Mantenete la posizione per cinque secondi.
  - d. Provate a pestare i piedi con attenzione e lentamente da sinistra a destra, sinistra, destra, sinistra, destra. Sentite i glutei e le cosce che toccano la seduta della sedia (o il suolo). Mantenete questa posizione per cinque secondi.
  - e. Sentite la schiena contro lo schienale della sedia (o contro la parete).
  - f. Rimanete così e notate se sentite qualche differenza. Fate una pausa di 30 secondi prima di proseguire.
7. Dite alle donne che la prossima settimana esamineremo più da vicino le nostre emozioni e l'impatto che possono avere i nostri ruoli e le nostre responsabilità, insieme ad altri fattori, sulle nostre emozioni.
8. Dite alle donne che la prossima settimana ci sarà una sessione di due ore. Spiegate i compiti del giorno.

### **Per il gruppo di lingua ucraina in Italia:**

**dal momento che le facilitatrici erano esperte in esercizi di yoga e meditazione e che le donne avevano mostrato interesse, invece dell'esercizio di radicamento (passaggi 3-6) abbiamo proceduto come segue:**

---

<sup>4</sup> Health and Human Rights Info (2016). Mental health and gender-based violence: Helping survivors of sexual violence in conflict – a training manual. Modifica

terminate la sessione con una candela. Su di essa, ogni donna disegnerà un simbolo che rappresenta l'"energia negativa". La candela viene accesa: l'energia negativa brucia e scompare. Rimanete in piedi per qualche minuto a guardare la candela accesa, con l'accompagnamento di una musica di sottofondo.

Terminate con il termometro (check-out).

**Per il gruppo di lingua ucraina in Grecia:**

se le partecipanti sono stanche di stare sedute nello stesso posto e hanno bisogno di sgranchirsi, potete scegliere di usare un esercizio di radicamento, come "Diventare un fiore", invece dell'esercizio precedente (passaggi 3-6). (Vedere Sessione 6, Opzione B, Attività cinque: Diventare un fiore)

**Per il gruppo di lingua francese:**

le partecipanti hanno preferito ripetere l'esercizio di respirazione quadrata fatto all'inizio della sessione, invece dell'esercizio di radicamento (passaggi 3-6).

Tramite il gruppo WhatsApp la facilitatrice può condividere brevi video di esercizi di rilassamento che le donne possono fare da sole a casa.

**Compiti a casa:**

Sviluppo delle competenze: eseguite l'esercizio di radicamento della chiusura, almeno tre volte prima della prossima settimana. Ogni volta riflettete su come vi siete sentite dopo averlo completato.

**Coesione del gruppo:** se tutte le donne hanno un telefono suggerite di creare un gruppo "WhatsApp" per condividere informazioni, idee o semplicemente per chiedere supporto l'una all'altra, se necessario. La facilitatrice può anche utilizzare questo gruppo per inviare brevi video di esercizi di rilassamento da fare a casa.

Coesione del gruppo: pensate a un nome per il gruppo da presentare alle altre partecipanti la prossima settimana. Il nome può essere rappresentativo di voi come gruppo di donne o riflettere le vostre attività e i vostri obiettivi per il gruppo.

Coesione del gruppo (9+ settimane): Pensate ai problemi/rischi identificati a livello di comunità e sceglietene uno che vorreste affrontare come gruppo. Dovete essere in grado di spiegare al gruppo il problema scelto e le ragioni per cui volete lavorare su di esso.

## Sessione 3: comprendere le emozioni

### Obiettivi:

- *Comprendere gli effetti del conflitto sui gruppi vulnerabili della comunità*
- *Comprendere le reazioni corporee alle diverse emozioni e sviluppare un linguaggio per le sensazioni del corpo.*
- *Discutere i ruoli di genere della nostra società come causa delle differenze di genere nelle reazioni alle sciagure*

### Argomenti trattati:

- *Gli effetti del conflitto sui gruppi vulnerabili - come viviamo nelle nostre comunità, nelle nostre famiglie e nelle nostre case.*
- *Differenze di reazione tra uomini e donne*
- *La socializzazione di genere e i suoi effetti*
- *Definizione del nome e degli obiettivi del gruppo (facoltativo 9+ settimane)*
- *Funzionamento di base*
- *Il linguaggio del corpo: sviluppare un linguaggio comune per le sensazioni del corpo*
- *Comprendere le emozioni e le reazioni del corpo*

### Materiali necessari:

- Carta A4
- Nastro
- Pennarelli
- 2 palline

### Preparazione:

- *Preparate per prima cosa tutte le carte dei sentimenti. Assicuratevi che ci siano abbastanza coppie per il gruppo.*
- *Assicuratevi di avere a disposizione la lavagna a fogli mobili con Pensieri, Sentimenti e Comportamenti della Settimana 1 e due versioni vuote della lavagna.*
- *Assicuratevi di avere la mappa ecologica della Settimana 2 da mostrare*

**Nota per la facilitatrice:** *questa sessione durerà 2 ore. Se vi sembra che la sessione duri troppo, assicuratevi di dedicare del tempo per l'**ATTIVITÀ SETTE: COS'È LO STRESS?** Se il tempo non basta, potete tagliare l'Attività 5 o l'Attività 6.*

### **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO DELLA SETTIMANA 2**

**Durata: 10 minuti**

#### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne alla sessione di questa settimana. Se la settimana scorsa le donne non hanno stabilito il loro rituale di apertura, chiedete loro se hanno deciso come

desiderano aprire ogni sessione. Lasciate loro qualche minuto per decidere e discutere, se necessario.

2. Quando hanno deciso, chiedete se una delle donne può offrirsi volontaria per guidarle nell'apertura.

**Per il gruppo di lingua ucraina a Palermo:** dato che le facilitatrici avevano competenze in materia di yoga e meditazione, hanno invece praticato l'esercizio di respirazione Bhastrika Pranayama. Questo esercizio è consigliato solo a facilitatrici formate ed esperte. Ci sono altri esercizi di respirazione disponibili in allegato al Programma Women Rise.  
Procedete con i passaggi 8 e 9  
**FINE DELL'ATTIVITÀ 1**

3. Al termine dell'apertura, dite loro che ora faremo un'attività che ci aiuterà a sentirci calme e riposare.
4. Chiedete alle partecipanti di alzarsi e di trovare un proprio spazio nella stanza, senza toccare nessun'altra.
5. Chiedete loro di stare in piedi comodamente, con le gambe divaricate alla larghezza delle anche e le braccia sciolte.
6. Chiedete loro di chiudere gli occhi e di portare l'attenzione sul proprio corpo mentre molto lentamente date le istruzioni che seguono:

- a. «Portate l'attenzione ai vostri piedi. Notate la sensazione che danno a contatto con il pavimento. Notate quanto sono forti e stabili, e come vi tengono in piedi.»
- b. «Ora portate l'attenzione alle gambe. Come si sentono? Sono stanche, fanno male o sono tese? Invitate consapevolmente le gambe a rilassarsi e a sorreggervi dolcemente in piedi.»
- c. «Ora spostate l'attenzione sulla parte superiore e inferiore della schiena. Come si sente la schiena? È rigida? È dolente? Cercate di rendere tutta la schiena sciolta e libera.»
- d. «Ora spostate l'attenzione sulle braccia e sulle mani. Sono tese? Le mani sono serrate? Rilassate i muscoli delle braccia e assicuratevi che le mani siano sciolte e aperte.»
- e. «Portate l'attenzione sulle spalle. Cosa trovate qui? Sono tese, rilassate, stanche? Invitate i muscoli delle spalle a rilassarsi e sciogliersi.»
- f. «Ora portate l'attenzione sul viso e sulla testa. Concentrate l'attenzione sui muscoli della mandibola, sulla bocca, sul naso, sulle guance, sugli occhi, sulle sopracciglia, sullo spazio tra le sopracciglia e sulla fronte. Ci sono tensioni in questi punti? Cercate di rilassarle e lasciate che il viso sia sciolto e aperto.»
- g. «Ora dedicate un ultimo momento a stare ferme e godere la sensazione di essere connesse a tutto il corpo. Notate come vi sentite rispetto a quando vi siete alzate per la prima volta. Osservate il respiro che entra ed esce. Ricordate a voi stesse che in questo momento non dovete fare nient'altro: solo stare ferme e sentirvi rilassate e al sicuro.»
- h. «Quando siete pronte, aprite gli occhi.»

**Contestualizzazione:**

*ricordate che questo linguaggio può aver bisogno di modifiche in base al gruppo. L'obiettivo della facilitatrice è di aiutare le partecipanti a sentirsi rilassate, riducendo le tensioni e gli irrigidimenti attraverso una scansione corporea, mentre l'attenzione viene portata sulle diverse parti del corpo.*

7. Quando tutte hanno gli occhi aperti, invitatele a sedersi. Chiedete loro di riflettere su questa esperienza.

- a. «Che cosa avete provato mentre eseguivamo queste fasi di rilassamento?»
- b. «Avete notato un cambiamento nel corpo quando avete portato l'attenzione su parti del corpo diverse?»
- c. «C'è stato qualche cambiamento nella tensione esistente nel vostro corpo?»

**Esercizio alternativo per l'Attività 1: 5 minuti di rilassamento**

Il video dell'esercizio di rilassamento inviato nei giorni precedenti - Esercizio "degli spaghetti"

<https://www.youtube.com/watch?v=N1VpHaNPIQA>

Terminato il video, chiedete loro se le istruzioni erano comprensibili

«Che cosa avete provato? Siete riuscite a puntare l'attenzione su diverse parti del corpo?»  
 C'è stato un cambiamento nella tensione esistente nel vostro corpo?»

*[Insegnamento appreso: le donne sono abituate a usare il telefono per giocare e connettersi ai social media. Condividete video di meditazione o di rilassamento mediante il gruppo WhatsApp comune per aiutarle a fare pratica e a familiarizzare con questo tipo di esercizio quando sono a casa. Scegliete un esercizio facile, utilizzando un linguaggio molto semplice e adatto a donne con diversi livelli di istruzione. La facilitatrice dovrebbe ascoltare il video dall'inizio alla fine prima di inviarlo, per prepararsi alle domande.]*

8. Chiedete loro se ci sono domande sulla scorsa settimana o se desiderano maggiori informazioni sulla Settimana 2. Dedicate 5 minuti a rispondere alle domande.
9. Presentate brevemente gli argomenti del giorno, prima di passare all'Attività due.

**ATTIVITÀ DUE: NOME DEL GRUPPO (E OBIETTIVO DI GRUPPO - 9+ SETTIMANE):**

**Durata: 5-20 minuti**

Passaggi:

1. Ricordate al gruppo il compito della settimana scorsa: decidere il nome del gruppo.
2. Chiedete a ciascuna delle donne se ha un'idea per il nome del gruppo che vorrebbe suggerire. Se sono stati suggeriti più nomi, chiedete alle donne di votare il nome che vogliono usare. Votano scrivendo i nomi su un foglietto o chiudendo gli occhi e alzando la mano per il nome che vogliono usare.

*Contestualizzazione:*

*ricordate che se si tratta di 9 settimane o più, dovete anche chiedere suggerimenti su quale fattore di rischio il gruppo vorrebbe cercare di affrontare come obiettivo di gruppo.*

3. Poi chiedete se qualcuna di loro vuole suggerire un obiettivo di gruppo su cui lavorare. Accettate tutti i suggerimenti delle partecipanti. Il gruppo può discutere i suggerimenti e scegliere un obiettivo su cui lavorare.
4. Assicuratevi di spiegare chiaramente che l'obiettivo di gruppo sarà discusso brevemente durante le sessioni di gruppo, ma che è anche qualcosa su cui si può scegliere di lavorare al di fuori delle sessioni di gruppo e dopo la loro conclusione.

### **ATTIVITÀ TRE: FIDUCIA**

**Durata: 10 minuti**

#### Passaggi:

1. Iniziate il lavoro del giorno parlando del concetto di fiducia. Informate il gruppo che uno degli obiettivi è quello di sviluppare un maggiore senso di fiducia.
2. Spiegate che quando parliamo di fiducia, parliamo di instaurare un rapporto di fiducia con le altre, ma anche la fiducia in noi stesse. Può essere difficile fidarsi di noi stessi e delle nostre emozioni dopo esperienze difficili.
3. Comprendere le nostre emozioni e sentirci più padrone di esse, sia nella vita quotidiana che quando ricordiamo eventi difficili, può aiutarci a fidarci maggiormente di noi stesse.
4. Chiedete al gruppo di pensare a un momento in cui hanno provato emozioni o sentimenti difficili, ma si sono sentite in grado di gestirli. Poi chiedete di pensare a un momento in cui hanno provato emozioni difficili e non si sono sentite in grado di tenerle sotto controllo. Cosa c'era di diverso? Che cosa hanno fatto per sentirsi più padrone e capaci di gestire le emozioni difficili?

#### **Normalizzazione:**

è importante riconoscere che le donne spesso provano emozioni difficili come tristezza, angoscia, rabbia, ecc. Alcune di queste emozioni possono essere accettabili dal punto di vista culturale, altre no. Alcune possono essere considerate "più negative" di altre nella nostra cultura. A prescindere dal modo in cui la nostra cultura vede queste emozioni, sono tutte normali e continueranno a manifestarsi nella nostra vita. Ciò che cambia è il modo in cui le consideriamo e la nostra capacità di gestirle.

Il concetto di affrontare emozioni o sentimenti difficili potrebbe non essere facilmente compreso dalle partecipanti, quindi la facilitatrice dovrebbe avere un esempio pronto.

Ci possono essere confessioni come «quando ho saputo che mia madre era molto malata, ero molto triste, ma sapevo che dovevo controllarmi, essere molto forte e non mostrare la mia tristezza, non l'ho detto a nessuno, non ho nemmeno pianto.»

Affrontare un'emozione difficile potrebbe essere interpretato come un modo per controllare sé stesse e non mostrare il proprio dolore. La facilitatrice potrebbe introdurre, a questo punto, la nozione dei meccanismi di espressione positiva delle nostre emozioni, di cui parleremo nelle prossime sessioni. Tuttavia, è importante sottolineare che ogni emozione è del tutto normale e deve essere espressa.

5. Spiegate che trovare il modo di gestire le emozioni difficili è una parte importante per ritrovare la fiducia in noi stesse, se l'abbiamo persa. Dite al gruppo che le attività all'inizio e alla fine di ogni

sessione servono a costruire le nostre abilità e la nostra "cassetta degli attrezzi" per gestire le emozioni difficili.

6. Chiedete al gruppo quali tecniche utilizzano per gestire le emozioni difficili. Potete anche fare esempi degli esercizi che abbiamo usato in gruppo e spiegare per quali emozioni sono utili, in caso le partecipanti dovessero avere dei problemi. (Ad esempio: respirazione profonda per l'ansia, tecniche di rilassamento per lo stress, colpire un cuscino per la rabbia/collera, ecc).
7. Dite alle partecipanti che oggi inizieremo a esplorare più a fondo le diverse emozioni, come parte di questo processo di costruzione della fiducia. Essere più consapevoli e riuscire a riconoscere più facilmente le emozioni ci aiuta a fidarci di ciò che proviamo e a sapere quali strumenti usare per gestire queste emozioni.

#### **ATTIVITÀ QUATTRO: IDENTIFICARE LE EMOZIONI/SENTIMENTI<sup>5</sup>**

**Durata: 20 minuti**

##### Passaggi:

1. Oggi vogliamo iniziare a comprendere ed esplorare le emozioni e i sentimenti che esse suscitano nel nostro corpo. Inizieremo anche a esplorare il modo in cui affrontiamo le emozioni che proviamo.
2. Chiedete al gruppo cosa pensano quando si parla di emozioni e chiedete loro di indicare alcune emozioni specifiche. Annotate tutto quello che dicono, anche se nominano dei sentimenti invece che delle emozioni.
3. Dite loro che abbiamo un numero limitato di emozioni e che, il più delle volte, le emozioni sono inconsce: non dobbiamo pensarci poiché hanno origine nella parte del nostro cervello che valuta il pericolo e la motivazione. L'elenco più comune delle emozioni principali è: tristezza, rabbia, sorpresa, gioia, disgusto, paura. Cerchiate queste emozioni o aggiungetele se non sono presenti nell'elenco.
4. Ora chiedete loro di spiegare in che modo le emozioni sono diverse dai sentimenti. Spiegate che i sentimenti richiedono un pensiero cosciente e possono durare molto più a lungo delle emozioni. I sentimenti sono reazioni a tali emozioni.
5. Spiegate che ci sono molti più sentimenti che emozioni e che i sentimenti possono essere diversi da cultura a cultura. Impariamo e proviamo i sentimenti in base alle nostre esperienze, alla nostra cultura e alla nostra personalità individuale. Sottolineate i sentimenti che hanno già indicato e che avete scritto. Chiedete al gruppo di pensare a quanti più sentimenti possibile. Dite loro di dire i diversi sentimenti e scriveteli su una lavagna a fogli mobili man mano che li nominano.
6. Una volta identificata un'ampia gamma di sentimenti, chiedete loro se pensano che tutti questi sentimenti siano normali.
7. Chiedete al gruppo se pensano che sia importante parlare dei sentimenti. Perché o perché no?
8. Chiedete loro di pensare ai diversi modi in cui affrontano o elaborano i sentimenti quando non ne parlano. Fate notare che quando consentiamo a noi stesse di esplorare e riconoscere i nostri sentimenti in modo sano, siamo più preparate ad affrontare i sentimenti difficili.

*Contestualizzazione:  
la cultura e il modo in cui detta i  
sentimenti che si possono esprimere  
(in base al sesso, all'età, ecc.) Che  
cosa significa per provare questi  
sentimenti?*

---

<sup>5</sup> Modifica del metodo di Rozan



9. Sottolineate che tutti i sentimenti sono normali e del tutto naturali. Non esistono sentimenti negativi. Tutte noi proviamo questi sentimenti diversi in momenti diversi. L'importante è imparare a esprimerli o ad affrontarli in modo sano, piuttosto che deleterio.
10. Dite loro che leggerete una serie di affermazioni sui sentimenti. Dopo ogni affermazione chiederete loro se è vera o falsa.
  - a. I sentimenti comportano una reazione totale del corpo (V)
  - b. I sentimenti non sono influenzati dai pensieri e dalle percezioni (F)
  - c. I sentimenti possono essere semplici o complessi (V)
  - d. I sentimenti possono dare energia (V)
  - e. I sentimenti non sono mai contrastanti. Se ne prova solo uno alla volta (F)
  - f. I sentimenti sono spesso contagiosi (V)
  - g. Non ci sono sentimenti giusti o sbagliati (V)
  - h. Le persone spesso reprimono i propri sentimenti (V)
11. Assicuratevi di discutere ogni affermazione, soprattutto se il gruppo non è d'accordo su di essa e anche di spiegare perché ogni affermazione è vera o falsa, se necessario.

### **PAUSA: 10 MINUTI**

### **ATTIVITÀ CINQUE: COMPRENDERE IL BENESSERE PSICOSOCIALE E IL SUPPORTO EMOTIVO**

**Durata: 15 minuti**

Preparazione: *assicuratevi di avere tagliato a strisce le coppie di emozioni prima di iniziare e di avere un contenitore per permettere alle partecipanti di scegliere un'emozione. Le carte delle emozioni si trovano nell'Allegato: Materiali per l'attività, alla fine del documento.*

#### Passaggi:

1. Ricordate al gruppo che due settimane prima abbiamo parlato brevemente del significato di "psicosociale". Se necessario, ricordate loro la definizione della settimana scorsa.
2. Dite al gruppo che quando parliamo di "benessere psicosociale" intendiamo che in generale ci sentiamo bene con noi stesse e con la nostra vita. Significa anche sentirsi sicure della propria capacità di affrontare le sfide e di essere in grado di affrontare i problemi. Significa sentirsi in grado di svolgere le funzioni quotidiane.<sup>6</sup>
3. Dite al gruppo che ciò non significa che non proviamo emozioni difficili, ma che ci sentiamo preparate e possiamo attraversare le emozioni difficili senza che causino sconvolgimenti nella nostra vita quotidiana. In parte, per poterlo fare, è necessario saper dare un nome e identificare le emozioni positive e quelle difficili.
4. Dite loro che ora faremo un'attività che ci aiuterà a iniziare a identificare le diverse emozioni/sentimenti<sup>7</sup>.
5. Consegnate a ogni partecipante una delle carte dei sentimenti con un'emozione. Dovete avere almeno 2 copie di ogni carta dei sentimenti. Ogni donna deve avere un'emozione/sentimento che corrisponde a quello di un'altra.
6. Dite al gruppo che non possono rivelare alle altre la propria carta delle emozioni. Devono tenerla segreta. Assicuratevi che tutte conoscano la propria emozione. Se ci sono partecipanti non

Contestualizzazione:  
per descrivere ciò di cui stiamo parlando, usate l'emozione o il sentimento. Entrambi vanno bene: scegliete quello che si traduce meglio nella lingua d'uso del vostro contesto.

<sup>6</sup> Modulo Gruppo di sostegno psicosociale per donne. *Metodo di Rozan*

<sup>7</sup> Manuale MASC sul benessere psicosociale, attività "Trova la tua coppia di sentimenti"

- alfabetizzate, assicuratevi che abbiano una carta e che abbiate comunicato loro l'emozione in un'altra stanza o lontano dalle altre.
7. Spiegate alle partecipanti che devono alzarsi e camminare per la stanza esprimendo fisicamente la propria emozione. Mentre lo fanno, devono cercare di individuare l'altra persona che ha la stessa emozione. Tutte hanno una persona corrispondente. Assicuratevi che le partecipanti sappiano che non possono chiedere alle altre il nome della loro emozione. Devono guardare le altre e trovare quella corrispondente. Possono chiedere solo se sono sicurissime che l'altra persona sia quella che corrisponde loro.
  8. Quando hanno trovato il proprio doppio, chiedete alle partecipanti di sedersi insieme e di raccontarsi un momento in cui hanno provato quell'emozione.
  9. Dopo che tutte hanno avuto la possibilità di parlare in coppia, chiedete alle coppie di condividere l'emozione che dovevano rappresentare.
  10. Quando il gruppo si riunisce nuovamente, fate alcune di queste domande di riepilogo:
    - a. Come avete trovato la copia della vostra emozione? Su cosa vi siete concentrate?
    - b. Quali emozioni sono state difficili da riconoscere? Mostriamo tutte le emozioni allo stesso modo? Proviamo tutte le emozioni allo stesso modo?
    - c. Quando avete condiviso le vostre esperienze, cosa avete imparato le une dalle altre?
      - i. Cosa si prova a raccontare a qualcun altro un'esperienza negativa?
      - ii. La vostra partner vi ha aiutato a sentirvi appoggiate quando avete raccontato un'esperienza difficile? E quando avete raccontato un'esperienza positiva? Che impressione vi ha fatto quando la partner vi ha sostenute? Come vi siete sentite ad avere qualcuno che vi sostiene?
    - d. Quali emozioni pensate che proviamo quando abbiamo un buon livello di benessere psicosociale? Quali sono le caratteristiche di una persona con un buon livello di benessere psicosociale?
      - i. Aiutatele a far emergere caratteristiche come essere sicure di sé, aperte, essere consapevoli di sé, responsabili, impegnate a livello sociale, consapevoli delle proprie emozioni, impegnate nella comunità.
    - e. Chiudete la sessione enfatizzando i seguenti punti:
      - i. Benessere psicosociale significa che siamo in grado di provare un'ampia gamma di emozioni senza esserne sopraffatte. Significa anche che siamo in grado di funzionare e di svolgere le nostre attività quotidiane sentendoci felici e ampiamente appoggiate. Siamo in grado di affrontare bene le sfide e le difficoltà.
      - ii. A volte abbiamo bisogno di sostegno per farlo, soprattutto da parte degli altri. In questa attività abbiamo iniziato a sperimentare il sostegno emotivo con le compagne di sentimenti.
      - iii. Abbiamo anche iniziato a identificare le diverse emozioni che possono essere espresse o vissute in modi differenti da ciascuno.

### **ATTIVITÀ SEI: COMPRENDERE LE EMOZIONI**

**Durata: 30 minuti**

#### Passaggi:

1. Dite al gruppo che oggi esploreremo più a fondo il legame tra mente e corpo.
2. Inizieremo con un gioco. Dite loro che, sedute in cerchio, faremo delle facce che corrispondono a diverse emozioni. Ognuna deve cercare di rappresentare al meglio un'emozione con la propria espressione facciale.

3. Passate attraverso diverse emozioni, a partire da quella di felicità. Alternate emozioni positive e negative:
  - a. Felice
  - b. Triste
  - c. Entusiasta
  - d. Arrabbiata
  - e. Allegra
  - f. Spaventata
4. Ora dite loro che faremo la stessa cosa, ma con tutto il corpo. Chiedete alle partecipanti di alzarsi e di spostare le sedie a ridosso del muro.
5. Dite alle partecipanti che cammineremo tutte per la stanza e che quando verrà chiamata un'emozione dovranno bloccarsi sul posto e creare una statua di quell'emozione usando tutto il corpo. Può essere utile pensare a un momento in cui hanno provato quell'emozione. Se necessario, potete chiedere alla vostra co-facilitatrice di fare una dimostrazione. Ripetete l'elenco delle emozioni che avete usato prima. Chiamate ciascuna di esse ogni 30 secondi. Assicuratevi di lasciare un po' di tempo per camminare tra una statua e l'altra.
6. Quando avete finito, chiedete al gruppo quale emozione negativa hanno provato più intensamente mentre facevano le statue. Scrivetela sulla lavagna a fogli mobili. Chiedete loro quale emozione positiva hanno potuto provare più intensamente mentre facevano le statue. Scrivete le risposte sulla lavagna a fogli mobili.
7. Chiedete loro di identificare alcune sensazioni fisiche per l'emozione negativa che hanno scelto. Poi chiedete loro di identificare alcune sensazioni fisiche per l'emozione positiva che hanno scelto.
8. Per discutere dei sentimenti, potete utilizzare le seguenti domande:
  - a. Cosa sentite nel corpo con queste emozioni? Dove lo sentite?
  - b. È possibile a volte provare più di un'emozione alla volta? (ad esempio, quando siete arrabbiate, provate anche altre emozioni?). Questi sentimenti diversi sono talvolta contraddittori? (cioè un'emozione positiva e un'emozione negativa insieme).
  - c. Alcuni sentimenti nascondono altri sentimenti? È più facile per noi provare rabbia piuttosto che un'emozione come la vergogna?
  - d. Quando provate queste emozioni, quali pensieri fate? Come vi comportate quando provate queste emozioni?
  - e. Se cambiaste il modo di pensare riguardo alla situazione che vi ha fatto sentire tristi o arrabbiate (usate un esempio che una delle donne ha condiviso riguardo la rabbia o la tristezza), come cambierebbe o influenzerebbe il vostro comportamento?
9. Per concludere la conversazione, spiegate che ogni emozione può essere percepita dal corpo. Nei momenti di stress o di trauma, possiamo provare molte emozioni che possono essere travolgenti. Tutte queste reazioni sono una risposta normale del nostro corpo che cerca di aiutarci a sopravvivere. Tuttavia, quando ci sentiamo sopraffatte dall'intensità e dalla quantità delle emozioni, possiamo cercare di prenderne le distanze piuttosto che viverle. La prossima settimana ci concentreremo sulle reazioni allo stress: cosa sono e come appaiono e identificheremo i vari meccanismi di gestione per elaborarle.

**Per il gruppo di lingua francese:**

Insegnamento appreso: durante l'attività, le partecipanti sono state invitate a ricordare emozioni difficili, come la tristezza e la rabbia. Alcune potrebbero voler condividere eventi della propria vita. È consigliabile lasciare loro il tempo di esprimersi e alle altre partecipanti lo spazio

per offrire il loro sostegno se lo fanno spontaneamente, anche se ciò può interrompere l'esercizio o richiedere molto più tempo del previsto.

## **ATTIVITÀ SETTE: COS'È LO STRESS?**

**Durata: 30 minuti**

### Passaggi:

1. Dite al gruppo che ora faremo un'attività per capire la differenza tra stress e stress cronico (a lungo termine). Torneremo su questa attività e ne parleremo ancora nella Settimana 4. Spiegate che sono correlati e hanno impatti simili sulla nostra mente e sul nostro corpo, ma la gravità di questi impatti è diversa.
2. Chiedete se qualcuna di loro pensa di sapere cosa sono queste due cose. Qualcuna sa cos'è lo stress? Chiedete alle partecipanti una definizione di stress. Scrivete le risposte su una lavagna a fogli mobili. Poi scrivete la definizione che segue:
  - a. Qualsiasi risposta del corpo dovuta a un cambiamento
  - b. Può essere positivo o negativo
  - c. L'esposizione prolungata allo stress tende ad avere effetti più negativi
  - d. Lo stress può aumentare la produttività fino a un certo punto, poi inizia a provocare affaticamento e persino malattia dopo il picco di produttività
  - e. Lo stress è una risposta automatica del nostro corpo per proteggerci dai pericoli. (Quando parliamo di pericoli in questo contesto, ci riferiamo a esigenze e difficoltà della vita, che il nostro corpo percepisce come pericoli). Lo stress è una reazione naturale a una minaccia percepita. Il nostro corpo reagisce aumentando la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e le riserve energetiche. Quando la minaccia è passata o è stata affrontata, tutto questo torna nella norma.
  - f. Essenzialmente il nostro corpo si prepara a sfuggire a una minaccia (fuga) o ad affrontarla fisicamente (lotta). Quando abbiamo fatto una di queste due cose, il corpo ritorna ad avere frequenza cardiaca, pressione sanguigna e riserve energetiche normali.
3. Chiedete ora se qualcuna sa in che modo lo stress cronico (a lungo termine) si differenzia dal normale stress quotidiano che abbiamo appena definito. Scrivete nuovamente le risposte su una lavagna a fogli mobili, poi scrivete la seguente definizione:
  - a. Lo stress cronico è una risposta a una pressione emotiva estesa nel tempo e spesso si traduce in situazioni prolungate in cui le persone sentono di avere poco o nessun controllo sul risultato o sulla possibilità di apportare cambiamenti.
  - b. Sottolineate che lo stress cronico è il punto in cui non aumentiamo più la produttività (svolgendo attività), ma il punto in cui il nostro corpo comincia a essere stanco/affaticato e inizia ad ammalarsi.
  - c. Ciò significa che le normali reazioni dell'organismo allo stress (aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna, delle riserve energetiche) rimangono elevate anziché tornare alla normalità, causando altri problemi di salute. Tra questi l'ansia (sentirsi sempre nervose), la depressione (sentirsi giù, tristi e incapaci di funzionare per lunghi periodi di tempo), problemi digestivi, mal di testa, malattie cardiache, problemi di sonno e aumento di peso.
4. Prendete una lavagna a fogli mobili e disegnate la sagoma di un corpo. Spiegate che disegneremo i modi in cui lo stress e lo stress cronico si fanno sentire nel nostro corpo. Useremo colori e simboli

diversi per creare un'immagine all'interno di questo corpo sulla lavagna a fogli mobili. Inizieremo con lo stress.

5. Chiedete alle partecipanti di pensare a uno "stress quotidiano": avere abbastanza tempo per cucinare la cena, qualcuno malato in casa, litigare con un'amica o essere entusiaste di vedere un'amica dopo tanto tempo, iniziare un nuovo lavoro, ecc. Che cosa provate nel vostro corpo? In quale parte del corpo lo sentite?
  - a. Mentre le donne vi danno suggerimenti, chiedete a ciascuna di loro di disegnare un simbolo per il suo suggerimento, nel punto in cui lo sente nel corpo. Ad esempio, un mal di testa potrebbe essere rappresentato da linee dentellate sulla fronte.
  - b. Chiedete poi alle donne in che modo lo stress influisce su come interagiscono con gli altri. Se sono stressate, come trattano gli altri? Cosa succede al di fuori del corpo, nel proprio ambiente? Anche in questo caso devono venire a disegnare un simbolo, che può essere all'esterno del corpo o avere origine nel corpo ma estendersi verso l'esterno.
6. Chiedete ora alle partecipanti di pensare allo stress cronico. Ricordate loro la differenza tra stress cronico e il normale stress quotidiano. In che modo il nostro corpo lo percepisce diversamente? Dove/come sentite lo stress cronico? Come si sente lo stress cronico nel vostro corpo?
  - a. Mentre le donne vi danno suggerimenti sullo stress cronico, chiedete a ciascuna di loro di venire a disegnare un simbolo per il suo suggerimento, nel punto in cui sente lo stress cronico nel proprio corpo. Quando si tratta di stress cronico, potrebbe essere un simbolo più grande o più simboli in punti diversi.
  - b. Che impatto ha lo stress cronico sul modo in cui interagiscono con gli altri? Se stanno vivendo uno stress cronico, cosa succede al di fuori del loro corpo, nel loro ambiente? Quali sono le circostanze e le situazioni che ci causano stress cronico? Anche in questo caso, ogni donna deve disegnare un simbolo per rappresentare il proprio suggerimento.
7. Mettete in risalto le principali differenze tra stress e stress cronico:
  - a. Lo stress può essere positivo o negativo. Si tratta di una risposta naturale dell'organismo dovuta al cambiamento
  - b. Lo stress cronico è una risposta a una pressione emotiva di lunga durata e spesso si traduce in situazioni prolungate in cui le persone sentono di avere poco o nessun controllo sul risultato o sulla capacità di apportare cambiamenti.
  - c. Lo stress può aumentare la produttività, ma con lo stress cronico la produttività diminuisce
  - d. Lo stress può avere effetti negativi, soprattutto quando è prolungato. Lo stress cronico può portare a malattie e a gravi ripercussioni sulla salute.
8. Poi fate alzare le partecipanti, fatele sgranchire e giocate al gioco del pesce-orso-zanzara. A coppie, devono contare fino a tre e poi fare la parte dell'orso, del pesce o della zanzara allo stesso tempo; l'orso vince/morde il pesce, il pesce vince/mangia la zanzara e la zanzara vince/punge l'orso.
9. Quando hanno giocato tre volte, devono camminare per la stanza e trovare un'altra partner. Procedete così per cinque minuti o finché le partecipanti non appaiono rilassate.
10. Ricordate loro che si tratta di un argomento delicato e che può essere molto difficile parlarne, ma che abbiamo dei meccanismi di gestione che possono aiutarci. Ne abbiamo appena sperimentato uno!

## **ATTIVITÀ OTTO: ATTIVITÀ DI CHIUSURA**<sup>8</sup>

**Durata: 15 minuti**

### Passaggi:

1. Chiedete a una donna di ricordare al gruppo il significato di "psicosociale" e poi chiedete ad un'altra perché è importante concentrarsi sul nostro benessere.
2. Questo esercizio aiuta chi si sente in ansia a calmarsi. Può anche essere usato per concentrarsi sul presente.
3. Incrociate le braccia davanti a voi e portatele verso il petto. Con la mano destra afferrate il braccio sinistro. Con la mano sinistra, afferrate il braccio destro. Stringete delicatamente e tirate le braccia verso di voi. Mantenete la stretta per un po'. Trovate il livello di pressione giusto per voi in questo momento.
4. Mantenete la tensione e rilasciate. Poi stringete di nuovo per un po' e rilasciate. Rimanete così per un attimo.
5. Chiudete discutendo:
  - a. Come vi sentite dopo aver fatto questo esercizio di radicamento?
    - i. Il respiro?
    - ii. I sentimenti?
    - iii. I pensieri?
    - iv. Il cuore?
    - v. Il corpo?
6. Al termine della discussione, ringraziate le partecipanti per essere venute e informatele che la prossima settimana inizieremo a discutere in modo più approfondito i sentimenti e a identificare i meccanismi di coping per i sentimenti difficili. Informate le partecipanti che anche la prossima settimana la sessione sarà di due ore.

### Compito a casa:

Sviluppo delle competenze: eseguite l'esercizio di rilassamento e l'esercizio di radicamento almeno tre volte prima della prossima sessione. Siate pronte a parlare della vostra esperienza e se avete trovato un esercizio più efficace dell'altro.

---

<sup>8</sup> Health and Human Rights Info (2016). Mental health and gender-based violence Helping survivors of sexual violence in conflict – a training manual. Modifica

## Sessione 4: comprendere le reazioni allo stress

### Obiettivi:

- *Comprendere che tutte le emozioni sono normali, purché non compromettano la nostra capacità di funzionare su base quotidiana*
- *Comprendere l'impatto dello stress e le reazioni allo stress*
- *Comprendere le capacità di coping, sia negative sia positive*
- *Comprendere l'importanza di esprimere e gestire le emozioni in modo positivo piuttosto che negativo*

### Argomenti trattati:

- *Identificare le cause dello stress*
- *Finestra di tolleranza e riduzione dello stress di base*
- *Sentimenti e meccanismi di coping: meccanismi di difesa e loro effetti*
- *Identificare i meccanismi di coping individuali*
- *Aggiornamento delle schede degli obiettivi*

### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili
- Nastro
- Pennarelli
- Schede obiettivi individuali

### Preparazione:

- Le facilitatrici devono conoscere tutti i servizi aggiuntivi per la salute mentale e il supporto psicosociale (MHPSS) e saper rimandare a questi servizi. Se non esistono altri servizi, le facilitatrici e le supervisor devono discutere su come sostenere chi ritiene di essere affetta da PTSD senza altri servizi MHPSS, PRIMA di svolgere questa sessione.
- Esponete le lavagne a fogli mobili della Sessione 1 come riferimento
- Disegnate in anticipo la finestra di tolleranza e tenetela pronta per l'Attività tre

### **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO DELLA SETTIMANA 3**

**Durata: 10 minuti**

#### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne alla sessione di questa settimana.
2. Chiedete a una donna di condurre il rituale di apertura.
3. Completato il rituale di apertura, passate all'esercizio di rilassamento di oggi

**Per il gruppo di lingua ucraina in Italia:** dal momento che le facilitatrici erano esperte di aromaterapia, hanno proposto il seguente esercizio: fornite alle partecipanti vari oli essenziali; ogni partecipante dedica qualche minuto ad annusare, concentrarsi e indovinare l'aroma degli oli.

Procedete chiedendo alle partecipanti come si sentono. L'odore degli oli fa affiorare qualche ricordo? Ci sono stati momenti in cui non sono riuscite a concentrarsi o in cui alcuni pensieri le hanno distratte?

Proseguite con il passaggio 13.

4. Dite alle donne che oggi faremo un esercizio che si incentra sulla concentrazione e sul fermare i pensieri nella mente.
5. Chiedete alle partecipanti di sedersi comodamente e di chiudere gli occhi o di guardare dolcemente davanti a sé.
6. Dite alle partecipanti: ci concentreremo sul respiro. Cominciate a rallentarlo, portando l'inspirazione verso la pancia. Espirate completamente.
7. Dite alle partecipanti: a ogni inspirazione contate, iniziando da 1 per il primo respiro, 2 per il secondo, 3 per il terzo. Durante le espirazioni, lasciate che la mente si calmi.
8. Dite alle partecipanti: ogni volta che perdetevi il conto e vi ritrovate a pensare a qualcos'altro invece di contare, ricominciate da 1. Notate quante volte dovete ricominciare da 1.
9. Lasciate qualche minuto di silenzio alle partecipanti, per respirare e contare il proprio respiro.
10. Dopo qualche minuto, dite loro di fare un altro respiro e poi di aprire gli occhi e tornare al gruppo.
11. Chiedete alle partecipanti se hanno dovuto iniziare a contare da 1 più di una volta. Quali pensieri le hanno distratte? Quanto tempo hanno impiegato per accorgersi che non stavano più contando ed erano state distratte dai loro pensieri? Come è stato ricominciare da 1? Hanno avuto pensieri negativi nel dover ricominciare o sono state gentili con sé stesse quando hanno ricominciato?
12. Dite alle partecipanti che riproveremo questa attività e vedremo se cambia qualcosa quando la praticheremo di nuovo.
13. Chiedete loro se ci sono domande sulla settimana scorsa o se desiderano maggiori informazioni sulla Settimana 3. Dedicate 5 minuti a rispondere alle domande.
14. Presentate brevemente gli argomenti del giorno, prima di passare all'Attività due.

## **ATTIVITÀ DUE: REVISIONE DELLO STRESS E DELLO STRESS CRONICO**

**Durata: 15 minuti**

### Passaggi:

1. Iniziate tenendo a disposizione la lavagna a fogli mobili della settimana scorsa, utilizzata per delineare lo stress nel corpo, in modo che le partecipanti possano farvi riferimento per ripassare.
2. Ricordate al gruppo la discussione sullo stress della settimana scorsa. Fate riferimento alla lavagna e chiedete a una partecipante di definire lo stress. Assicuratevi di correggere o aggiungere i pezzi mancanti alla definizione.
3. Chiedete a un'altra partecipante di fornire un esempio di come lo stress può influenzare il corpo.
4. Fate riferimento alla lavagna a fogli mobili e chiedete a un'altra donna di definire lo stress cronico. Assicuratevi di correggere o aggiungere i pezzi mancanti alla definizione.
5. Chiedete a un'altra partecipante di fornire un esempio di stress cronico.



6. Ricordate al gruppo le somiglianze e le differenze tra stress e stress cronico.

### **ATTIVITÀ TRE: COMPRENDERE IL NOSTRO CERVELLO E LE NOSTRE EMOZIONI**

**Durata: 45 minuti**

*Preparazione: preparate sulla lavagna a fogli mobili un'illustrazione del cervello con le etichette di cervello razionale, cervello emotivo e cervello di sopravvivenza*

#### Passaggi:

1. Spiegate che durante questa sessione parleremo di come funziona il nostro cervello in momenti di forte stress. Discuteremo e analizzeremo come uno influenza l'altro. Incenteremo molte delle discussioni sulle emozioni e sui sentimenti e su sviluppare abilità per affrontare le emozioni difficili quando le proviamo.
2. Distribuite a ciascuna donna un foglio di carta e alcuni pennarelli, pastelli o matite colorate con cui disegnare.
3. Chiedete al gruppo di dedicare 5 minuti a disegnare un ricordo felice. Può essere un ricordo recente o dell'infanzia. Non deve essere necessariamente qualcosa di grande. Basta un momento in cui ricordano chiaramente di essere state felici. Lasciate che ognuna abbia almeno 5 minuti per disegnare il proprio ricordo. Se tutte finiscono prima, si può passare alla fase successiva.
4. Quando tutte hanno finito di disegnare il proprio ricordo, chiedete se 1 o 2 donne sono disposte a condividere il loro disegno e il loro ricordo. Spiegate alle altre partecipanti che ogni volta che sentono qualcosa di uguale o simile alla loro storia devono semplicemente alzare la mano. Tutte devono osservare i membri del gruppo per vedere quante mani vengono alzate.
5. Chiedete alle volontarie di spiegare:
  - a. Qual è il loro ricordo
  - b. I pensieri che hanno avuto in quel momento e che le hanno rese consapevoli di essere felici
  - c. In che misura si sono sentite felici in quel momento (potrebbero usare attributi come calma, leggera o facile, oppure frasi come «ridevo tanto», ecc.)
  - d. Cosa facevano/come si comportavano quando erano felici.
6. Mentre le donne parlano, tenete traccia dei sentimenti/comportamenti/pensieri che sembrano essere comuni e con cui molte delle donne sembrano relazionarsi.
7. Quando entrambe le volontarie hanno spiegato la propria storia, passate alla discussione chiedendo se qualcuna ha notato quante mani si sono alzate. Sottolineate che le partecipanti hanno condiviso diversi pensieri, comportamenti e sentimenti comuni associati all'essere felici. Chiedete alle donne se hanno notato alcuni di questi punti in comune. Spiegate che, nonostante le differenze di eventi ed esperienze, abbiamo molti punti in comune e di connessione. Per guidare la discussione, potete utilizzare alcune delle seguenti domande:
  - a. Come vi siete sentite quando avete visto altre donne alzare la mano insieme a voi?
  - b. Vi siete sorprese di alcune cose che avevate in comune con le altre donne? Che cosa vi ha sorprese? Che cosa c'era di sorprendente?
  - c.
8. Iniziate a indirizzare la conversazione verso un nuovo argomento e informate le donne che l'ultima parte della conversazione sarà dedicata a comprendere il nostro cervello. Dite alle donne che pensiamo, sentiamo e agiamo in continuazione. Ma quando siamo in un momento di stress, una parte del nostro cervello può prendere il sopravvento sulle altre.
9. Tirate fuori la lavagna a fogli mobili con il cervello e spiegate:

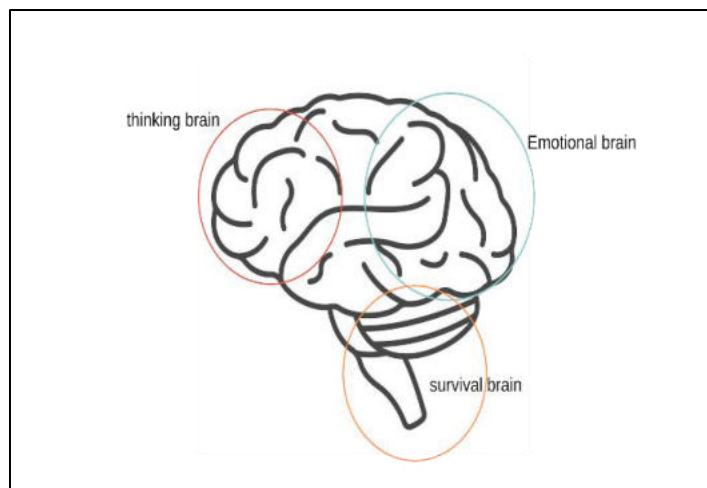


Foto 1: Cervello razionale. Cervello emotivo. Cervello di sopravvivenza.

- a. Alla base del collo si trova il tronco encefalico/la base del cervello. Questa parte del cervello è il nostro cervello "di sopravvivenza". Si assicura che facciamo quanto necessario per sopravvivere, senza pensarci attivamente. (esempi: respirare, battere le palpebre, deglutire, ecc.)
  - b. Al centro c'è il cervello emotivo. Questa parte del nostro cervello pensa come un animale e attribuisce emozioni alle esperienze. (esempi: serpente = pericoloso, il nostro cervello emotivo è la parte del cervello che ci fa saltare di fronte a un serpente prima ancora che il nostro cervello razionale si renda conto che si tratta di un serpente)
  - c. Infine, nella parte superiore e anteriore del nostro cervello si trova il cervello razionale. È il cervello che può prendere decisioni lente e ragionate, basate sui fatti, sul contesto, ecc. e non solo sulle emozioni.
10. Chiedete alle partecipanti: «Cosa pensate che succeda nei momenti di grande emozione, di forte stress o di situazioni pericolose?» Raccogliete alcuni suggerimenti dalle donne, assicurandovi di dire sì o di confermare quelli che sono corretti (per esempio, qualcuna potrebbe dire «il nostro cervello si arresta» e voi potreste dire che sì, è corretto che una PARTE del nostro cervello si arresta).
  11. Chiedete alle partecipanti di fare un pugno con una mano, con il pollice chiuso tra le dita. Poi riaprire la mano, mantenendo il pollice al suo posto. Poi spiegate che le dita rappresentano il cervello "razionale". Il palmo è il cervello "emotivo" e il polso/fondo della mano è il tronco encefalico (cervello di sopravvivenza) e il midollo spinale (polso e braccio).

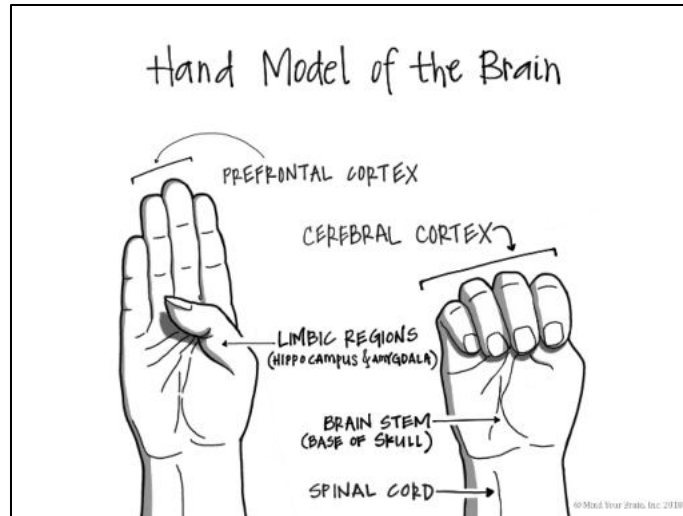


Foto 2: Cervello: modello della mano. Corteccia prefrontale. Corteccia cerebrale. Sistema limbico (ippocampo e amigdala). Tronco encefalico (base del cranio). Midollo spinale.

12. Spiegate loro che il pollice rappresenta la parte del nostro cervello che funge da messaggero. Invia messaggi di pericolo, sicurezza, bene e male sia al cervello emotivo sia al cervello razionale. Chiedete loro se notano qualcosa riguardo alla posizione di questo messaggero rispetto al cervello emotivo e al cervello razionale.
  - a. Raccogliete alcuni suggerimenti/osservazioni
  - b. Assicuratevi di discutere il fatto che il pollice/messaggero è molto più vicino al cervello "emotivo" che al cervello razionale. In effetti, il messaggero è così vicino al cervello emotivo che ne tocca una parte. Non tocca affatto il cervello razionale.
13. Ciò significa che quando il messaggero pensa che ci sia un pericolo o un problema, può inviare il messaggio al cervello emotivo molto più velocemente (ecco perché saltiamo automaticamente quando vediamo un serpente prima di renderci conto che è un serpente).
14. E nei momenti in cui temiamo per la nostra vita, siamo terrorizzate o completamente sopraffatte da una situazione, il messaggero può inviare messaggi al nostro cervello emotivo e il cervello emotivo può arrestare/prevalere sul cervello razionale.
  - a. Chiedete ora alle partecipanti di chiudere nuovamente le dita sul pollice. Questo è quello che viene spesso definito come "perdere la testa" ed è ciò che accade in questi momenti. Il nostro cervello emotivo prevale sul nostro cervello razionale in questi momenti.
  - b. Mentre parlate, fate in modo che continuino a aprire e chiudere le dita e continuate a spiegare che:
    - i. Questo è effettivamente benefico nei momenti di trauma e in quelli in cui siamo concentrate sulla sopravvivenza.
    - ii. Tuttavia, può essere trasmesso anche in altri momenti, dopo che il pericolo è passato. Questo può significare che spesso veniamo sopraffatte dalle emozioni
    - iii. Anche se non arriviamo a "perdere la testa", le emozioni possono comunque essere travolgenti e in quei momenti possono avere più influenza dei nostri pensieri.
15. Spiegate che in questo gruppo ci concentreremo sulla comprensione delle diverse emozioni e sul modo in cui si sentono nel nostro corpo e hanno un impatto sui nostri pensieri e comportamenti. Spiegate che il nostro cervello impara attraverso tre cose fondamentali:
  - a. Esperienza

- b. Associazione (confrontare/accoppiare)
  - c. Ripetizione
16. Dato il modo in cui apprende il nostro cervello, svolgeremo diverse attività focalizzate sulla creazione di nuove esperienze con emozioni diverse e sull'abbinamento di queste emozioni complesse a abilità e tecniche che ci aiutino a non esserne sopraffatte.
17. Dedicate qualche minuto a rispondere a tutte le domande.

Insegnamento appreso dal gruppo di lingua ucraina in Grecia: le partecipanti avevano molte domande; alcune avevano già sentito parlare del modello della mano; si consiglia alle facilitatrici di prepararsi bene, per essere a proprio agio nel rispondere alle domande.

## **ATTIVITÀ QUATTRO: STRESS ACUTO**

**Durata: 15 minuti**

### Passaggi:

1. Ora che comprendiamo il cervello, possiamo approfondire lo stress acuto, che è una reazione agli eventi traumatici. Quando vivono un evento del genere, le sopravvissute possono comportarsi in modo diverso rispetto a come facevano prima dell'evento.
2. Questo tipo di stress acuto può indurre le sopravvissute a entrare in "modalità di sopravvivenza". Ad esempio, quando il cervello razionale si spegne, il nostro cervello può diventare più reattivo dal punto di vista emotivo, costringendoci a provare:
  - a. Lotta
  - b. Fuga
  - c. Blocco
3. Spiegate che è importante capire le differenze e le somiglianze tra lo stress acuto, lo stress normale e lo stress cronico. Chi è sopravvissuto a eventi traumatici può sperimentare un livello di stress elevato e costante, che può risultare debilitante. Lo stress acuto è diverso dallo stress cronico, quotidiano, in quanto questo tipo di stress è più intrusivo, dirompente e influisce sulle attività quotidiane. Rivedete alcuni dei sintomi comuni dello stress acuto:
  - a. Ricordi indesiderati e angoscianti dell'evento traumatico
  - b. Sensazione di rivivere l'evento
  - c. Gravi reazioni emotive o fisiche se qualcosa ricorda l'evento.
  - d. Mancanza di speranza nel futuro
  - e. Difficoltà a sentirsi vicine alle persone, anche a familiari e amici
  - f. L'essere sempre "in guardia" contro i pericoli
  - g. Sentirsi sopraffatte dal senso di colpa o di vergogna
4. Concludete questa sezione chiarendo innanzitutto la differenza tra lo stress acuto e le altre forme di stress. Spiegate che è importante capire come si presenta lo stress acuto, perché dobbiamo essere in grado di riconoscerlo sia in noi stesse che negli altri nella nostra vita quotidiana.
5. Infine, spiegate che se qualcuna pensa di avere alcuni sintomi di stress acuto, potrebbe avere bisogno di un aiuto maggiore di quello che può offrire questo gruppo. Trasmettete il messaggio che è importante cercare un colloquio personale se qualcuna manifesta uno dei sintomi sopra citati e/o prova la sensazione di "perdere le staffe" di fronte a fattori di stress quotidiani. Un

sostegno personalizzato può aiutare ad affrontare queste reazioni di stress acuto e permettere all'individuo di gestire le emozioni che lo sopraffanno.

6. Concludiamo questa attività con un'attività di radicamento basata sul movimento: uccello/pesce/elefante.

### **ATTIVITÀ CINQUE: ATTIVITÀ DI RADICAMENTO UCCELLO-PESCE-ELEFANTE**

**Durata: 15 minuti**

#### Passaggi:

1. Ricordate al gruppo che il radicamento può essere lento e tranquillo o divertente e attivo: l'importante è che ci faccia riconnetterci al nostro corpo e che ci aiuti a rimuovere lo stress, la tensione e altre emozioni difficili.
2. Faremo un gioco in cui creeremo vari animali con 2, 3 o 4 persone.
3. Cammineremo per la stanza e quando dico 2, 3 o 4, dovrete fare l'animale corretto con quel numero di persone (tu e un'altra persona, tu e altre due persone o tu e altre tre persone)
4. Spiegate che per 2 persone (tu e un'altra persona) sarete un uccello. Mostrate la forma di un uccello con la vostra co-facilitatrice, unendo i gomiti e poi ognuna di voi tende il braccio libero come se fosse un'ala e lo "batte" delicatamente.
5. Spiegate che per 3 persone, dovete trovare altre due persone e diventare un pesce. Chiedete una volontaria. Con la volontaria e la vostra co-facilitatrice mostrate il pesce. Spiegate che una persona sarà la testa, in piedi davanti che forma un triangolo con le braccia in avanti. La seconda persona si trova al centro e rappresenta la pinna, e forma un triangolo con le braccia sopra la testa, verso il soffitto. La terza persona è la coda del pesce, mette le mani dietro la schiena, come una coda.
6. Infine, quando viene chiamato il 4, bisogna trovare altre 3 persone e diventare un elefante. Una persona si mette al centro e fa la testa dell'elefante, usando il braccio come proboscide. Due persone si posizionano ai lati della testa dell'elefante e diventano le orecchie dell'elefante creando una forma a "C" unendo le mani in alto e l'ultima persona è la coda e il corpo, sta in piedi dietro la testa, piegata con una mano nella parte bassa della schiena come se fosse la coda dell'elefante. Fate una dimostrazione con la vostra co-facilitatrice e due volontarie.
7. Chiedete se tutte hanno capito. Dite loro che per iniziare faremo qualche giro di prova. Chiedete loro di iniziare a camminare per la stanza. Dite un numero. Correggete qualsiasi cosa, se non hanno capito. Poi dite loro di camminare di nuovo. Dite un altro numero. Anche in questo caso, correggete qualcosa se necessario. Chiedete loro di camminare di nuovo. Dite l'ultimo numero. Correggete se necessario.
8. Dite loro che ora inizieremo sul serio. Chiameremo i numeri più velocemente. Chi non entra nel gruppo corretto o sbaglia l'animale sarà eliminata.
9. Procedete per turni eliminando le partecipanti fino ad avere una vincitrice o un gruppetto di vincitrici.
10. Ringraziatele tutte per la partecipazione.

**Attività alternativa:** Due verità e una bugia (al posto dell'attività di radicamento 5 - istruzioni nella Sessione 1)

*[Le donne hanno iniziato a essere pienamente coinvolte durante la terza sessione. La facilitatrice ha preso l'iniziativa di introdurre questo gioco in cui le partecipanti potevano imparare una cosa in più l'una dell'altra. Alle partecipanti è piaciuto, erano entusiaste e hanno iniziato a condividere molto di più]*

## **ATTIVITÀ SEI: SENTIMENTI E MECCANISMI DI COPING**

**Durata: 30 minuti**

### Passaggi:

1. Chiedete al gruppo di pensare alle emozioni difficili da esprimere o da elaborare. Quali sono? Ci sono emozioni che per le donne sono più difficili da esprimere rispetto agli uomini? E per gli uomini più difficili da esprimere rispetto alle donne?
2. Fate brevemente notare che socialmente agli uomini è spesso consentito esprimere rabbia ma non tristezza, mentre è molto più accettabile per le donne esprimere tristezza piuttosto che rabbia. Ma entrambe le emozioni sono normali per entrambi i sessi.
3. Cosa succede quando non riescono o non vogliono esprimere un'emozione che provano? Che tipo di cose fanno o dicono per distrarsi da quell'emozione?
4. Spiegate che per affrontare le nostre emozioni utilizziamo i cosiddetti meccanismi di coping. Alcuni meccanismi di coping sono positivi e possono aiutarci a elaborare le emozioni, mentre altri sono più negativi e ci aiutano a evitare le emozioni che ci fanno sentire a disagio, piuttosto che a elaborarle. Spesso chiamiamo questi meccanismi di coping negativo "difese" perché li impieghiamo per evitare sentimenti che potrebbero essere troppo difficili, troppo intimidatori o che magari non sappiamo come esprimere.
5. Spiegate al gruppo che una difesa è una strategia usata dal nostro cervello per proteggerci dall'essere attivamente consapevoli di pensieri o sentimenti che sono troppo difficili da accettare o tollerare. I nostri veri sentimenti sono espressi indirettamente sotto qualche altra forma o sentimento. Esprimere questi sentimenti indirettamente, mediante altri sentimenti o azioni, ci permette di ridurre l'ansia causata dal pensiero o dal sentimento intollerabile e opprimente. Siccome il nostro cervello ci protegge, spesso non ci rendiamo conto di questo processo.
6. Chiedete loro di riflettere su ciò che usano per evitare i propri sentimenti. Potrebbe essere necessario aiutarle. Alcuni esempi sono: rifiuto, umorismo, repressione, trasferimento (attribuire il sentimento a qualcun altro, dicendo che sono loro a provarlo e non voi) "auto-trattamento" (usare alcol, droghe, cibo o altro per diventare insensibili o evitare il sentimento).
7. Tutte noi a volte usiamo delle difese che possono essere utili. Discutete dei momenti in cui potrebbe essere utile usare una difesa:
  - a. Crisi - quando dobbiamo mantenere il controllo e agire in base a ciò che è immediatamente necessario in quella situazione.
  - b. Quando una persona non si sente all'altezza o non si sente bene con sé stessa, tenere controllate le emozioni, bloccarle o evitarle può permetterle di sentirsi bene con sé stessa e di fare bene in altri ambiti.
  - c. Riescono a pensarne altri?
8. Le difese possono diventare dannose quando le usiamo continuamente per evitare sentimenti spiacevoli. Le difese possono permetterci di evitare sentimenti o problemi che causano sensazioni di disagio e questo può creare distanza tra noi e le persone che amiamo, se stiamo evitando un argomento o un'azione che ci rende infelici.
9. L'auto-trattamento può diventare molto dannoso perché una persona può assuefarsi all'alcol, alle droghe o persino al cibo per far fronte alle proprie emozioni, arrivando a non essere in grado di gestirle senza questi aiuti.
10. Chiedete al gruppo di pensare a quando hanno usato delle difese. Quali hanno usato? Sono state usate in modo costruttivo (come in un momento di crisi) o le usiamo ripetutamente senza affrontare le nostre emozioni? Come si fa a capire quando le difese stanno diventando negative?
11. Chiedete ora al gruppo di pensare a meccanismi di coping che utilizzano che non sono difese, ma semplicemente modi per aiutare a elaborare l'emozione. Potrebbe essere necessario fornire uno

o due esempi tratti dalla propria vita. Tra i suggerimenti più comuni vi sono l'esercizio fisico, le visite agli amici, le funzioni religiose/preghiera, la meditazione, giocare con i figli, ecc.

12. Chiedete al gruppo di individuare i diversi esercizi che hanno fatto finora in gruppo e che potrebbero essere per loro uno strumento per rimanere nella propria finestra di tolleranza. Se hanno difficoltà, ricordate loro che abbiamo fatto degli esercizi all'inizio e alla fine di ogni sessione che potrebbero aver trovato utili. Quando le donne elencano i vari esercizi, chiedete se quell'esercizio ha funzionato anche per le altre donne. In caso contrario, sottolineate che non tutti gli esercizi funzionano per tutti.

Gruppo:

se non l'avete ancora fatto, create un obiettivo di gruppo. Se ne avete già creato uno, consultate i membri del gruppo per confermare l'obiettivo o per rivedere la discussione.

Le persone sono diverse e troveranno gli esercizi più o meno utili. L'importante è provare e eseguire un'ampia gamma di esercizi per trovare quelli che funzionano meglio per noi.

13. Ricordate al gruppo che stiamo lavorando per sviluppare più meccanismi di coping per la nostra cassetta degli attrezzi, in modo da avere molti strumenti a disposizione da usare per elaborare le emozioni difficili, invece di limitarci a difenderci da esse.
14. Fate notare che l'uso delle difese può essere utile a piccole dosi, ma dobbiamo trovare il modo di esprimere i nostri sentimenti e di elaborarli in modo sano per poter continuare a provare emozioni. Se evitiamo o cerchiamo di sopprimere i sentimenti difficili, finiamo per spegnere anche quelli positivi. La nostra capacità di interagire con il mondo dipende dalla nostra capacità di elaborare e tollerare le emozioni difficili. Pertanto, più strumenti abbiamo a disposizione per affrontare ed elaborare le emozioni difficili, meno sentiamo di dover usare le difese.

## **ATTIVITÀ SETTE: AGGIORNAMENTO DELLE SCHEDE DEGLI OBIETTIVI**

**Durata: 10 minuti**

### Passaggi:

1. Distribuite i disegni del passato, del presente e del futuro che le partecipanti hanno fatto nella Settimana 1. Dite loro che ora guarderemo il disegno del futuro e l'obiettivo posto con quel disegno.
2. Ora che abbiamo iniziato a esplorare i sentimenti, le strategie di coping e a costruire conoscenza, dedichiamo del tempo a riesaminare e rivedere i nostri obiettivi e i passi da compiere, se necessario. Possono aggiungere o togliere qualcosa, se lo ritengono necessario. Dite loro che possono aggiungere al disegno parole, immagini e simboli per rappresentare i passi necessari a raggiungere gli obiettivi. Di quali azioni, strumenti e sostegno hanno bisogno per raggiungere i loro obiettivi individuali?
3. Dite che possono prendersi tutto il tempo necessario per rivedere le schede degli obiettivi. Se non vogliono apportare modifiche, va bene lo stesso.
4. Se avete tempo, chiedete a una o due partecipanti di condividere alcuni dei passi che hanno aggiunto al quadro del loro futuro. Quali passi hanno identificato come necessari per raggiungere il loro obiettivo? Evidenziate i meccanismi di coping menzionati dalle volontarie. Se non accennano a nessuno dei meccanismi di coping citati, ricordate alle partecipanti che ora disponiamo di alcuni di questi strumenti e che dovrebbero aggiungerne altri, se possono aiutare a raggiungere gli obiettivi.
5. Raccogliete tutti i disegni del passato, presente e futuro e archivateli nelle cartelle delle partecipanti. Chiudete l'armadietto a chiave una volta archiviati tutti i disegni.

## **ATTIVITÀ OTTO: CHIUSURA DELLA SESSIONE<sup>9</sup>**

**Durata: 5 minuti**

### Passaggi:

1. Spiegate che concluderemo con un esercizio per approfondire e fissare i sentimenti e i messaggi positivi. Faremo un esercizio che consiste nel picchiare sul corpo, accompagnandolo con messaggi positivi a voce.
2. Scegliete una frase su di voi che contenga uno dei vostri punti di forza. Ad esempio, «Sono una madre brava e attenta» La frase può essere pronunciata a bassa voce o in silenzio (nella vostra testa).
3. Poggiate il palmo della mano destra sulla spalla sinistra. Poggiate il palmo della mano sinistra sulla spalla destra. Pronunciate la frase ad alta voce e date un colpetto prima con la mano destra sulla spalla sinistra, poi con la mano sinistra sulla spalla destra.
4. Alternate i colpetti. Date in tutto dieci colpetti, cinque per lato, ripetendo ogni volta le frasi ad alta voce o nella vostra testa.
5. Quando hanno finito tutte, ricordate loro i compiti per casa della settimana e informatele che nella prossima sessione inizieremo a esplorare determinate emozioni e il loro impatto su di noi.

### Compito a casa:

Sviluppo delle competenze: eseguite l'esercizio di radicamento della chiusura, almeno tre volte prima della prossima settimana. Ogni volta riflettete su come vi siete sentite dopo averlo completato.

Sviluppo delle competenze: prendete nota quando vi sentite stressate. Cercate di ricordare cosa vi ha stressato in quel momento e come avete reagito. Eravate nella vostra "finestra di tolleranza" o al di fuori di essa? Come lo sapevate? Ne parleremo la settimana prossima.

### **Per il gruppo di lingua ucraina in Italia:**

sostituire la seconda attività di Sviluppo delle competenze con la seguente:

**COMPITO:** ogni mattina, fermatevi e respirate: «Sono felice di vivere questo giorno», riflettete sempre sui vostri punti di forza, ditevi parole gentili, anche nella vita quotidiana. Pensate a voi nel presente e non nel passato o nel futuro.

---

<sup>9</sup> Modifica HHRI



## Sessione 5: esplorare le emozioni difficili

### Obiettivi:

- *Comprendere le emozioni difficili più comuni e il loro potenziale impatto*
- *Ottenere una breve introduzione alla vergogna, al senso di colpa, alla rabbia e al lutto*
- *Decidere in gruppo su quale emozione concentrarsi nella Sessione 6*

### Argomenti trattati:

- *Comprendere la differenza tra vergogna e senso di colpa*
- *Comprendere la rabbia*
- *Comprendere il lutto*
- *Scelta dell'argomento per la Sessione 6*

### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili
- Nastro
- Pennarelli
- Schede obiettivi individuali

### Preparazione:

- le facilitatrici devono aver preparato varie attività che possono essere utilizzate per il radicamento dopo le attività, se necessario. Anche attività più leggere e introduttive a emozioni difficili possono essere potenzialmente scatenanti per le partecipanti. Gli esercizi di radicamento, in particolare i giochi che ci aiutano a muoverci e a connetterci con il nostro corpo, possono essere particolarmente utili per elaborare i sentimenti suscitati da queste attività.

### Contestualizzazione:

se il gruppo dura più di 8 sessioni, si può scegliere di fare più di una delle emozioni: vergogna/senso di colpa, rabbia, lutto. Le facilitatrici e la supervisor devono decidere all'inizio quante di queste sessioni fare. Anche se avete il tempo di fare tutte e tre le sessioni se estendete il numero complessivo a 10 sessioni, potreste voler dare la priorità ad altre sessioni facoltative come Sicurezza e Violenza domestica (IPV). Questa decisione deve essere presa prima dell'inizio del gruppo, in modo che sappiate su quante di queste tre emozioni il gruppo può scegliere di concentrarsi nella Sessione 6.

## **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO DELLA SETTIMANA 4**

**Durata: 10 minuti**

### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne alla sessione di questa settimana.
2. Chiedete a una donna di condurre il rituale di apertura.

**Per tutti i gruppi:** a questo punto delle sessioni, le donne del gruppo hanno iniziato a mostrare interesse nel prendere l'iniziativa e si fanno sempre più carico di ciò che accade nel gruppo. [La facilitatrice ha chiesto se qualcuna delle partecipanti volesse proporre l'esercizio di respirazione che preferisce. Il gruppo ha eseguito gli esercizi di respirazione delle sessioni precedenti prima di proseguire con il resto delle attività]

3. Chiedete loro se ci sono domande sulla settimana scorsa o se desiderano maggiori informazioni sulla Settimana 4. Dedicate 5 minuti a rispondere alle domande.
4. Presentate brevemente gli argomenti del giorno, prima di passare all'Attività due. Assicuratevi di comunicare a tutte che oggi avremo occasione di esplorare diverse emozioni difficili e di sceglierne una su cui lavorare ulteriormente nella Settimana 6. Questo avverrà alla fine della sessione di oggi.

## **ATTIVITÀ DUE: COMPRENDERE LA DIFFERENZA TRA VERGOGNA E SENSO DI COLPA**

**Durata: 20 minuti**

Nota per la facilitazione:

si tratta di un argomento molto delicato che richiede una facilitazione attenta. Non vogliamo scatenare reazioni tra i membri del gruppo. Assicuratevi di non fornire esempi possibilmente simili alle esperienze dei membri del gruppo, quando descrivete la vergogna. **Non** utilizzate esempi di violenza o di vergogna che provengono da una fonte esterna (ad esempio, la famiglia o la comunità che riprova il comportamento di una vittima). Gli esempi di vergogna possono essere scenari in cui la vergogna viene provata internamente (ad esempio, ho bruciato la cena, ecc.). Se i membri portano esempi di esperienze potenzialmente scatenanti, potete prendere atto che spesso viviamo la riprovazione di altri per cose di cui non siamo responsabili o per eventi che non sono colpa nostra; tuttavia, assicuratevi di prendere atto e ritornare agli esempi che state facilitando. Questa è solo l'introduzione al tema della Vergogna e del Senso di colpa, e ulteriori discussioni possono avvenire nella sessione facoltativa.

### Passaggi:

1. Chiedete al gruppo di dividersi in quattro gruppetti e di discutere su quale sia, secondo loro, la differenza tra provare vergogna e provare senso di colpa.
2. Dite loro di concentrarsi su come queste due emozioni simili possano manifestarsi in modo diverso quando le viviamo. Date loro 5 minuti per discutere.
3. Trascorsi i 5 minuti, date loro altri 2 minuti per trovare una definizione di vergogna e una di senso di colpa.
4. Chiedete a ogni gruppo di presentare la propria definizione per ogni termine. Quando tutte hanno finito, dite loro che il senso di colpa e la vergogna, pur essendo simili, sono diversi. Il modo più semplice per spiegare la differenza è questo:

- a. Il senso di colpa è: «Ho fatto una brutta cosa. Ho fatto un casino. Ma sono comunque una brava persona.»
  - b. La vergogna è: «Sono una persona cattiva, faccio solo casini. Non sono una brava persona.»
5. Dite loro che c'è una grande differenza tra il sentirsi in colpa per aver fatto qualcosa e il sentirsi una persona cattiva che non è degna o meritevole di amore. Ricordate loro che tutte noi meritiamo amore e dite loro che la prossima settimana ci concentreremo sulle pratiche per ricordarcelo.
  6. Dite loro che quando siamo in grado di riconoscere se ci sentiamo in colpa o abbiamo commesso un errore, ma ricordiamo e crediamo comunque di essere degne e meritevoli di amore e di attenzione, allora avvertiamo il nostro valore personale. Dite loro che esploreremo meglio il valore e la vergogna nelle attività della Sessione 6, se decideranno di concentrarsi sulla vergogna e sul senso di colpa.

**Contestualizzazione:**

In base al gruppo, potete tranquillamente fornire esempi specifici, ma assicuratevi di sottolineare che il senso di colpa non influisce sui nostri sentimenti come persona, mentre la vergogna influisce sul senso di valore e sull'opinione che abbiamo di noi stesse. Assicuratevi di non fornire esempi che possano scatenare reazioni fra i membri del gruppo.

**ATTIVITÀ TRE: COMPRENDERE LA RABBIA**

**Durata: 25 minuti**

Passaggi:

1. Chiedete alle partecipanti di alzarsi in piedi. Dite loro di iniziare a camminare lentamente per la stanza come camminano di solito.
2. Dopo 10-15 secondi, chiedete loro di camminare come quando sono arrabbiate per qualcosa
3. Dopo un breve intervallo (da 30 secondi a 1 minuto) chiedete loro di camminare di nuovo normalmente. Poi chiedete loro di camminare come se fossero molto felici per qualcosa.
4. Ripetete queste fasi, chiedendo sempre di camminare normalmente tra una e l'altra:
  - a. Camminare come un uomo arrabbiato
  - b. Camminare come una bambina felice
  - c. Camminare come una bambina arrabbiata
  - d. Camminare come un ragazzino felice
  - e. Camminare come un ragazzino la cui madre è arrabbiata
  - f. Camminare come una ragazzina entusiasta di qualcosa
  - g. Camminare come una donna il cui marito è arrabbiato
  - h. Camminare come una donna entusiasta di qualcosa
  - i. Camminare come una ragazzina arrabbiata
  - j. Camminare come se foste al settimo cielo
5. Quando hanno finito, chiedete loro di sedersi di nuovo. Chiedete loro cosa hanno pensato quando è stato chiesto loro di fare le arrabbiate. Per che cosa hanno fatto finta di essere arrabbiate?
6. C'erano differenze nel modo in cui si comportavano quando fingevano di essere un uomo arrabbiato rispetto a una donna, una ragazza, un ragazzo arrabbiati... ecc.?
7. Quali sono le varie cose che fanno arrabbiare gli altri? Come esprimono la rabbia i diversi tipi di persone? Per alcune persone è più facile esprimere la rabbia? Le donne sono in grado di esprimere la propria rabbia?
8. Chiedete loro di pensare a esprimere la rabbia... cosa succede quando non riescono a esprimerla - quali sono gli effetti?

9. Assicuratevi che tutte capiscano che la rabbia come emozione non è né buona né cattiva. I modi in cui esprimiamo la rabbia possono essere positivi o negativi, ma la rabbia è solo un'emozione e provare emozioni è una parte sana del sentirsi vivi.
10. Assicuratevi che capiscano che dobbiamo trovare modi sani per esprimere la rabbia, perché reprimerla può avere effetti negativi (aumento dello stress, pressione alta, ammalarsi più spesso, relazioni tossiche). Dite loro che se la settimana prossima scelgono di concentrarsi sulla rabbia, esploreremo un po' di più l'identificazione delle fonti di rabbia e come esprimere la rabbia in modo sano.

Punti chiave:

potete anche collegare questo esercizio a quello sulla finestra di tolleranza della settimana scorsa. Trattenere la rabbia e non riuscire a esprimerla e liberarla può farci uscire più facilmente dalla nostra finestra di tolleranza quando si verificano piccoli incidenti o delusioni, perché non siamo state in grado di esprimere la rabbia per qualcos'altro di più "grande" nella nostra vita.

**Per il gruppo di lingua francese:**

Insegnamento appreso: le donne hanno mostrato sin dalla Sessione 2 che preferiscono parlare delle proprie emozioni senza doverle confrontare con quelle degli uomini, quindi sono state utilizzate domande di riflessione rivolte esclusivamente a loro stesse e ai loro figli.

L'attività richiede che si alzino e camminino per la stanza, cosa che nel nostro caso è stata difficile perché due di loro avevano i figli in braccio.

Suggerite di esprimere l'emozione a parole, oppure di scrivere su un foglio di carta i propri pensieri e di condividerli in seguito, oppure di esprimerla con le espressioni del viso. Ognuna può scegliere quello con cui si sente più a proprio agio.

**Per il gruppo di lingua ucraina in Italia:**

invece dei passaggi da 1 a 6, procedete come segue:

abbiamo parlato della rabbia direttamente nel gruppo, chiedendo loro cosa fosse per loro la rabbia, come la manifestano e quali strategie usano per gestirla.

Continuare con i passaggi 7-10.

Insegnamento appreso: si consiglia alle facilitatrici di sapere in anticipo come gestire i conflitti in un gruppo, rimanendo neutrali e ricordando alle partecipanti gli accordi di gruppo sul rispetto delle opinioni altrui.

**ATTIVITÀ QUATTRO: COS'È IL LUTTO - INDIVIDUALE?**

**Durata: 25 minuti**

Passaggi:

1. Dite alle partecipanti che nell'ultima parte della giornata parleremo del lutto. Chiedete se qualcuna di loro ha già sentito questa parola. Cosa pensano quando sentono la parola lutto?
2. Spiegare che il lutto è definito come il normale processo di reazione a una perdita. La perdita può essere fisica (come un decesso), sociale (come un divorzio) o professionale (come un lavoro). Spiegare che si tratta di una normale reazione emotiva a qualsiasi tipo di perdita.
3. Chiedete loro cosa pensano quando pensano alle perdite. Potrebbe essere necessario aiutarle ad ampliare l'elenco. Il lutto può essere usato per dolersi di qualsiasi tipo di perdita, tra cui la morte, il divorzio, l'aborto spontaneo/interruzione di gravidanza, il trasloco, la perdita della casa, la

perdita di beni, la perdita della salute, il cambiamento di stile di vita, il cambiamento di status sociale, ecc. È molto più ampio della morte, a cui molti pensano quando si parla di lutto.

4. Chiedete alle donne di pensare individualmente a cose delle quali hanno pianto la perdita in passato. Lasciate loro un paio di minuti per pensare alle cose delle quali hanno pianto la perdita.
5. Quando l'hanno fatto, chiedete loro di pensare a quello che riterrebbero un livello "accettabile" di lutto per queste cose: non devono parlare di ciò per cui hanno pianto se non lo vogliono, ma solo di quello che riterrebbero un lutto "accettabile" o "normale".
6. Dopo averne discusso e dopo che diverse donne hanno dato delle risposte, assicuratevi di discutere del fatto che ognuna di noi soffre in modo diverso e che le nostre esperienze sono legate a molti fattori diversi, tra cui il livello di attaccamento, la personalità, le circostanze di vita recenti, altre perdite subite in precedenza, l'accesso e il livello di sostegno, ecc.

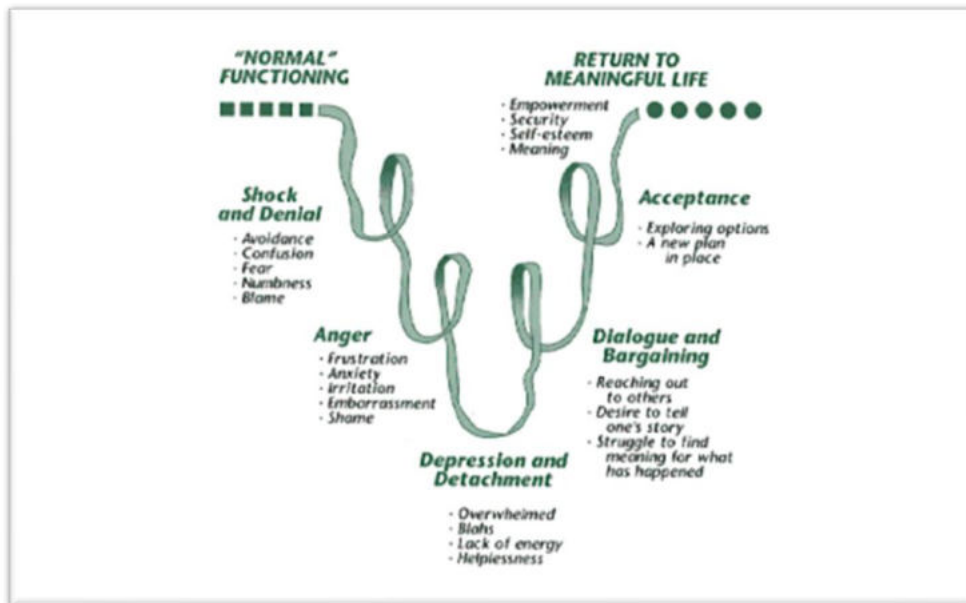


Foto 3: Funzionamento "Normale" - Ritorno A Una Vita Che Abbia Significato



Foto 4: Le Cinque Fasi Del Lutto

7. Designate per loro le 5 fasi del lutto e spiegate che il lutto segue normalmente queste fasi, anche se la durata e la gravità delle fasi possono essere diverse per ognuna di noi.
8. Chiedete loro di ripensare a un momento di lutto. Ha seguito questo schema? Come è cambiato il dolore nel tempo?
9. Spiegate che il lutto può seguire questo schema tradizionale, ma può anche seguire uno schema non lineare e non passare necessariamente attraverso ogni fase.
10. Dite al gruppo che la prossima settimana esploreremo meglio l'idea del lutto comunitario, se decideranno di concentrarsi sul lutto.

**Insegnamento appreso:** parlare del lutto può provocare emozioni intense; ciononostante, le donne hanno avuto l'occasione di entrare in contatto più a fondo tra loro, condividendo esperienze personali.

Per il gruppo di lingua ucraina abbiamo saltato l'Attività 4. Abbiamo preferito non affrontare il tema del lutto, vista la situazione che le donne ucraine stavano vivendo, dato che la guerra era ancora in corso al momento della sessione e parlare di lutto poteva essere scatenante.

### **ATTIVITÀ CINQUE: SCEGLIERE L'EMOZIONE PER LA PROSSIMA SETTIMANA**

**Durata: 5-10 minuti**

#### Passaggi:

1. Chiedete al gruppo di pensare alle tre emozioni di cui abbiamo parlato oggi: vergogna, rabbia e lutto. Chiedete loro di riflettere in silenzio sulle seguenti domande:
  - a. Quale emozione vi ha colpito di più oggi?
  - b. Quale emozione ritenete che influisca o disturbi maggiormente la vostra vita quotidiana (se c'è)?

- c. Da quale emozione ritenete che potreste trarre beneficio con una migliore comprensione?
2. Chiedete al gruppo se qualcuna vuole suggerire un'emozione su cui concentrarsi la prossima settimana.
  3. Se hanno opinioni diverse su quale emozione scegliere, chiedete a ciascuna di spiegare perché vorrebbe concentrarsi su quell'emozione e trovate un accordo con il gruppo. Potete arrivare al consenso mediante la discussione o scegliere di fare una votazione pro forma su quale emozione concentrarsi la prossima settimana.
  4. Quando il gruppo ha scelto l'emozione su cui concentrarsi la prossima settimana, dite loro che in questa sessione ci concentreremo anche sulla compassione, in particolare sull'auto-compassione.

**Contestualizzazione:**

se vi concentrate su due emozioni, assicuratevi di sceglierne chiaramente due con il gruppo. Se vi concentrate su tutte e tre le emozioni, dite al gruppo che vi concentrerete su tutte queste emozioni nelle prossime tre settimane. Ogni settimana ci concentreremo anche sull'auto-compassione.

**ATTIVITÀ SEI: CHIUSURA DELLA SESSIONE<sup>10</sup>**

**Durata: 5 minuti**

Passaggi:

1. Spiegate che concluderemo con un esercizio per approfondire e fissare i sentimenti e i messaggi positivi. Faremo un esercizio che consiste nel picchiettare sul corpo, accompagnandolo con messaggi positivi a voce.
2. Scegliete una frase su di voi che contenga uno dei vostri punti di forza. Ad esempio, «Sono una madre brava e attenta» La frase può essere pronunciata a bassa voce o in silenzio (nella vostra testa).
3. Poggiate il palmo della mano destra sulla spalla sinistra. Poggiate il palmo della mano sinistra sulla spalla destra. Pronunciate la frase ad alta voce e date un colpetto prima con la mano destra sulla spalla sinistra, poi con la mano sinistra sulla spalla destra.

*[Le donne erano timide nel dichiarare le proprie qualità ad alta voce, ritenendolo ridicolo. È stato suggerito loro di provare a dirlo nella loro testa e di riprovare l'esercizio a casa]*

4. Alternate i colpetti. Date in tutto dieci colpetti, cinque per lato, ripetendo ogni volta le frasi ad alta voce o nella vostra testa.

*Per il gruppo di lingua ucraina in Grecia e in Italia: al posto di questa attività è stata utilizzata l'attività "Facciamo sfiatare lo stress", che è sembrata più adatta a liberare i sentimenti di rabbia, dal momento che tutte le partecipanti erano tese riguardo l'argomento.*

<sup>10</sup> Modifica HHRI

Quando tutte hanno finito, ricordate loro i compiti a casa della settimana e informatele che nella prossima sessione inizieremo a esplorare determinate emozioni e l'impatto che hanno su di noi.

Compito a casa:

Sviluppo delle competenze:

identificare la rabbia, il senso di colpa e la vergogna. Prendete nota di ogni volta che provate una di queste emozioni. Ogni volta che notate di provare una o più di queste emozioni, cercate anche di notare come pensate a questa esperienza. Per esempio, se provate rabbia, provate anche vergogna perché le donne non dovrebbero mostrare la propria rabbia?

Sviluppo delle competenze:

praticate l'esercizio di rilassamento dell'inizio della sessione. Notate come vi sentite dopo aver fatto questo esercizio di rilassamento nella "vita reale". Vi è stato utile? O è stato frustrante? Vi siete sentite ancora in ansia, arrabbiate o turbate dopo averlo fatto? Oppure avete notato che i sentimenti difficili sono diminuiti o sono stati eliminati?



## Sessione 6: vergogna e senso di colpa (opzione A), rabbia (opzione B) o lutto (opzione C)

In base a ciò che il gruppo ha deciso durante la Sessione 5, questa sessione verrà dedicata ad una delle 3 opzioni elencate. Potete dedicare la sessione successiva a un'emozione diversa da quelle elencate se il gruppo lo decide e se c'è spazio per estendere la durata totale delle sessioni. Per ulteriori spiegazioni, fate riferimento al Programma e alle Linee guida originali di *Women Rise* per comprendere le diverse opzioni a seconda delle dinamiche e delle esigenze del gruppo.

### Opzione A: vergogna e senso di colpa

#### Obiettivi:

- Dare un nome e comprendere la vergogna e l'auto-biasimo
- Comprendere la differenza tra vergogna e senso di colpa
- Identificare modi positivi per affrontare la vergogna
- Rivedere le schede degli obiettivi, annotare i progressi e apportare modifiche, se del

#### Argomenti trattati:

- Comprendere la differenza tra vergogna e senso di colpa.
- Stima rispetto a vergogna
- Identificare strategie positive per affrontare la vergogna
- Revisione delle schede degli obiettivi

#### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili
- Nastro adesivo
- Pennarelli
- Carta A4

*Nota per le facilitatrici: dovete valutare se vi sentite a vostro agio nel facilitare questa sessione. In caso contrario, potete scegliere di facilitare la sessione sulla rabbia o sul lutto.*

### **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO DELLA SETTIMANA 5**

**Durata: 10 minuti**

#### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne presenti alla sessione di questa settimana.
2. Eseguite l'esercizio di rilassamento "Facciamo sfiatare lo stress".
  - a. Chiedete alle partecipanti di alzarsi e di trovare un proprio spazio nella stanza, senza toccare nessun'altra.

- b. Dite loro che questo è un esercizio che possiamo usare quando siamo arrabbiate, irritate, frustrate o turbate. Può essere utile quando ci si sente bloccate o si ha bisogno di far emergere un sentimento e di ripartire da zero.
  - c. Sollevate entrambe le mani sopra la testa e stringete forte i pugni
  - d. Fate un respiro profondo e trattenetelo con i pugni ancora stretti sopra la testa
  - e. Tirate verso il basso con le braccia e mantenete i gomiti rivolti verso il basso, con i pugni ancora stretti, mentre espirate dalla bocca.
  - f. Terminate l'espiazione piegando delicatamente le ginocchia e aprendo le mani, con le braccia rivolte verso il basso lungo i fianchi
  - g. Ripetete 3-5 volte
3. Chiedete loro se ci sono domande sulla settimana scorsa o se desiderano maggiori informazioni sulla Settimana 5. Dedicate 5-10 minuti a rispondere alle domande, nel caso in cui alla fine della settimana scorsa non ci fosse stato tempo extra per le domande.
  4. Presentate brevemente gli argomenti del giorno, prima di passare all'Attività due.

### ATTIVITÀ DUE: STIMA RISPETTO A VERGOGNA E L'IDENTIFICAZIONE DI STRATEGIE POSITIVE PER AFFRONTARE LA VERGOGNA<sup>11</sup>

**Durata: 1 ora e 15 minuti**

Nota per la facilitazione:

si tratta di un argomento molto delicato che richiede una facilitazione attenta. Dovete sentirvi a vostro agio nel facilitare questo argomento. Non vogliamo scatenare reazioni tra i membri del gruppo. Assicuratevi di non fornire esempi possibilmente simili alle esperienze dei membri del gruppo, quando descrivete la vergogna. **Non** utilizzate esempi di violenza o di vergogna che provengono da una fonte esterna (ad esempio, la famiglia o la comunità che riprova il comportamento di una vittima). Gli esempi di vergogna dovrebbero essere scenari in cui la vergogna è provata internamente (ad esempio, ho bruciato la cena, ecc.). Se i membri presentano esempi di esperienze potenzialmente scatenanti, potete lasciare spazio, ma assicuratevi di prendere atto, stabilire dei limiti e tornare agli esempi su cui vi state concentrando.

Passaggi:

1. Ricordate alle partecipanti che la settimana scorsa abbiamo introdotto il tema della vergogna e del senso di colpa. La differenza fondamentale tra vergogna e senso di colpa è che la vergogna usa l'autocolpevolizzazione per convincerci che siamo cattive, mentre il senso di colpa ci permette di riconoscere che possiamo aver fatto qualcosa di brutto o sbagliato, ma questo non fa di noi una persona cattiva.
2. Quando pensiamo alla vergogna, spesso questa si auto-rinforza, cioè ci vergogniamo di provare vergogna. Uno dei modi per iniziare a rompere questo circolo vizioso è riconoscere il nostro valore e avere compassione di noi stesse.
3. Chiedete al gruppo cosa pensa significhi avere compassione per gli altri? Cosa significa avere compassione di noi stesse?

---

<sup>11</sup> Modificato dall'attività MASC Sfide personali Statue

- a. Per chi è più facile avere compassione, per noi stesse o per gli altri? Perché è difficile avere compassione di noi stesse? Perché è difficile riconoscere il nostro valore?
  - b. Cosa ci diciamo quando proviamo vergogna? Queste parole sono gentili o spietate con noi stesse? Riflettete su questo aspetto mentre svolgete l'esercizio.
4. Chiedete alle partecipanti di dedicare del tempo per identificare un momento in cui hanno provato vergogna. Assicuratevi che si tratti di un ricordo che si sentono a proprio agio a condividere con il gruppo.
5. Chiedete alle partecipanti di identificare anche un momento in cui hanno sperimentato il senso di stima o di appartenenza. Anche in questo caso, deve trattarsi di un ricordo che si sentono a proprio agio a condividere.
6. Chiedete ad alcuni membri di prestarsi volontarie davanti alla classe, per dimostrare la differenza tra vergogna e stima.
7. Assegnate a metà del gruppo la vergogna e all'altra metà la stima. Chiedete ai due gruppi di discutere il significato e di fornire un esempio che dimostri la parola/il concetto.
8. Iniziate con il gruppo "vergogna". Chiedete loro di scegliere una volontaria per dimostrare questo momento davanti alla classe. Ci può essere più di una volontaria che aiuta a illustrare la parola assegnata.
9. Dopo la dimostrazione della statua, chiedete al gruppo di spiegare perché hanno scelto di rappresentare questa esperienza e come si collega alla parola assegnata.
10. Quando le componenti del gruppo hanno finito di spiegare, assicuratevi di ringraziarle per il loro coraggio. Potete utilizzare una o tutte le domande seguenti per approfondire l'argomento:
  - a. Cosa avete provato in quel momento?
  - b. Come avete provato la vergogna nel vostro corpo? Dove avete provato vergogna nel vostro corpo?
  - c. Quanto erano forti questi sentimenti?
  - d. Cosa pensavate o cosa vi dicevate in quel momento? Erano pensieri gentili e compassionevoli?
  - e. Di cosa avevate bisogno in quel momento? Qual è un pensiero più compassionevole che avreste potuto dirvi in quel momento?
11. Chiedete a chi ascolta se hanno idee su come risolvere o far svanire la vergogna in questa scena. Accettate i suggerimenti uno alla volta. Assicuratevi di far emergere i suggerimenti che evidenziano una risposta di auto-compassione.
12. Dopo aver ascoltato alcuni suggerimenti, fornite esempi che permettano alla rappresentatrice di cambiare una cosa nella scena che la migliorerebbe/ne ridurrebbe la vergogna. Chiedete a chi ascolta in che misura la modifica cambia la scena e se le esigenze sono state soddisfatte. La vergogna è scomparsa o è stata affrontata?
13. Passate al gruppo "stima" e chiedete loro di mostrare un momento che illustri la stima. Ponete le stesse domande alla rappresentatrice/ai membri del gruppo:
  - a. Cosa provate in questo momento?
  - b. Come avete vissuto la sensazione di stima nel vostro corpo? Dove l'avete percepita nel vostro corpo?

Maternità e genitorialità:  
potreste voler esplorare le realtà culturali dell'essere madre e la vergogna che può provenire dagli altri riguardo alle scelte genitoriali.

Contenimento:  
se sapete che chi parla è una sopravvissuta, potreste non fare domande sulla parte del corpo in cui provava vergogna, perché questo potrebbe essere potenzialmente scatenante per lei.

- c. Quanto erano forti questi sentimenti?
  - d. Vi sentite legate al vostro personaggio?
  - e. Cosa state pensando/Di cosa avete bisogno in quel momento? Cosa vi ha permesso di essere compassionevoli dentro di voi e di formulare questi pensieri? C'è un pensiero più compassionevole che avreste potuto rivolgere a voi stesse in quel momento?
14. Chiedete a chi ascolta come possiamo replicare questi sentimenti di stima in altre situazioni. Come possiamo fare in modo che si ripresentino in altre situazioni in cui potremmo provare vergogna? Come possiamo trasformare la vergogna in stima? Come possiamo essere più gentili e compassionevoli con noi stesse nei momenti di vergogna e autocolpevolizzazione?
  15. Ringraziate il gruppo per il coraggio dimostrato e chiedete a chi è in piedi di sedersi. Chiedete al gruppo di riflettere sulle diverse sensazioni che hanno osservato nei corpi delle rappresentatrici, confrontando chi impersonava la vergogna con chi impersonava la stima. Cosa c'era di diverso tra i gruppi? Che cosa era simile? Quali erano le esigenze più comuni? I sentimenti? Le cause della vergogna erano simili? E per quanto riguarda la stima? Quanti di voi hanno affrontato sentimenti di vergogna simili?
  16. Concludete questa attività ringraziando ancora una volta tutte per la partecipazione. Dato che si è trattato di un argomento pesante, concluderemo con l'attività Orso-Pesce-Zanzara.

*Punti chiave:*

Assicuratevi che, nel concludere questa sessione, vengano affrontati i seguenti punti chiave:

- Spesso è più facile provare compassione per gli altri che per noi stesse. Possiamo ricordare a noi stesse che se non diremmo una cosa a nostra madre o a nostro figlio in questa situazione, non dovremmo dirlo nemmeno a noi stesse?
- La compassione non consiste nell'essere perfette, ma nel dare a noi stesse lo spazio e il permesso di accettare che non siamo perfette.
- Spesso proviamo vergogna perché ci stiamo incolpando di qualcosa, sia per un evento traumatico sia per qualcosa come una cena bruciata. In ogni caso, è importante ricordare che un evento traumatico non è colpa nostra. E una cosa come bruciare la cena è una cosa che capita a tutte. Ricordate che nessuna di noi è perfetta. Tutte noi a volte sbagliamo. La chiave è rispondere a questi momenti con gentilezza verso noi stesse.

**ATTIVITÀ TRE: ORSO, PESCE, ZANZARA**

**Durata: 15 minuti**

Passaggi:

1. Chiedete al gruppo di alzarsi e di sgranchirsi e di dividersi a coppie. Dovranno contare fino a tre e poi recitare la parte dell'orso (fingendo di essere un orso sollevando le mani sopra la testa come se fossero artigli e ruggendo), del pesce (fingendo di essere un pesce facendo una pinna sopra la testa e "nuotando") o della zanzara (fingendo di essere una zanzara usando il dito indice come una zanzara che punge) allo stesso tempo. L'orso vince/morde il pesce, il pesce vince/mangia la zanzara e la zanzara vince/punge l'orso.
2. Dopo aver giocato tre volte, devono camminare per la stanza e trovare un'altra partner. Procedete così per cinque minuti o finché le partecipanti non appaiono rilassate.
3. Ricordate loro che si tratta di un argomento pesante e che può essere molto difficile parlarne, ma che abbiamo dei meccanismi di coping che possono aiutarci. Ne abbiamo appena fatto uno!

4. Ringraziamo tutte per la partecipazione.

### **ATTIVITÀ CINQUE: CHIUSURA DELLA GIORNATA**

**Durata: 10 minuti**

#### Passaggi:

1. Spiegate che chiuderemo con lo stesso esercizio per approfondire e fissare i sentimenti e i messaggi positivi. Faremo un esercizio che consiste nel picchiare sul corpo, accompagnandolo con messaggi positivi ad alta voce.
2. Chiedete alle partecipanti di scegliere una nuova frase su di sé che contenga uno dei loro punti di forza. Non deve essere la stessa frase usata la settimana scorsa. Ad esempio, «Sono una madre brava e attenta» La frase può essere pronunciata a bassa voce o in silenzio (nella propria testa).
3. Poggiate il palmo della mano destra sulla spalla sinistra. Poggiate il palmo della mano sinistra sulla spalla destra. Pronunciate la frase ad alta voce e date un colpetto prima con la mano destra sulla spalla sinistra, poi con la mano sinistra sulla spalla destra.
4. Alternate i colpetti. Date in tutto dieci colpetti, cinque per lato, ripetendo ogni volta le frasi ad alta voce o nella vostra testa.
5. Una volta terminata la nuova frase, ripetete l'intero esercizio con la frase della settimana scorsa.
6. Quando tutte hanno finito, ricordate loro i compiti della settimana e ringraziatele per la partecipazione.

Contestualizzazione - 9+ settimane:  
questo esercizio di chiusura deve essere usato per la Sessione 5 e per la Sessione 6. Se il gruppo dura più di 8 settimane e il gruppo aggiunge un'altra emozione, continuate a usare questo esercizio, partendo da una nuova frase e tornando alla frase più vecchia della Sessione 5.

#### Compito a casa:

##### Sviluppo delle competenze:

identificate quando provate vergogna. Ogni volta che individuate la vergogna, cercate di modificare le parole che vi rivolgete per renderle più positive e compassionevoli. Cercate di ricordare almeno un esempio di quando siete state compassionevoli con voi stesse.

##### Sviluppo delle competenze:

Eseguite l'esercizio di rilassamento di fine sessione. Notate come vi sentite dopo aver fatto questo esercizio nella "vita reale". Vi è stato utile? O è stato frustrante? Vi siete sentite ancora in ansia, arrabbiate o turbate dopo averlo fatto? Oppure avete notato che i sentimenti difficili sono diminuiti o sono stati eliminati?

Chiusura dell'attività di gruppo: *\*se questa è l'ultima sessione prima delle sessioni conclusive*  
Chiedete al gruppo di portare oggetti trovati per realizzare un murale la prossima settimana - risorse quotidiane - non possono comprare nulla. Possono portare oggetti naturali (foglie, sassi, fiori) o materiali riciclati (involucri di dolci, tappi di bottiglia, sacchetti di plastica, ecc.).

## Opzione B: rabbia

### Obiettivi:

- *Comprendere la rabbia come un'emozione normale*
- *Identificare le fonti di rabbia*
- *Identificare i modi dannosi di affrontare la rabbia*
- *Identificare modi positivi e costruttivi per affrontare la rabbia*

### Argomenti trattati:

- *Comprendere la rabbia*
- *Fonti di rabbia*
- *Gestire la rabbia in modo negativo e positivo*

### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili
- Nastro
- Pennarelli
- Carta A4

## **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO DELLA SETTIMANA 5**

**Durata: 15 minuti**

### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne alla sessione di questa settimana.
2. Eseguite l'esercizio di rilassamento "Facciamo sfiatare lo stress". (vedere le istruzioni nell'opzione A: vergogna e senso di colpa, Attività Uno)
3. Chiedete loro se ci sono domande sulla settimana scorsa o se desiderano maggiori informazioni sulla Settimana 5. Dedicate dai 5 ai 10 minuti a rispondere alle domande e a fare un riepilogo dell'attività sulla rabbia della settimana scorsa.
4. Presentate brevemente gli argomenti del giorno, prima di passare all'Attività due.

## **ATTIVITÀ DUE: FONTI DI RABBIA**

**Durata: 15 minuti**

### Passaggi:

1. Ricordate alle partecipanti l'attività svolta la settimana scorsa, in cui abbiamo esaminato rabbia e gioia. Chiedete loro di ricordare come si sentivano fisicamente quando camminavano come varie persone arrabbiate.
2. Ricordate alle partecipanti che la rabbia non è né positiva né negativa, è una reazione naturale. Tuttavia, la rabbia può essere costruttiva o distruttiva.
3. Dividete le partecipanti in gruppetti e chiedete loro di elencare il maggior numero possibile di cose che fanno arrabbiare loro o i loro familiari. Poi chiedete loro di elencare come affrontano la rabbia in questi casi. Possono anche fare esempi di come amici e familiari affrontano la rabbia.

4. Lasciate dai cinque ai dieci minuti alle partecipanti per stilare una lista di ciò che le fa arrabbiare.
5. Quando tutte hanno finito, chiedete a ciascun gruppo di presentare due o tre cose diverse che le fanno arrabbiare. Quando tutti i gruppi hanno presentato, chiedete loro se ci sono cose che le fanno arrabbiare più di quanto si arrabbierrebbe un uomo. Ci sono cose che potrebbero far arrabbiare un uomo più di loro?
6. Poi chiedete loro di pensare ai diversi modi in cui abbiamo reagito alla rabbia nell'attività della settimana scorsa. Quali di queste reazioni sono più comuni per gli uomini? Per le donne? E i modi in cui reagiamo alla rabbia che abbiamo proposto oggi?
7. Dite loro che ora passeremo a esaminare i modi positivi e negativi di affrontare la rabbia.

Contestualizzazione - 9+ settimane:  
se il gruppo sta lavorando su un obiettivo di gruppo che riguarda il cambiare qualcosa nella loro comunità, questo è il momento giusto per parlare di come la loro rabbia possa essere usata per motivarle a lavorare sul problema della comunità e cercare di attuare il cambiamento. Potete sottolineare che spesso gli attivisti hanno un problema o un'esperienza personale relativi alla causa a cui stanno lavorando. Per esempio, molte sopravvissute ad aggressioni sessuali hanno partecipato al movimento #metoo come modo perché gli uomini fossero considerati colpevoli delle loro azioni ed esigere conseguenze ai datori di lavoro di questi uomini.

Per il gruppo di lingua ucraina in Italia e Grecia:  
abbiamo adattato le domande e abbiamo evitato di parlare di uomini, dato che la maggior parte delle donne aveva mariti e compagni in guerra e non volevamo usare domande scatenanti.

### **ATTIVITÀ TRE: GESTIRE LA RABBIA IN MODO NEGATIVO E POSITIVO**

**Durata: 40 minuti**

#### Passaggi:

1. Chiedete loro di dividere le reazioni appena proposte in positive e negative. Quali considerano sane e utili? Quali sono tossiche o non sono di aiuto?
2. Imparare ad affrontare la rabbia in modo sano è una cosa che possiamo fare. Esistono diversi modi per farlo. Tuttavia, se non abbiamo mai imparato queste tecniche prima d'ora, potremmo continuare a reagire alla rabbia in modo non sano.

3. Tornate all'elenco dei modi "sani" che il gruppo ha identificato. Togliete quelli che sono direttamente tossici: usare violenza, urlare a qualcuno, lanciare oggetti contro qualcuno, tutto ciò che non dovrebbe essere considerato sano.
  - a. Potreste fare domande su come hanno deciso che qualcosa è sano o meno. Potreste chiedere:
  - b. Qualcuna ha avuto esperienze positive esprimendo la propria rabbia? Qualcuna ha avuto esperienze in cui esprimere la propria rabbia ha causato ulteriori problemi o ha peggiorato la situazione? Qualcuna ha sperimentato una rabbia distruttiva da parte di qualcun altro? E rabbia costruttiva?
  - c. Quali sono gli esempi di uso costruttivo della rabbia? In che modo è diverso dalla rabbia distruttiva? Se sentiamo che la nostra rabbia è spesso distruttiva, quali sono i modi in cui potremmo cambiarla e renderla costruttiva?
4. Assicuratevi che la loro lista "sana" sia composta da cose culturalmente appropriate/cose che si sentano a proprio agio fare: cantare, ballare, parlare alle amiche, fare esercizio fisico, passeggiare da sole, meditare, ecc.
5. Sottolineate che affrontare la rabbia in modo sano significa elaborare ed esprimere la propria rabbia in modo costruttivo e senza astio. L'espressione negativa spesso ferisce gli altri, emotivamente o fisicamente, o entrambi.
6. Fate sapere alle partecipanti che se hanno bisogno di parlare di più/desiderano parlare in privato dopo questa sessione, siete a disposizione.
7. Chiudete questa sessione utilizzando un'attività di centramento per ricollegarvi a un'emozione positiva. Dite alle partecipanti che faremo un'attività chiamata "Copiamo la risata"
8. Dite alle partecipanti che inizierete voi per prime e farete un tipo di risata. Ognuna di loro dovrà poi girarsi verso la donna che ha accanto e rifare la stessa risata all'altra.
9. Rimanete ferme nel vostro spazio e fate la dimostrazione di una risata. Fate una risata esagerata e utilizzate più parti del corpo (mani, viso, ecc.)
10. Assicuratevi che le partecipanti vi copino con le loro partner
11. Poi mostrate un'altra risata e chiedete alle partecipanti di girarsi verso la loro partner e di imitarvi
12. Mostrate un'altra risata e fatela imitare alle rispettive partner.
13. Poi chiedete a una volontaria di guidare il gruppo in altre tre risate. (Se nessuna si offre volontaria, può essere la vostra co-facilitatrice).
14. Dopo questa attività, chiedete alle partecipanti di tornare a sedersi.

#### Nota sulla facilitazione per la violenza domestica (IPV)

Dovete sentirvi a vostro agio durante questa facilitazione. Questo argomento può essere scatenante per chi ha avuto esperienze di IPV, soprattutto quando si parla di esempi di affrontare la rabbia distruttiva da parte di altri. Se le donne menzionano IPV/sensazione scatenata da un tale esempio, assicuratevi di lasciare spazio ma di mantenere l'attenzione/il limite sull'argomento. Prendete atto che l'IPV può verificarsi in una dinamica di potere/controllo. Ricordate alle partecipanti che sono libere di "rubare" spazio al gruppo con la co-facilitatrice.



## **ATTIVITÀ CINQUE: COMPASSIONE<sup>12</sup>**

**Durata: 20 minuti**

### Passaggi:

1. Chiedete al gruppo di scegliere uno dei loro esempi di qualcosa che le fa arrabbiare.
2. Ora chiudete gli occhi e immaginate che la vostra migliore amica stia vivendo questa situazione. È arrabbiata e si sente in colpa per essere arrabbiata. Fa fatica ad affrontare la sua rabbia. Come rispondereste alla vostra amica in questa situazione? Soprattutto quando vi sentite al meglio e in grado di sostenerla? Pensate a ciò che fareste e direste. Come parlereste alla vostra amica.
3. Ora pensate ai momenti in cui lottate con la rabbia o vi sentite male con voi stesse. Come

Insegnamento appreso dall'attuazione: il gioco di ruolo con le partecipanti al gruppo può essere un modo per rendere l'attività più interattiva e più facile relazionarsi con essa.

rispondete di solito a voi stesse? Cosa fate e cosa vi dite? Come ve lo dite

4. ?
5. C'è differenza nel modo in cui parlate e rispondete a voi stesse rispetto a come rispondete alla vostra amica? Cosa lo rende diverso? Perché è diverso? Quali fattori o paure influiscono sul modo in cui vi trattate in modo diverso?
6. Come potrebbero cambiare le cose se quando soffrite rispondeste a voi stesse nello stesso modo in cui rispondete a un'amica?
7. Assicuratevi di mettere in evidenza i seguenti punti mentre concludete la discussione:
  - a. Spesso è più facile provare compassione per gli altri che per noi stesse. Molte di noi faticano con l'auto-compassione e ad essere gentili con se stesse.
    - i. Perché avete paura di avere compassione di voi stesse?
  - b. Spesso è più facile "fare la voce grossa" con noi stesse e dirci «Piantala e va' avanti»
    - i. Riuscite a pensare a un dialogo interiore negativo che vi viene in mente in questi casi?
  - c. Spesso vogliamo essere perfette e non sbagliare mai. Quando poi ci capita di sbagliare, torniamo a fare un dialogo interiore negativo. Ma è importante ricordare che tutte noi a volte sbagliamo e non siamo mai perfette. Possiamo rimanere bloccate se ci preoccupiamo della perfezione. In questi casi per sbloccarci in parte dobbiamo essere gentili e compassionevoli con noi stesse.
  - d. Se ci incolpiamo della nostra rabbia o ci sentiamo in colpa per averla provata ed espressa, questo ci può far tornare al dialogo interiore negativo. È importante non incolpare noi stesse per cose che non sono colpa nostra. E quando facciamo un errore e la colpa è nostra, è importante essere gentili e perdonare noi stesse.

---

<sup>12</sup> Neff, Kristin. Exercise 1: How would you treat a friend? Tratto da <https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/> (adattamento)

## **ATTIVITÀ SEI: CHIUSURA DELLA GIORNATA**

**Durata: 10 minuti**

### Passaggi:

1. Spiegate che chiuderemo con lo stesso esercizio per approfondire e fissare i sentimenti e i messaggi positivi. Faremo un esercizio che consiste nel picchiare sul corpo, accompagnandolo con messaggi positivi a voce.
2. Chiedete alle partecipanti di scegliere una nuova frase su di sé che contenga uno dei loro punti di forza. Non deve essere la stessa frase usata la settimana scorsa. Ad esempio, «Sono una madre brava e attenta» La frase può essere pronunciata a bassa voce o in silenzio (nella vostra testa).
3. Poggiate il palmo della mano destra sulla spalla sinistra. Poggiate il palmo della mano sinistra sulla spalla destra. Pronunciate la frase ad alta voce e date un colpetto prima con la mano destra sulla spalla sinistra, poi con la mano sinistra sulla spalla destra.
4. Alternate i colpetti. Date in tutto dieci colpetti, cinque per lato, ripetendo ogni volta le frasi ad alta voce o nella vostra testa.
5. Quando avete terminato con la nuova frase, ripetete l'intero esercizio con la frase della settimana scorsa.
6. Quando tutte hanno finito, ricordate loro i compiti della settimana e ringraziatele per la partecipazione.

Contestualizzazione - 9+ settimane:  
questo esercizio di chiusura deve essere usato per la Sessione 5 e per la Sessione 6. Se il gruppo dura più di 8 settimane e il gruppo aggiunge un'altra emozione, continuate a usare questo esercizio, partendo da una nuova frase e tornando alla frase più vecchia della Sessione 5.

### **Compito a casa:**

Sviluppo delle competenze:

Identificate quando provate rabbia. Ogni volta che individuate la rabbia, cercate di modificare quello che vi dite per renderlo più positivo e compassionevole. Cercate di ricordare almeno un esempio di quando siete state compassionevoli con voi stesse.

Sviluppo delle competenze:

eseguite l'esercizio di rilassamento della fine della sessione. Notate come vi sentite dopo aver fatto questo esercizio nella "vita reale". Vi è stato utile? O è stato frustrante? Vi siete sentite ancora in ansia, arrabbiate o turbate dopo averlo fatto? Oppure avete notato che i sentimenti difficili sono diminuiti o sono stati eliminati?

Chiusura dell'attività di gruppo: *\*se questa è l'ultima sessione prima delle sessioni conclusive*  
Chiedete al gruppo di portare oggetti trovati per realizzare un murale la prossima settimana - risorse quotidiane - non possono comprare nulla. Possono portare oggetti naturali (foglie, sassi, fiori) o materiali riciclati (involucri di dolci, tappi di bottiglia, sacchetti di plastica, ecc.).

## Opzione C: lutto

### Obiettivi:

- *Comprendere il lutto e la perdita*
- *Individuare i segni e i sintomi del lutto individuale e comunitario*
- *Individuare modi sani di affrontare il lutto, soprattutto quello a lungo termine e la tristezza.*

### Argomenti trattati:

- *Lutto individuale*
  - o *Quali sono le cose che abbiamo perso e che dobbiamo piangere?*
  - o *Nella nostra società ci è permesso di elaborare questi lutti?*
- *Lutto comunitario*
  - o *In cosa si differenzia dal lutto individuale?*
- *Riusciamo ad affrontare il lutto?*

### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili
- Pennarelli
- Carta A4

## **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO DELLA SETTIMANA 5**

**Durata: 10 minuti**

### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne alla sessione di questa settimana.
2. Eseguite l'esercizio di rilassamento "Facciamo sfiatare lo stress". (vedere le istruzioni nell'opzione A: vergogna e auto-biasimo, Attività Uno)
3. Chiedete loro se ci sono domande sulla settimana scorsa o se desiderano maggiori informazioni sulla Settimana 5. Dedicate dai 5 ai 10 minuti a rispondere alle domande e a fare un riepilogo dell'attività sulla rabbia della settimana scorsa.
4. Presentate brevemente gli argomenti del giorno, prima di passare all'Attività due.

*[È un esercizio che è piaciuto molto alle donne del gruppo. La maggior parte di loro ha figli e ha detto che può essere utile quando si sentono sopraffatte]*

## **ATTIVITÀ DUE: COS'È IL LUTTO - INDIVIDUALE?**

**Durata: 10 minuti**

### Passaggi:

1. Ricordate alle partecipanti che la settimana scorsa (o nella Sessione 5) abbiamo definito il lutto. Chiedete se qualcuna ricorda la definizione di lutto che abbiamo dato.

2. Quando qualcuna ha dato la definizione, ricordate che il lutto è una reazione emotiva normale a qualsiasi tipo di perdita. Il lutto può essere usato per piangere qualsiasi tipo di perdita, tra cui la morte, il divorzio, l'aborto spontaneo/interruzione di gravidanza, il trasloco, la perdita della casa, la perdita di beni, la perdita della salute, il cambiamento di stile di vita, il cambiamento di status sociale, ecc. È molto più ampio della morte, a cui molti pensano quando si parla di lutto.
3. Assicuratevi di ricordare che ognuna di noi soffre in modo diverso e che le nostre esperienze sono legate a molti fattori diversi, tra cui il livello di attaccamento, la personalità, le circostanze di vita recenti, altre perdite subite in precedenza, l'accesso e il livello di sostegno disponibile, ecc.
4. Fate riferimento alle lavagne a fogli mobili della Settimana 5 con le fasi del lutto e spiegate che il lutto segue normalmente queste fasi, anche se la durata e la gravità delle fasi possono essere diverse per ciascuna di noi.

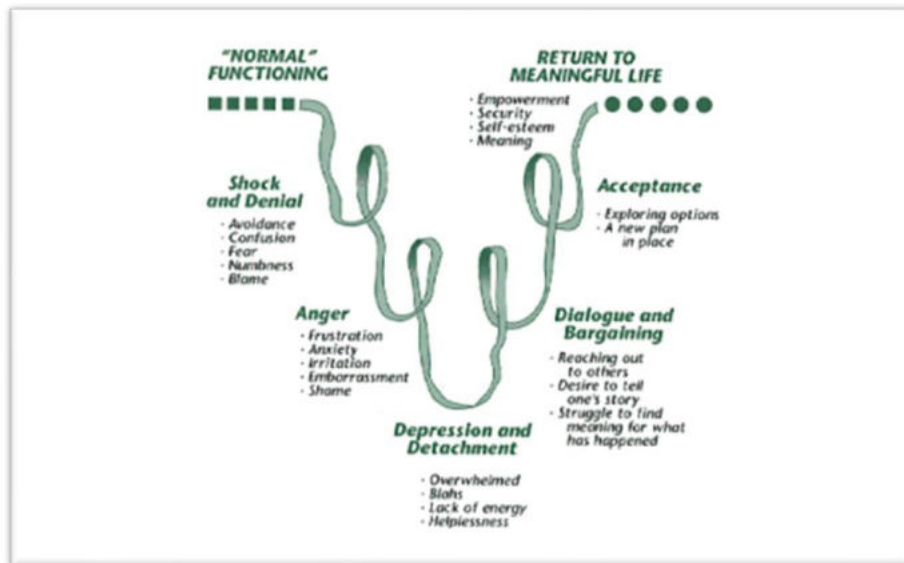


Foto 5: Funzionamento "Normale" - Ritorno A Una Vita Che Abbia Significato



Foto 6: Le Cinque Fasi Del Lutto

5. Fate notare che le 5 fasi del lutto non sono necessariamente lineari o applicabili a tutti, poiché i singoli possono sperimentare queste fasi (o altre emozioni) in momenti diversi.
6. Assicuratevi che non ci siano domande sul lutto come concetto individuale. Dite poi al gruppo che nell'Attività quattro ci concentreremo sull'idea di lutto comunitario.

### **ATTIVITÀ TRE: GESTIRE IL LUTTO**

**Durata: 35 minuti**

#### Passaggi:

1. Distribuite carta e materiale da disegno. Dite al gruppo che faremo dei disegni individuali. Nei loro fogli dovranno disegnare su un lato cosa si prova ad essere in lutto per qualcosa. Sull'altro lato, dovranno disegnare come appare quando si è elaborato il lutto o ci siamo riprese.
2. Anche se in questo momento si sentono nel mezzo di un processo di elaborazione del lutto, chiedete loro di pensare a come sarà quando questi sentimenti si attenueranno e inizieranno a sentirsi meglio. Che cosa riserva il futuro?
3. Date loro 10-15 minuti per disegnare. Quando tutte hanno finito, chiedete loro di dire una o due frasi su ognuno dei disegni.
4. Quando le partecipanti parlano del lato del lutto, assicuratevi di spiegare che a volte questi sintomi non passano e che può trattarsi di un problema più serio, chiamato depressione. È importante cercare aiuto e chiedere sostegno durante il processo di elaborazione del lutto e soprattutto se questi sentimenti non migliorano con il tempo.
5. Chiedete al gruppo di indicare i modi che loro (o le persone che conoscono) hanno usato per gestire il lutto in passato. Le idee possono includere: parlare con amici/familiari, cercare sostegno, usare la scrittura, il disegno, il canto o altri atti creativi per esprimere il lutto, intraprendere azioni significative (volontariato, lavorare per cambiare qualcosa di specifico), usare l'intrattenimento, ecc.
6. Chiedete a ciascun membro del gruppo di identificare un modo utile che sta usando o pensa di poter usare per affrontare la tristezza/il lutto.

*[Insegnamento appreso: nelle attività in cui dovevamo disegnare, le donne del gruppo non sapevano come esprimersi, non erano a proprio agio. Scegliere di esprimersi solo a parole su un foglio di carta e poi condividere ciò che hanno scritto è sembrato loro più facile]*

### **ATTIVITÀ QUATTRO: COS'È IL LUTTO COMUNITARIO?**

**Durata: 15 minuti**

#### Passaggi:

1. Chiedete al gruppo di dividersi in coppie. Quando tutte hanno una partner, chiedete loro di pensare al lutto. È qualcosa che provano solo i singoli individui o ci sono momenti in cui il lutto è vissuto da un'intera comunità?
2. Dite al gruppo di dedicare qualche minuto a discutere quali sono, secondo loro, le differenze tra il lutto individuale e il lutto comunitario. Ha un aspetto diverso? In che modo? Che cosa fanno di diverso le persone quando vivono un lutto comunitario rispetto a quelle che vivono un lutto individuale? Hanno degli esempi di casi di lutto comunitario che si sono verificati nelle loro comunità?

3. Chiedete al gruppo di riunirsi nuovamente e di riassumere ciò di cui hanno parlato. Assicuratevi che tutte comprendano che il lutto comunitario è una cosa reale che spesso si verifica dopo grandi crisi, catastrofi naturali e catastrofi provocate dall'uomo.
4. Assicuratevi che i principali sintomi del lutto comunitario, come i sentimenti di impotenza e disperazione, la mancanza di attività, la dipendenza, la frustrazione, l'aggressività/violenza e l'immagine della comunità che viene danneggiata, siano tutti discussi/esposti nella conversazione.
5. Successivamente, presentate il tema della perdita "ambigua" ovvero una perdita non chiara, senza una verifica ufficiale del fatto che la/e persona/e sia viva/e o morta/e.
6. Osservate le reazioni complesse che possono insorgere in caso di perdita ambigua, come la speranza, la confusione, il dolore e le possibili differenze/disaccordi nelle convinzioni sulla perdita, all'interno di una famiglia o di una comunità. Spiegate che una perdita ambigua può essere sentita sia a livello individuale sia a livello di comunità.
7. Esplorate con il gruppo le differenze tra una perdita nota e una perdita ambigua. Osservate in che modo una perdita ambigua possa influenzare un individuo dal punto di vista emotivo e mentale, nonché come possa influenzare la famiglia e la comunità.
8. Sono cose che ritengono che le loro comunità stiano ancora affrontando? Nella maggior parte dei casi, le comunità sono in grado di riorganizzarsi e i sentimenti svaniscono. La vita torna alla normalità o a una nuova normalità. È successo così nelle loro comunità?
9. Quali sono i modi in cui potrebbero sostenere il recupero della comunità? Formulate un elenco di almeno 5 cose che, secondo loro, potrebbero favorire il risanamento della comunità.

### **ATTIVITÀ CINQUE: DIVENTARE UN FIORE**

**Durata: 10 minuti**

#### Passaggi:

1. Chiedete al gruppo di scegliere uno dei loro esempi di lutto. Pensate a come vi siete sentite quando l'avete vissuto.
2. Poi chiedete loro di pensare a come hanno elaborato quel lutto. Come è cambiato nel tempo e come sono cambiate loro con esso.
3. Dite loro che faremo un esercizio che le aiuterà a centrarsi nel momento presente, fate fare loro un leggero stretching di tutto il corpo e ricordate loro che i sentimenti che provano al momento non sono permanenti, li supereranno, proprio come un fiore si muove attraverso la terra per crescere e sbocciare.
4. Iniziate accovacciandovi verso il suolo. È possibile infilare la testa sotto le braccia o piegarla verso le ginocchia. Se siete sedute, potete tirare su le ginocchia o rannicchiarvi sulle gambe.
5. Mentre rimanete in questa posizione, pensate di essere un seme sotto la terra. Siete rannicchiate sotto terra in attesa delle condizioni giuste per crescere.
6. Quando comincia a fare più caldo, il sole splende e la pioggia vi nutre, iniziate a muovervi lentamente, sempre accovacciate.
7. Lentamente, iniziate a crescere e a uscire dalla terra. Magari con un braccio che cresce come un piccolo germoglio. Cominciate ad allungare le gambe lontano dal suolo o a sollevare il busto, tendendole verso l'alto.
8. Mentre le gambe si allungano e si raddrizzano, allungate il busto verso il sole e lasciate che le braccia cadano lungo i fianchi.
9. Poi sollevate la testa dalla sua posizione piegata.

10. Continuate a crescere e a sbocciare portando entrambe le braccia in alto, alzando il viso verso il cielo e "sbocciando" come un fiore che sboccia al sole. Magari ondeggiando lievemente al vento mentre le braccia si protendono verso il cielo.
11. Potete anche allungarvi e crescere così tanto da alzarvi sulla punta dei piedi, allungandovi il più possibile verso il sole.
12. Dopo essere "sbocciate" e allungate verso l'alto, dedicate del tempo a qualsiasi altro allungamento che vi faccia sentire bene, prima di tornare in posizione normale, in piedi o sedute.
13. In posizione normale, in piedi o sedute, dedicate un attimo a notare eventuali differenze nel vostro stato d'animo, prima di proseguire la giornata.
14. Chiedete alle partecipanti di condividere quali motivi potremmo avere per fare questo esercizio ora. Raccogliete alcune risposte. Assicuratevi di dire che una delle ragioni per cui lo facciamo è ricordare a noi stesse che il lutto è un processo, proprio come la crescita di un fiore. Lo attraversiamo in tempi diversi, in modi diversi, con tempistiche diverse. È importante mostrare compassione per noi stesse quando elaboriamo il lutto. Non possiamo attraversare questo processo più velocemente, proprio come non possiamo far sbocciare un fiore più velocemente. L'auto-compassione per il nostro lutto ci aiuta a superarlo. Un'altra ragione per cui lo facciamo è quella di muovere il corpo e spostare questi sentimenti e problematiche pesanti lontano dal nostro corpo.

*Per il gruppo di lingua francese:*

*[Insegnamento appreso: questo esercizio di radicamento si è rivelato utile in altre sessioni quando le partecipanti sono un po' assonnate. Può essere adattato alla situazione e utilizzato come esercizio di stretching]*

## **ATTIVITÀ SEI: CHIUSURA DELLA GIORNATA**

**Durata: 10 minuti**

### Passaggi:

1. Spiegate che chiuderemo con lo stesso esercizio per approfondire e fissare i sentimenti e i messaggi positivi. Faremo un esercizio che consiste nel picchiare sul corpo, accompagnandolo con messaggi positivi a voce.
2. Chiedete alle partecipanti di scegliere una nuova frase su di sé che contenga uno dei loro punti di forza. Non deve essere la stessa frase usata la settimana scorsa. Ad esempio, «Sono amata e appoggiata». Oppure «Sono forte, sono coraggiosa, posso ricevere sostegno quando ne ho bisogno». La frase può essere pronunciata a bassa voce o pronunciata in silenzio (nella propria testa).
3. Poggiate il palmo della mano destra sulla spalla sinistra. Poggiate il palmo della mano sinistra sulla spalla destra. Pronunciate la frase ad alta voce e date un colpetto prima con la mano destra sulla spalla sinistra, poi con la mano sinistra sulla spalla destra.
4. Alternate i colpetti. Date in tutto dieci colpetti, cinque per lato, ripetendo ogni volta le frasi ad alta voce o nella vostra testa.
5. Una volta terminata la nuova frase, ripetete l'intero esercizio con la frase della settimana scorsa.

6. Quando tutte hanno finito, ricordate loro i compiti della settimana e ringraziatele per la partecipazione.

Compito a casa:

Sviluppo delle competenze:

identificate quando provate lutto. Ogni volta che identificate il lutto, cercate di cambiare il modo di parlare con voi stesse, per essere più positive e compassionevoli. Cercate di ricordare almeno un esempio di quando siete state compassionevoli con voi stesse.

Sviluppo delle competenze:

eseguite l'esercizio di rilassamento di fine sessione. Notate come vi sentite dopo aver fatto questo esercizio nella "vita reale". Vi è stato utile? O è stato frustrante? Vi siete sentite ancora in ansia, arrabbiate o turbate dopo averlo fatto? Oppure avete notato che i sentimenti difficili sono diminuiti o sono stati eliminati?

Chiusura dell'attività di gruppo: *\*se questa è l'ultima sessione prima delle sessioni conclusive*

Chiedete al gruppo di portare oggetti trovati per realizzare un murale la prossima settimana - risorse quotidiane - non possono comprare nulla. Possono portare oggetti naturali (foglie, sassi, fiori) o materiali riciclati (involucri di dolci, tappi di bottiglia, sacchetti di plastica, ecc.).

**Per il gruppo di lingua francese:**

questa attività è stata molto apprezzata e le donne si sono sentite a proprio agio in questa fase. Per quelle che sono rimaste timide, le altre hanno preso l'iniziativa e hanno suggerito le qualità che vedevano in loro.



## Conclusione della Sessione 1: guardare avanti (Sessione 7+)

### Obiettivi:

- *Identificare i modi in cui le partecipanti possono prendersi cura di se stesse*
- *Identificare i modi in cui le partecipanti possono prendersi cura l'una dell'altra*
- *Identificare i modi in cui le partecipanti possono prendersi cura delle proprie comunità*

### Argomenti trattati:

- *Prendersi cura di noi stesse*
- *Prendersi cura l'una dell'altra*
- *Prendersi cura delle nostre comunità*

### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili
- Pennarelli
- Spago, forbici, nastro adesivo
- Modelli stampati - Albero della vita (Allegato: Materiale per l'attività)
- Carta e materiale da disegno

### **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO delle settimane precedenti**

**Durata: 10 minuti**

#### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne alla sessione di questa settimana.
2. Chiedete a una partecipante di condurre l'esercizio.
3. Date alle donne la possibilità di scegliere con quale esercizio di rilassamento fatto in precedenza vorrebbero aprire la giornata odierna. Accettate 2-3 suggerimenti se ci sono più proposte. Se non ci sono suggerimenti, ricordate loro alcuni degli esercizi di rilassamento e di centramento fatti in precedenza. Lasciate qualche minuto per decidere. Una volta deciso, eseguire l'esercizio di rilassamento o di centramento scelto.
4. Dedicate 5 minuti a rispondere alle domande sulla sessione precedente.
5. Presentate gli argomenti di oggi. Spiegate che, mentre ci addentriamo nelle ultime due sessioni, vogliamo iniziare a concludere e a guardare al futuro.

## **ATTIVITÀ DUE: ALBERO DELLA VITA<sup>13</sup>:**

**Durata: 60 minuti**

### Passaggi:

1. Dite al gruppo che, mentre ci avviciniamo alla fine, vogliamo dedicare del tempo a riflettere su ciò che abbiamo vissuto e su come possiamo usarlo per procedere verso una nuova fase.
2. Distribuite i fogli e il materiale da disegno. Dite alle donne che ognuna dovrà disegnare un albero. L'albero deve avere le radici, il terreno intorno all'albero, i rami, le foglie e un tipo di frutto. Ogni albero sarà unico per la donna che lo disegna.
3. Lasciate loro 5-10 minuti per disegnare l'albero. Quando tutte hanno finito di disegnare, spiegate che ogni parte dell'albero rappresenta una parte diversa della loro vita. Man mano che passiamo in rassegna le varie parti dell'albero, le donne possono scrivere parole/frasi che rappresentano ciascuna parte o disegnare dei simboli. Le parti dell'albero sono:
  - a. Radici: la loro storia e il loro passato;
  - b. Terreno: la loro vita quotidiana ora;
  - c. Tronco: le loro competenze e i loro punti di forza unici;
  - d. Rami: speranze, desideri, obiettivi per il futuro;
  - e. Foglie: persone importanti per loro/fonti di supporto;
  - f. Frutti: doni che hanno ricevuto.

Contestualizzazione: se in precedenza le donne hanno avuto problemi o non hanno avuto fiducia in se stesse per quanto riguarda gli esercizi di disegno/artistici, potreste dare loro la sagoma stampata di un albero e chiedere loro di abbellirlo/colorarlo invece di disegnarlo da zero.

A questo proposito, valutate se trarranno maggiore beneficio dall'aver un supporto sotto forma di sagoma dell'albero o se invece trarranno maggior beneficio dal forzare un po' le loro capacità e il loro livello di comfort, disegnando da sole l'albero.

In ogni caso, potete sottolineare le loro capacità, la loro disponibilità a provare cose nuove e l'espressione di sé nei loro alberi.

4. Dare alcuni spunti e riflessioni mentre completano il disegno dell'albero.

Per le radici, chiedete loro di riflettere su:

- a. Da dove provengono (cioè villaggio, città, Paese);
- b. La storia della loro famiglia (origini, nome della famiglia, discendenza, famiglia allargata), e
- c. Da dove provengono (cioè villaggio, città, Paese);
- d. La storia della loro famiglia (origini, nome della famiglia, discendenza, famiglia allargata), e le persone che hanno insegnato loro di più nella vita;
- e. Inoltre, mentre riflettono sulla propria storia, invitatele a pensare al loro luogo preferito a casa o a una canzone cara, o a una danza o a una celebrazione culturale.

Contestualizzazione:

spiegate al gruppo che spesso le radici delle persone sono note solo a loro e non sono visibili agli altri. Potete colorare queste radici senza doverle spiegare o mostrarle. Potete scegliere di condividere solo ciò che vi sentite a vostro agio a condividere.

Per il terreno, chiedete loro di riflettere su:

- a. Dove vive ora la partecipante;
- b. Di quali attività o routine si occupa ogni giorno la partecipante;

<sup>13</sup> Adattato da REPSSI. [www.Repssi.org](http://www.Repssi.org)

- c. Lavori e attività comuni;
- d. Canzone, attività o luogo preferito quando si è a casa.

Per il tronco, chiedete loro di riflettere su:

- a. Abilità che hanno imparato a fare in questo gruppo, tra cui:
- b. Doti;
- c. Cose che fanno bene o di cui sono orgogliose riguardo se stesse;
- d. Cose che le donne del gruppo dicono che le altre sanno fare bene
- e. Capacità particolari, come essere gentili con gli altri, prendersi cura degli altri (possono essere cose che si fanno ogni giorno senza pensarci troppo).

Per i rami, chiedete loro di riflettere su:

- f. L'obiettivo che hanno fissato all'inizio del gruppo - inserirlo in un ramo del disegno;
- g. Nuovi obiettivi per il futuro;
- h. Nuove speranze per il futuro;

*Gli obiettivi e le speranze possono essere piccoli e personali o più grandi, come il desiderio di porre fine alla guerra o di poter tornare a casa nel proprio paese d'origine.*

Per le foglie, chiedete loro di riflettere su:

- a. Sistemi di supporto e fonti individuali di sostegno (Può includere altri membri del gruppo, familiari, ecc.);
- b. Persone importanti per loro: non importa se alcune delle persone importanti nella loro vita sono morte. Se la persona è/era importante per loro, dovrebbero metterla tra le foglie.

*Assicuratevi che tutte sappiano che è giusto esporre i nomi di chi è morto o scomparso. Queste persone sono ancora importanti per noi, anche se non fanno più parte della nostra vita quotidiana.*

Per i frutti, chiedete loro di riflettere su:

- a. Doni che hanno ricevuto, compresi quelli non materiali;
- b. Atti di gentilezza, tempo o assistenza che gli altri hanno dato loro;
- c. Chi ha contribuito alla loro vita;
- d. Quale impatto hanno avuto sulle donne coloro che hanno contribuito alla loro vita;
- e. Che impatto avete avuto su coloro che vi hanno fatto questi doni.

5. Chiedete alle donne di riesaminare tutte le varie parti del loro albero. Se vogliono aggiungere qualcosa alle varie parti, possono farlo. Dite loro che continueremo a usare questi alberi la settimana prossima. Ma ora vogliamo dare un'occhiata più da vicino ai rami (speranze per il futuro) e al loro disegno originale del passato, presente e futuro.

**Insegnamento appreso per tutti i gruppi:**

questa attività può richiedere molto più tempo del previsto, soprattutto quando alcune donne del gruppo hanno stretto amicizia. Le partecipanti tenderanno a condividere alcuni aspetti della loro vita, come il passato, il gruppo di sostegno, la famiglia, ecc.

Pianificate in anticipo il proseguimento della sessione, a seconda del gruppo, o aggiungete una sessione supplementare per coprire le attività restanti.

Se una partecipante salta la sessione e l'attività "Albero della vita" continua nella sessione successiva, le facilitatrici dovrebbero trovare un modo per includere chi non era presente e far preparare loro l'albero della vita per l'ultima sessione, ad esempio dandolo come compito a casa.

### **ATTIVITÀ TRE: GUARDARE AL FUTURO**

**Durata: 20 minuti (dei 60 minuti dell'Albero della vita)**

Passaggi:

1. Distribuite di nuovo a tutte i disegni del passato, del presente e del futuro. Dite loro che ora useremo il nostro Albero della vita per aggiornare i disegni del passato, del presente e del futuro.
2. Quando tutte hanno i loro disegni, chiedete loro di rivedere l'obiettivo fissato all'inizio. Hanno raggiunto il loro obiettivo? O hanno ancora bisogno di lavorare al loro obiettivo? In ogni caso, continueremo a guardare al futuro.
3. Se non hanno ancora raggiunto il loro obiettivo, devono pensare a quali capacità e supporto hanno identificato nel loro tronco e nelle foglie che le aiuteranno a raggiungerlo.
4. Se sentono di aver raggiunto il loro obiettivo, chiedete loro di dedicare qualche minuto a rivedere gli obiettivi e le speranze sugli altri rami. Dovrebbero sceglierne uno su cui concentrarsi e su cui sentono di poter lavorare al momento. Quali capacità e che tipo di supporto (dal tronco e dalle foglie) le aiuterebbero a raggiungere questo nuovo obiettivo?
5. Ora chiedete a ciascuna di loro di disegnare una scala sul foglio degli obiettivi futuri. Dite loro che quando saliamo su una scala non arriviamo in cima solo con il pensiero. Dobbiamo agire per salire la scala.
6. Chiedete alle donne: «Come facciamo ad arrivare in cima alla scala?» Assicuratevi che qualcuna dica «passo dopo passo». Sottolineate che fare un passo alla volta può sembrare una cosa che richiede molto tempo, ma ogni passo è un progresso. Questo vale anche per i nostri obiettivi. Potremmo bloccarci a un passo o doverlo ripetere periodicamente, ma anche questo è comunque un progresso.
7. Dite loro che devono pensare ai passi da compiere per raggiungere i loro obiettivi (sia quelli nuovi sia quelli su cui stanno lavorando dall'inizio del gruppo). Quale passo devono compiere per primo? Il secondo? Il terzo? Quanti passi pensano di dover fare per raggiungere il loro obiettivo?
8. Le donne devono ora scrivere i loro passi su ogni gradino della scala, iniziando dal primo passo che pensano di dover fare. (Possono sempre disegnare un'immagine o un simbolo che rappresenti ogni passo invece di scriverlo).
9. Terminata la stesura dei passi da compiere, devono scrivere, per ogni passo, le capacità e il supporto che potrebbero dover utilizzare per realizzarlo. Ogni volta che identificano una capacità o un supporto di cui hanno bisogno, devono pensare a come usarlo, a come ricordarsi di usarlo o a come chiederlo.
10. Infine, in cima alla scala, devono scrivere o disegnare come sapranno di aver raggiunto l'obiettivo.
11. Dite a ciascuna di loro che, dato che questa è la penultima settimana, oggi porteranno a casa questo disegno. Possono tenerlo con sé per ricordare i loro obiettivi e le competenze, i punti di forza e il supporto di cui dispongono per raggiungerli.

### **ATTIVITÀ QUATTRO, OPZIONE A: PRENDERSI CURA DELLA COMUNITÀ - INTRO (8 sessioni)**

**Durata: 10 minuti**

Passaggi:

1. Dite alle partecipanti che questa settimana e la prossima avremo tempo di lavorare a un murale, come parte della nostra cerimonia di chiusura. Vogliamo creare un murale che rappresenti i "punti di forza della nostra comunità".
2. Dite alle donne che possono decidere come definire la comunità.
  - a. Possono creare un murale che rappresenti il gruppo come comunità e creare un'immagine di come procederanno e si sosterranno a vicenda nel gruppo;

- b. OPPURE possono creare un murale della comunità nel senso più ampio, nel suo complesso. Se scelgono di fare ciò, creeranno un'immagine dei punti di forza della loro comunità e di ciò che loro possono apportare, come singoli membri del gruppo/come gruppo.
3. Ricordate loro gli oggetti che hanno dovuto portare la settimana scorsa e quella precedente. Questi oggetti saranno utilizzati per realizzare il murale. Se necessario, possono andare a prendere altri oggetti, ma ricordate che non possono comprare nulla.
4. Assicuratevi che le partecipanti sappiano che dedicheremo gran parte della prossima sessione al completamento di questo murale.

### **ATTIVITÀ CINQUE: CHIUSURA DELLA SESSIONE**

**Durata: 15 minuti**

#### Passaggi:

1. Dite al gruppo che, nel concludere, vogliamo decidere insieme come vorremmo che fosse la nostra ultima sessione.
2. Fate sapere alle donne che ci sono alcune attività programmate per l'ultima sessione, come il completamento del murale. Ma vogliamo creare la nostra ultima sessione insieme, come gruppo.
3. Comunicate loro che vorreste sentire i loro suggerimenti sulle attività che desiderano svolgere durante l'ultimo gruppo.
4. Lasciate alle donne il tempo di discutere tra loro o di fornire suggerimenti individualmente. Mentre discutete i suggerimenti, assicuratevi di ricordare loro eventuali limitazioni di budget, se del caso. Assicuratevi di non accettare un'attività o promettere qualcosa che non potete effettivamente fornire o sostenere.
5. Aiutate le donne a trovare un accordo su almeno un'attività di loro scelta. Se l'attività scelta è più breve, il gruppo può scegliere un'attività aggiuntiva. Usate il vostro giudizio e l'esperienza delle sessioni precedenti per prendere questa decisione.
6. Una volta concordata almeno un'attività di gruppo, ringraziate le partecipanti per la partecipazione e per i suggerimenti. Chiudete la sessione con i compiti per casa dell'ultima sessione.

Se disponete di un budget per alcune cose, come il rinfresco o le decorazioni, potete utilizzarlo per sostenere le idee. In caso contrario, siate chiare sulle limitazioni del budget e su quali attività saranno possibili o meno.

Insegnamento appreso: un'attività di gruppo creativa per l'ultima sessione potrebbe non essere quello che le partecipanti preferiscono.

Siate flessibili e seguite ciò che le donne preferiscono. Si può trattare di una passeggiata nella natura che si conclude con un picnic, oppure di organizzare una giornata in cui tutte le partecipanti si riuniscono per un pasto, come modo più festoso di salutarsi.

#### Compito a casa:

##### Chiusura dell'attività di gruppo:

chiedete al gruppo di lasciare gli oggetti trovati per la settimana prossima. Chiedete al gruppo di portare altri oggetti trovati per il murale della prossima settimana, risorse quotidiane, non possono comprare nulla. Possono portare oggetti naturali (foglie, sassi, fiori) o materiali riciclati (involucri di dolci, tappi di bottiglia, sacchetti di plastica, ecc.).

## Chiusura della Sessione 2: chiusura del gruppo (Sessione 8+)

### Obiettivi:

- Rivedere i principali argomenti e problemi trattati nelle settimane precedenti
- Festeggiare il completamento del gruppo e terminare le sessioni in modo positivo
- Riflettere sui nostri obiettivi e sui sistemi di supporto che abbiamo creato

### Argomenti trattati:

- Revisione delle sessioni precedenti
- Celebrare le nostre comunità
- Riesaminare gli obiettivi
- Congedarsi

### Materiali necessari:

- Lavagne a fogli mobili
- Nastro, colla
- Pennarelli
- Schede degli obiettivi

### **ATTIVITÀ UNO: RIEPILOGO DELLE SETTIMANE PRECEDENTI**

**Durata: 20 minuti**

#### Passaggi:

1. Date il benvenuto a tutte le donne alla sessione di questa settimana.
2. Chiedete a una partecipante di condurre l'esercizio.
3. Date alle donne la possibilità di scegliere con quale esercizio di rilassamento fatto in precedenza vorrebbero aprire la giornata odierna. Accettate 2-3 suggerimenti se ci sono più proposte. Se non ci sono suggerimenti, ricordate loro alcuni degli esercizi di rilassamento e di centramento fatti in precedenza. Lasciate qualche minuto per decidere. Una volta deciso, condurre l'esercizio di rilassamento o di centramento scelto.
4. Dedicate 15 minuti a ripassare con loro gli argomenti principali delle settimane precedenti e a rispondere a eventuali domande. Assicuratevi di dedicare un po' di tempo anche a parlare degli esercizi/abilità più utili che pensano di utilizzare di più al termine delle sessioni.

## **ATTIVITÀ DUE: CELEBRIAMO LA NOSTRA COMUNITÀ (8 sessioni)**

**Durata: 40-50 minuti**

### Passaggi:

1. Mettete l'albero della vita di ciascuna partecipante su un tavolo. Chiedete a ogni donna di trovare il proprio albero della vita e di appenderlo alla parete.
2. Dite alle donne che ora devono passare dagli alberi delle altre e scrivere parole di incoraggiamento, sostegno o ammirazione sui loro alberi. Se le partecipanti hanno usato simboli invece di parole, assicuratevi di dedicare un po' di tempo alla fine per la condivisione verbale.
3. Quando tutte hanno scritto sugli alberi delle altre, devono tornare al proprio albero ed esaminare ciò che le altre donne hanno scritto per loro.
4. Dedicate un po' di tempo a parlare dei loro alberi e dell'incoraggiamento che è stato scritto sui loro disegni.
  - a. Chiedete alle donne come ci si sente a vedere tutte le parole di incoraggiamento e di sostegno scritte dalle altre
  - b. Chiedete se c'è qualcosa che qualcuna di loro vuole condividere con il gruppo e che ha ricavato dal tempo trascorso insieme o qualcosa che porterà con sé e che ricorderà o utilizzerà dopo la fine del lavoro di gruppo.
5. La facilitatrice deve dedicare l'ultima metà dell'attività a parlare dell'albero di ciascuna partecipante. La facilitatrice deve mettere in evidenza le capacità, le speranze, i sogni, i doni, i rapporti, ecc. delle partecipanti.
  - a. Assicuratevi di parlare delle radici forti e solide che ogni partecipante ha, e di citare i sogni e le speranze che ogni persona ha espresso per se stessa.
  - b. È anche importante menzionare le persone con cui ogni partecipante si sente connessa, che le hanno insegnato e l'hanno sostenuta in passato e che continuano ad assumere questo ruolo in modi diversi. Assicuratevi di riconoscere sia coloro che sono al di fuori del gruppo, come la famiglia, gli amici, i leader religiosi, ecc. sia coloro che sono nel gruppo.
  - c. Questo processo è importante per il rinforzo e l'affermazione pubblica che dà a ogni partecipante. In questo modo la donna riceve messaggi chiave a cui può fare riferimento, se necessario. Non affrettate questo processo.

*Anche se la narrazione può essere adattata (ad esempio, per essere fatta simultaneamente in due o più gruppetti piuttosto che davanti a tutte le partecipanti), ci deve essere un consulente che guida la narrazione per ogni partecipante.*
6. Per concludere questa sessione, fate notare che i nostri singoli alberi formano un bosco. Questo bosco di alberi è la nostra comunità. Con questo gruppo abbiamo creato una comunità. Possono decidere in che modo cambierà, si adatterà e continuerà questa comunità dopo la fine delle sessioni di gruppo.

#### Contestualizzazione:

se le partecipanti hanno un'alfabetizzazione limitata e non si sentono a proprio agio a scrivere, ricordate loro che possono disegnare dei simboli (faccine, cuori, ecc.). L'importante è che ognuna disegni o scriva qualcosa sull'albero di ogni altra donna.

**Feedback del gruppo di lingua francese:**

questa attività è stata la più divertente ed emozionante, dato che le partecipanti avevano già preso l'abitudine di darsi una parola di incoraggiamento nelle sessioni precedenti. Si invita quindi a dedicare tempo e spazio a questa attività e a prepararla bene.

**Passaggi aggiuntivi (9+ sessioni)**

*Se il gruppo Women Rise dura più di 8 settimane e il gruppo ha scelto di formare un gruppo di comunità che si riunirà da solo dopo la conclusione del gruppo Women Rise.*

7. Ricordate alle presenti l'obiettivo di gruppo e/o gli obiettivi personali stabiliti all'inizio. Chiedete al gruppo quali progressi ha fatto. Se il gruppo dice di non aver fatto alcun progresso, ricordate loro tutte le competenze acquisite e i sistemi di supporto che hanno creato tra loro. Questo è un progresso, anche se non sembra.
8. Dite ora che lascerete loro il tempo rimanente per parlare del loro obiettivo di gruppo o per riflettere sui loro obiettivi personali. Date loro un foglio di carta e chiedete a una persona di disegnare/scrivere.
9. Ora chiedete loro di disegnare una scala sulla lavagna a fogli mobili, proprio come hanno fatto sul foglio degli obiettivi futuri. Ricordate loro che quando saliamo su una scala non arriviamo in cima solo con il pensiero. Dobbiamo agire per salire la scala.
10. Chiedete alle donne: «Come facciamo ad arrivare in cima alla scala del nostro obiettivo personale/di gruppo?». Assicuratevi che qualcuna dica «passo dopo passo». Sottolineate che fare un passo alla volta può sembrare una cosa che richiede molto tempo, ma ogni passo è un progresso. Questo vale anche per il nostro obiettivo personale/di gruppo. Potremmo bloccarci in un passo o doverlo ripetere periodicamente, ma anche questo è comunque un progresso.
11. Dite loro che devono pensare ai passi da compiere per raggiungere il loro obiettivo personale/di gruppo. Quale passo devono compiere per primo? Il secondo? Il terzo? Quanti passi pensano di dover fare per raggiungere il loro obiettivo?
12. Le donne devono ora scrivere i loro passi su ogni gradino della scala, iniziando dal primo passo che pensano di dover fare. (Possono sempre disegnare un'immagine o un simbolo che rappresenti ogni passo invece di scriverlo). Se tra i loro passi c'è quello di incontrarsi dopo il gruppo, devono annotarlo su un gradino, insieme a quando si incontreranno per la prima volta o a quanto spesso vogliono incontrarsi.
13. Terminata la stesura dei passi da compiere, devono scrivere, per ogni passo, le capacità e i supporti che potrebbero dover utilizzare per realizzarlo. Possono anche pensare a chi, all'interno del gruppo, sarebbe più indicata per le diverse fasi. Ogni volta che identificano una capacità o un supporto da utilizzare o la persona o le persone che lavoreranno a un determinato passaggio, devono annotarlo sui gradini della scala.
14. Infine, in cima alla scala, devono scrivere o disegnare come sapranno di aver raggiunto l'obiettivo.

**Insegnamenti appresi:** anche in contesti in cui la continuazione dei gruppi è incerta o non è prevista, l'esercizio della scala può essere utile per fissare obiettivi personali in futuro. Si incoraggia quindi a mantenerlo.



### **ATTIVITÀ TRE: CONGEDARSI**

**Durata: 30 minuti (o 15 minuti per 9+ sessioni)**

#### Passaggi:

1. Dite alle partecipanti che siamo giunte alla fine della sessione. Useremo il resto del tempo a disposizione per salutarci.
2. Fate sapere loro che prima faremo l'attività che hanno scelto insieme la settimana scorsa.
3. Raccogliete i materiali o il rinfresco necessari per l'attività e sistemate la stanza come necessario.
4. Completate l'attività di chiusura prescelta.
5. Completata l'attività di chiusura, chiedete alle donne di rientrare nel cerchio per l'ultima volta.
6. Chiedete alle partecipanti se c'è qualcosa che vorrebbero condividere con il gruppo. Un'esperienza positiva? Qualcosa che hanno imparato? Una tecnica che porteranno con sé quando andranno via?
7. Lasciate che le componenti del gruppo condividano a turno finché vogliono o hanno cose da dirsi.
8. Quando finiscono di parlare e condividere, ringraziatele di nuovo per aver trascorso queste \_\_ settimane insieme a noi.
9. Ricordate loro che sarete in contatto per gli ultimi documenti da compilare la prossima settimana, ma che lo faranno individualmente.

Potete invertire l'ordine di questi passaggi per adattarli al meglio all'attività (o alle attività) di chiusura scelta/e. Potrebbe essere meglio fare prima le domande di chiusura e concludere con l'attività scelta.

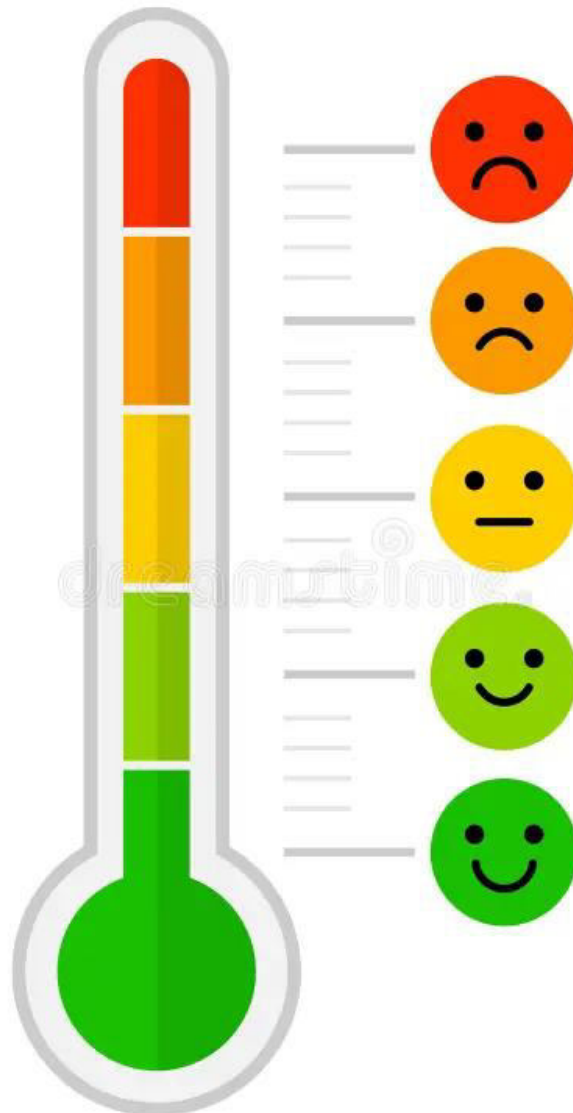
Insegnamento appreso: anche se le partecipanti non scelgono di continuare il gruppo, possono trarre beneficio dal rimanere in contatto.

Tramite il gruppo WhatsApp formato all'inizio delle sessioni, le partecipanti hanno preso l'abitudine di scambiarsi informazioni sui servizi delle diverse organizzazioni, sulle opportunità di lavoro e di motivarsi a vicenda a frequentare i corsi di lingua. Riservatezza e rispetto sono le regole discusse all'inizio della sessione di Women Rise e che si applicano al gruppo WhatsApp. Le partecipanti sono invitate a stabilire le proprie regole e i propri regolamenti per il gruppo WhatsApp e sono incoraggiate a garantire che i membri abbiano la possibilità di scegliere se partecipare o meno.

## Allegato: Materiali per le attività

Sessione 1, Attività uno: Presentazioni, speranze e timori

*Termometro dello stato d'animo*



**Sessione 3, Attività cinque: Comprendere il benessere psicosociale**

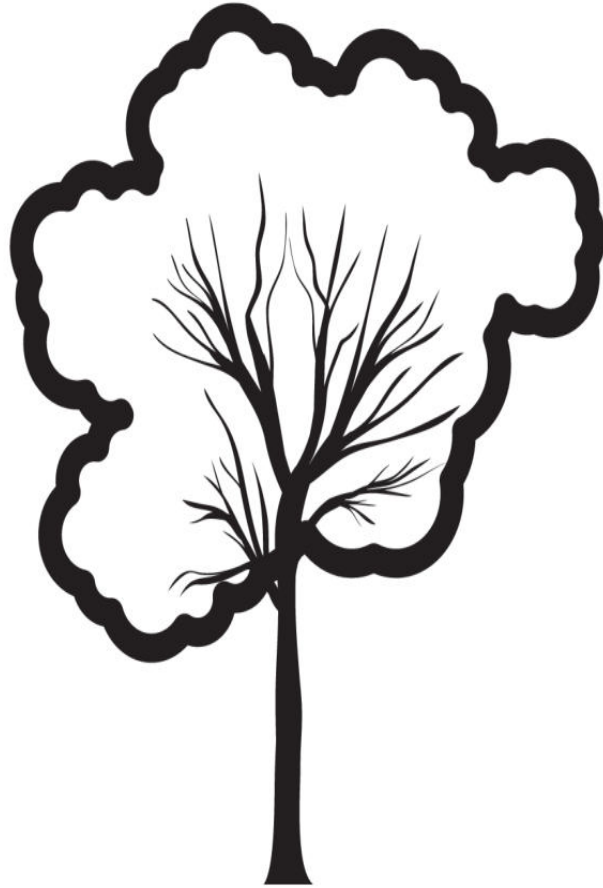
*Coppie di emozioni*

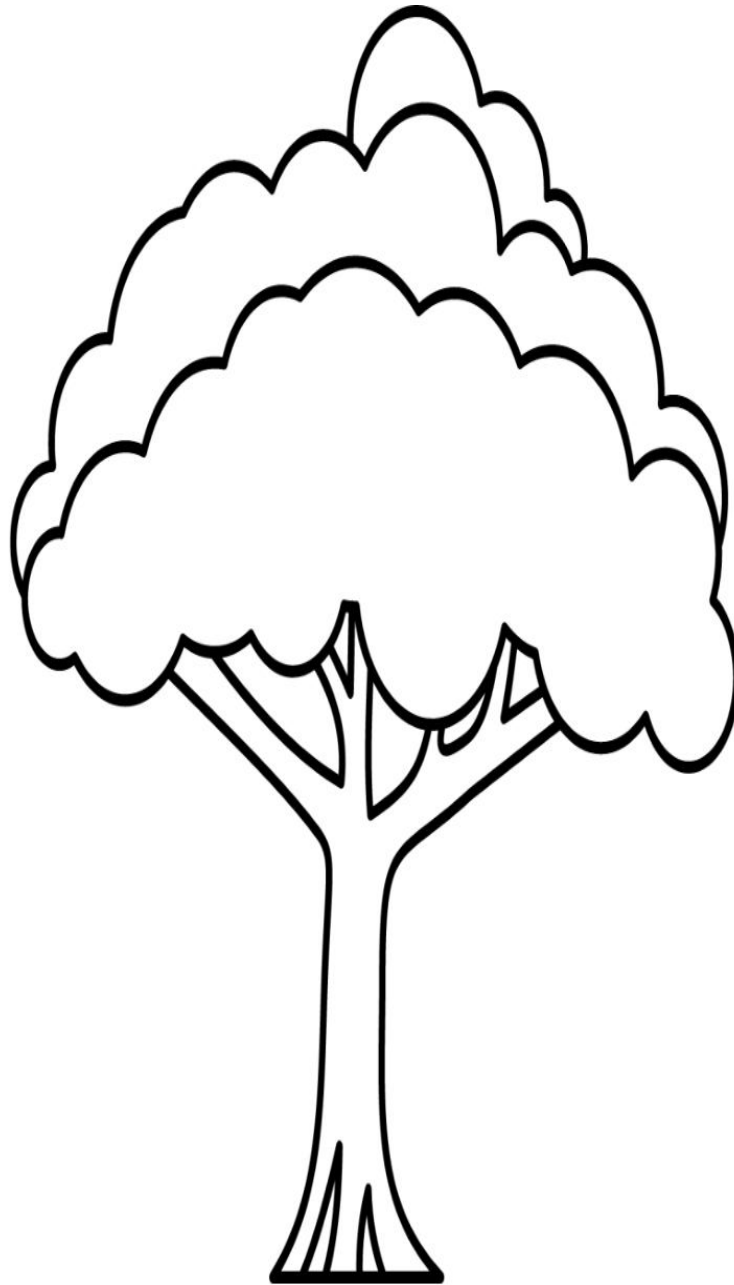
Soddisfatta	Soddisfatta
Arrabbiata	Arrabbiata
Allegra	Allegra
Frustrata	Frustrata
Ansiosa	Ansiosa
Gelosa	Gelosa

**Chiusura della Sessione 1, Attività due: Albero della vita**

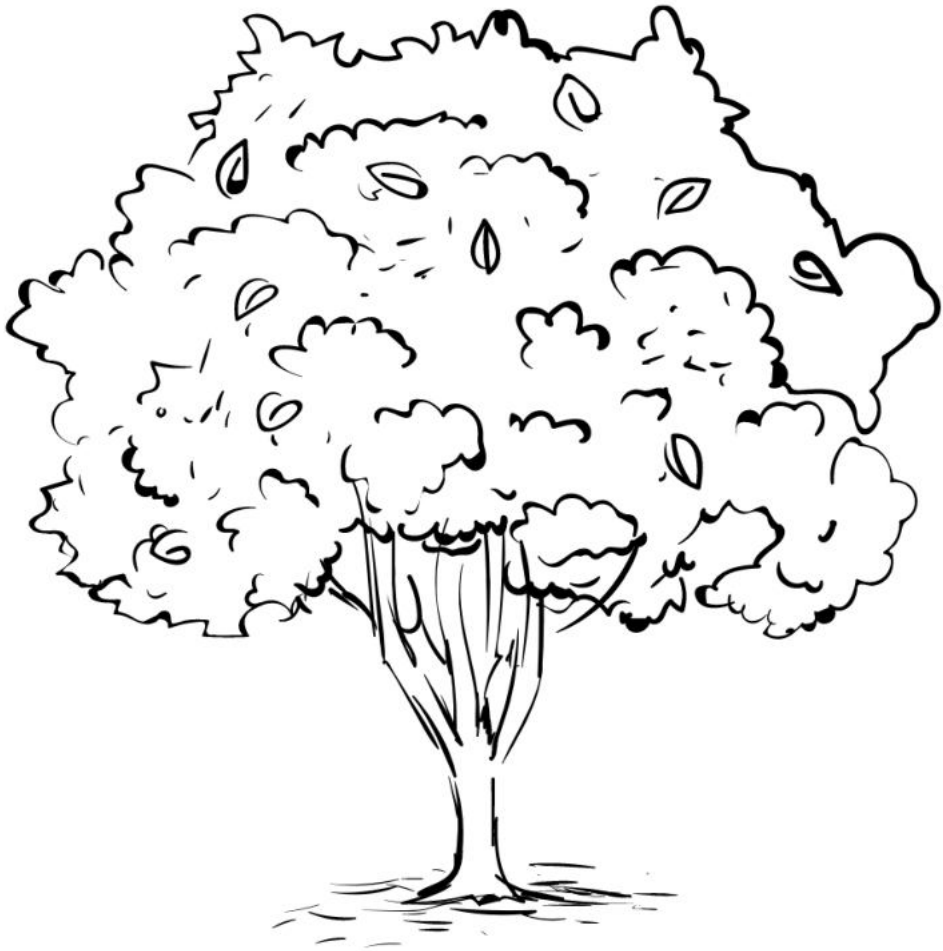
*Stampe degli alberi nel caso le donne non disegnino il proprio*

*Stampate più copie di ogni versione e lasciate che le partecipanti scelgano l'albero da utilizzare per questa attività. Se possibile, stampateli su fogli più grandi di A4. Tuttavia, l'A4 va bene se è l'unica opzione disponibile o la più fattibile in termini di budget, tempi di stampa, ecc.*









## Strumenti di monitoraggio e valutazione (M&E)

Questa sezione comprende tutti gli strumenti di M&E utilizzati da IRC per pilotare l'approccio in Italia e in Grecia. Contiene otto (8) file in formato Word. Alcuni di questi file sono stati presi dalle Risorse M&E di *Women Rise* disponibili [online](#) e adattati al contesto specifico di Atene e Palermo (1,3,4,5,7,8), mentre altri sono stati creati in più, per lo scopo specifico del contesto e del progetto (2,6) per monitorare il pilotaggio. Nelle pagine seguenti troverete:

Il **modulo per l'incontro pre-gruppo (1)** è uno strumento utilizzato durante il primo incontro tra la facilitatrice (o le facilitatrici) e le candidate a partecipare, per informare queste ultime sul gruppo, il suo scopo e gli accordi, e selezionarle ponendo una serie di domande per garantire la sicurezza di tutte le partecipanti e la coesione del gruppo. Insieme al modulo per l'incontro pre-gruppo, viene condiviso un **modulo di informativa sulla privacy (2)**, che informa le partecipanti sulle modalità con cui il progetto utilizzerà i dati personali da loro forniti e garantisce che venga fornito il consenso. Tutte le risposte fornite dalle candidate che si iscrivono ai gruppi durante l'incontro pre-gruppo, saranno registrate su un database. Per il pilotaggio dell'intervento, lo strumento [Database A. Pre-Group Meeting and Attendance Registry](#) è stato adattato in base al modulo di incontro pre-gruppo adattato (1). Questo tracker adattato è un file Excel e può essere consultato [qui](#).

Un **modulo di riservatezza (3)** deve essere condiviso con le partecipanti durante la prima sessione, per documentare il loro consenso alle regole del gruppo e alla riservatezza. Inoltre, le facilitatrici devono utilizzare un **modulo presenze (4)** per registrare le presenze anonimizzate delle partecipanti alle sessioni, da inserirle nel file Excel del database. Il sondaggio **Baseline-Endline (5)** viene utilizzato per valutare la funzionalità psicosociale e il sentimento di stigmatizzazione delle partecipanti all'inizio delle sessioni (Baseline) e verso la fine delle sessioni (Endline) e quindi per misurare se le sessioni hanno migliorato il funzionamento del SPS delle partecipanti e ridotto il loro sentimento di stigmatizzazione.

Il **Sondaggio sui feedback (6)** e la **Guida alla FGD post-gruppo (7)** sono i due strumenti utilizzati per raccogliere il feedback delle partecipanti al termine delle sessioni di gruppo. Il primo è un sondaggio anonimo che misura il grado di soddisfazione delle partecipanti su diversi elementi del gruppo e della sua facilitazione, mentre il secondo offre una discussione guidata tra un gruppo di partecipanti a 1 settimana - 1 mese dal completamento delle sessioni.

Infine, il **Modulo sui feedback e fidelity per le sessioni SPS del gruppo (8)** è uno strumento che deve essere utilizzato dalle facilitatrici e dalla supervisor per facilitare il processo di supervisione e aiutare a identificare le esigenze di supporto.



## 1. Modulo per l'incontro pre-gruppo

### Scopo

Lo scopo di questo incontro è spiegare gli obiettivi generali del gruppo, illustrare le aspettative e le regole del gruppo.

- Ogni potenziale membro del gruppo deve partecipare ad almeno un incontro/intervista prima di essere accettata nel gruppo.
- La facilitatrice deve porre le domande elencate di seguito, per raccogliere informazioni su ciò che la donna spera di ottenere dalla partecipazione al gruppo e su come vede/comprende il processo di gruppo.

### Istruzioni

1

Consenso informato e breve panoramica del gruppo

2

Screening della potenziale partecipante - Strumento di screening

3

Lista di controllo per lo screening (solo per la facilitatrice/supervisor)

4

Modulo di segnalazione (facoltativo)

## Passaggio 1: consenso informato e breve panoramica del gruppo

### Prima di dar inizio all'incontro

Fate una breve panoramica di ciò di cui volete parlare. Potete dire...

Oggi discutiamo del nuovo gruppo di sostegno che inizierà a breve. Questa discussione è completamente riservata\*\*.

*\* Se si tratta di una persona **che riceve servizi di Case Management**, prima di continuare chiedete se ricorda il significato di riservatezza e i suoi limiti.*

*\*\* Se si tratta di una persona **che non ha ricevuto servizi Case Management**, spiegatele il concetto di riservatezza prima di continuare<sup>14</sup>.*

Per avere un gruppo di sostegno efficace, dobbiamo stabilire con attenzione chi vi parteciperà. Darò una breve spiegazione del gruppo e poi farò alcune domande. Puoi fare domande e chiedere chiarimenti in qualsiasi momento. Quando abbiamo completato tutti gli incontri con i potenziali membri del gruppo, ti comunicheremo se potrai partecipare a questa sessione del gruppo. In caso contrario, ci saranno altre sessioni a cui potrai partecipare. Potrai anche continuare a partecipare alle altre attività del centro quanto vorrai [solo per chi partecipa già alle attività o, in caso contrario, informatele sulle altre attività disponibili]. Hai qualche domanda finora?

### Consenso informato

Dovete leggere questa sezione alla partecipante e ricevere il consenso informato prima di proseguire.

La tua partecipazione è facoltativa e non sei obbligata a rispondere alle nostre domande se non vuoi. Puoi anche abbandonare il processo in qualsiasi momento. Non ci sono risposte giuste o sbagliate alle domande, quindi ti preghiamo di essere onesta nel condividere le tue idee. Non c'è bisogno che tu condivida esperienze personali o nomi di altre persone. Puoi fermarmi per farmi domande o chiedere chiarimenti in qualsiasi momento. E se decidi di non voler proseguire, puoi fermarti in qualsiasi momento. Hai domande? Sei d'accordo a partecipare a questa discussione?

Sì       No

*Quando ricevete risposta affermativa potrete proseguire con il resto dell'intervista.*

<sup>14</sup> Riservatezza: compilare la sezione sottostante sulla riservatezza. Un promemoria sulla riservatezza e sul fatto che hanno firmato un modulo di riservatezza dovrà essere ripetuto durante la Sessione 1 degli incontri del gruppo.

## Spiegazione di "gruppo"

Durante la conversazione con il potenziale membro del gruppo, assicuratevi di comunicarle quanto segue:

1. Si tratta di un gruppo di 8 sessioni che si riunirà per circa 1,5-2 ore a sessione.  
*(\*8-12, da adattare in base al numero di sessioni che il gruppo ha deciso di fare)*
2. Il gruppo si riunirà ogni settimana alla stessa ora e nello stesso giorno. Saranno le partecipanti a decidere. *(Se il team ha strutturato le sessioni in modo diverso da 1 sessione/settimana, spiegate quante sessioni si svolgeranno ogni settimana e quando. Ad esempio, 2 sessioni a settimana, il martedì e il giovedì)*
3. Durante ciascuna sessione, verrà trattato un argomento diverso, ma correlato.
4. Ciascuno di questi argomenti si incentra sul benessere emotivo, sui diversi tipi di emozioni e sentimenti e su come gestire le emozioni difficili che tutte noi proviamo durante gli eventi difficili della nostra vita.
5. Ogni sessione inizierà con un check-in su come stanno le partecipanti e poi si passerà alle attività sull'argomento di cui si parla quel giorno.
6. Dopo lo svolgimento ci sarà tempo per discutere delle attività, di come questo argomento si collega alle nostre vite e di cosa potremmo fare per supportarci a vicenda.
7. È molto importante che il gruppo appaia come uno spazio sicuro e rassicurante per tutte le partecipanti e che tutti i membri del gruppo si sentano a proprio agio le une con le altre.
8. Per facilitare il raggiungimento di questo obiettivo, vogliamo che tutti i membri del gruppo partecipino a tutte e 8 le sessioni [8-12] e si impegnino a venire a ogni sessione. C'è una filo conduttore da una sessione all'altra, per questo è importante non perdere le sessioni.

### **Obiettivi di gruppo**

Questi obiettivi sono semplificati per favorire la chiarezza e la comprensione da parte di partecipanti con livelli di istruzione diversi.

1. Le donne del gruppo hanno a disposizione uno spazio sicuro, riservato e confortevole per parlare di argomenti difficili ed esprimere i propri pensieri, sentimenti e convinzioni.
2. Le donne del gruppo comprendono meglio le emozioni legate alle proprie esperienze.
3. Le donne del gruppo accrescono la capacità di sostenersi a vicenda e a loro volta sentono di avere più sostegno.
4. Le donne che hanno vissuto la violenza si sentono meglio supportate dalle donne del gruppo.

### **Accordi di gruppo**

Spiegate gli accordi di gruppo. Potete dire...

In ogni gruppo, le donne lavoreranno insieme per decidere gli accordi di gruppo. Rispetteremo questi accordi in ogni sessione. Sebbene siano le donne che partecipano al gruppo a sceglierli, ci sono due accordi che sono sempre validi. Si tratta del rispetto e della riservatezza.

Lo scopo principale delle facilitatrici di *Women Rise* è quello di promuovere un ambiente sicuro per il gruppo e i suoi membri. Per creare e mantenere un ambiente sicuro, il rispetto reciproco tra i membri deve essere costante. Le donne del gruppo hanno background, esperienze e convinzioni diverse. Anche se i membri non sono sempre d'accordo, devono rispettarsi a vicenda e comunicare con rispetto.

Il secondo modo per creare un ambiente sicuro è la riservatezza. Le facilitatrici del gruppo manterranno la riservatezza e non condivideranno nulla al di fuori del gruppo. Tutti i membri del gruppo devono impegnarsi a mantenere ciò che viene detto nel gruppo, esclusivamente al suo interno, il che significa che non può essere condiviso con altri al di fuori del gruppo stesso. È possibile che tu voglia condividere con i tuoi familiari ciò che stai imparando su di te e sulle tue esperienze. Questo va bene, purché ti ricordi di non parlare di eventi specifici del gruppo o di non condividere storie o informazioni personali di altri membri del gruppo. Hai qualche domanda finora?

*Se ci sono domande, assicuratevi di rispondere. Quando avete risposto a tutte le domande, potete dire:*

Vorrei ora esaminare con te il modulo di consenso per il gruppo. Se partecipi al gruppo questa volta, riesamineremo queste informazioni durante la prima sessione del gruppo. In caso contrario, conserveremo questo modulo sotto chiave, da utilizzare e aggiornare in caso di una futura partecipazione a un gruppo *Women Rise*. (Nota: se, ad esempio, non parli la stessa lingua del resto del gruppo, se non hai lo stesso tempo a disposizione o se non sei pronta per il gruppo questa volta)

*Fate riferimento al modulo di riservatezza di Women Rise.*

## Passaggio 2: screening della potenziale partecipante - Strumento di screening

Le domande che seguono devono essere poste come parte integrante del processo di intervista per la valutazione di una potenziale partecipante al gruppo. Le domande possono essere ordinate in modo da adattarsi al meglio al flusso della conversazione e possono essere riformulate per soddisfare le vostre esigenze; tuttavia, è fondamentale ottenere una risposta a tutte le domande e che l'intervistatrice possa valutare la lista di controllo riportata di seguito.

Codice partecipante:

Nome dell'intervistatrice:

Data:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Se la partecipante non ha già un codice, utilizzate gli stessi metodi utilizzati per creare i codici delle partecipanti per il Case Management*

### PARTE PRIMA: Dati demografici

Per prima cosa, ti chiederò di condividere un po' di informazioni su di te.

#### PRIORITÀ

Date priorità alle seguenti domande.

1. Ubicazione del gruppo: <i>(Inserire città e informazioni sullo spazio sicuro)</i>	
2. In che anno sei nata? <i>(Inserire il numero)</i>	
3. Qual è il tuo stato civile?	<input type="checkbox"/> Single <input type="checkbox"/> Coniugata, unione civile o convivenza con il partner come sposati <input type="checkbox"/> Divorziata <input type="checkbox"/> Separata <input type="checkbox"/> Vedova <input type="checkbox"/> Fidanzata <input type="checkbox"/> Non ha risposto

<p>4. Al momento vivi con tuo marito o con il tuo partner?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Sì  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> Non ha risposto </p>
<p>5. Qual è il suo status giuridico?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Rifugiata  <input type="checkbox"/> Richiedente asilo  <input type="checkbox"/> Altro status di migrante  <input type="checkbox"/> Non ha risposto </p>

#### FACOLTATIVO

Se la donna intervistata è in grado di rispondere alle domande seguenti e i vostri team sono interessati a capire quanto segue per finalità di analisi, procedete pure.

Altrimenti, passate al *Washington Group Short Set (WG-SS) on Disability*.

<p>6. Da quanti anni vivi a [Atene / Palermo]? (Inserire il numero)</p>	
<p>7. Sai leggere e scrivere nella lingua del gruppo?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Sì, entrambi  <input type="checkbox"/> So leggere, ma non so scrivere  <input type="checkbox"/> Né leggere, né scrivere  <input type="checkbox"/> Non ha risposto </p>
<p>8. Stai frequentando la scuola?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Sì  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> Non ha risposto </p>
<p>9. Quante persone vivono in casa tua al momento? [Per casa intendiamo sotto il tuo tetto]. (Inserire il numero)</p>	
<p>10. Ha figli sotto la tua responsabilità? Quanti sono? Quanti anni hanno? (Inserire il numero)</p>	

### WASHINGTON GROUP SHORT SET OF QUESTIONS ON DISABILITY (WG-SS)

Le domande che seguono riguardano le difficoltà che potresti avere nello svolgere determinate attività a causa di un PROBLEMA DI SALUTE, tra cui di salute mentale. Facciamo queste domande per poter adattare le attività alle tue esigenze. Non sei tenuta a rispondere ad alcuna di queste domande.

11. Hai difficoltà di vista, anche se porti gli occhiali?	<input type="checkbox"/> No - nessuna difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - qualche difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - molte difficoltà <input type="checkbox"/> Non vedo per niente
12. Hai difficoltà di udito, anche se usi un apparecchio?	<input type="checkbox"/> No - nessuna difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - qualche difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - molte difficoltà <input type="checkbox"/> Non sento per niente
13. Hai difficoltà a camminare o a salire i gradini?	<input type="checkbox"/> No - nessuna difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - qualche difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - molte difficoltà <input type="checkbox"/> Non sono in grado
14. Hai difficoltà a ricordare o a concentrarti?	<input type="checkbox"/> No - nessuna difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - qualche difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - molte difficoltà <input type="checkbox"/> Non sono in grado
15. Hai difficoltà (con la cura di te stessa, ad esempio) a lavarti o a vestirti?	<input type="checkbox"/> No - nessuna difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - qualche difficoltà <input type="checkbox"/> Sì - molte difficoltà <input type="checkbox"/> Non sono in grado



<p>16. Utilizzando la tua lingua abituale, hai difficoltà a comunicare, ad esempio a capire o a farti capire?</p>	<p><input type="checkbox"/> No - nessuna difficoltà  <input type="checkbox"/> Sì - qualche difficoltà  <input type="checkbox"/> Sì - molte difficoltà  <input type="checkbox"/> Non sono in grado</p>
---	---

**PARTE SECONDA: Domande di screening**

Le domande che seguono riguardano quali sono i tuoi pensieri e sentimenti riguardo al gruppo. (Alcune domande potrebbero essere ripetitive. Saltate una domanda se è già stata data la risposta).

Domande	Risposta della partecipante
1. Cosa ti interessa circa la partecipazione a questo gruppo?	
2. Quali problemi/emozioni stai vivendo attualmente che pensi che il gruppo possa aiutarti a ridurre o a gestire?	
3. In che modo pensi che ti possa aiutare partecipare a questo gruppo? (preferite questa domanda alla 1 <sup>a</sup> )	
4. Hai capito: a. ...lo schema del gruppo?	<p><input type="checkbox"/> Sì  <input type="checkbox"/> No (spiegate lo schema del gruppo)  <input type="checkbox"/> Non ha risposto</p>
b. ... gli obiettivi del gruppo?	<p><input type="checkbox"/> Sì  <input type="checkbox"/> No (spiegate nuovamente gli obiettivi)  <input type="checkbox"/> Non ha risposto</p>
c. ...le regole del gruppo?	<p><input type="checkbox"/> Sì  <input type="checkbox"/> No (spiegate le regole)  <input type="checkbox"/> Non ha risposto</p>

5. Spiega perché pensi che la riservatezza sia importante per questo gruppo.	
6. Come reagiresti se non fossi d'accordo con qualcuna del gruppo e ti sentissi arrabbiata?	
7. Come farai a sapere se questo gruppo ti ha aiutato?	
8. Hai problemi o barriere che ti impediscono di partecipare alle sessioni?	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Non ha risposto
<p>a. Se sì, di quale supporto hai bisogno per poter partecipare a tutte le sessioni?</p> <p>9. Se partecipi al gruppo, quali sono i giorni e le ore della settimana che ti andrebbero meglio?</p>	
<b>Domanda sulla prontezza emotiva 1</b>	
Senti di:	

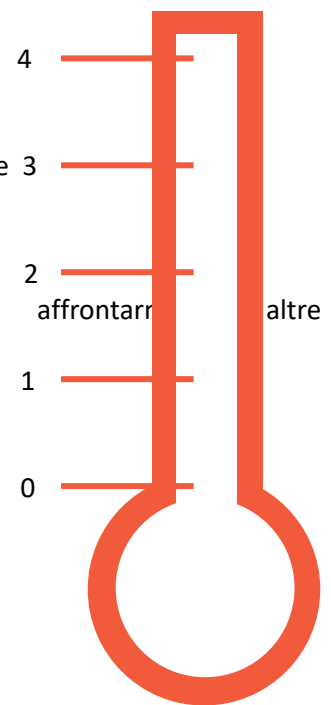
non essere capace di gestire (affrontare) niente

non essere capace di gestire (affrontare) la maggior parte delle cose

essere capace di gestire (affrontare) alcune cose,  
ma di non essere capace di

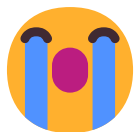
essere capace di gestire (affrontare) la maggior parte delle cose

essere capace di gestire (affrontare) qualsiasi cosa

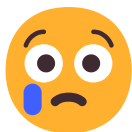


### Domanda sulla prontezza emotiva 2

Cerchia l'immagine che meglio descrive il disagio che hai provato nell'ultima settimana, oggi compreso.



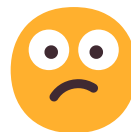
5. Disagio estremo:  
«Mi sento male come  
non mai»



4. Molto disagio



3. Disagio  
moderato



2. Un po' di  
disagio



1. Nessun disagio:  
le cose vanno bene

Siamo giunte al termine dell'intervista. Ringraziate l'intervistata per il tempo e passate alla [lista di controllo per lo screening](#).

### Passaggio 3: lista di controllo per lo screening (solo per la facilitatrice/supervisor)

Dopo aver parlato con la potenziale partecipante, ritieni che lei soddisfi i seguenti criteri?  
(Le potenziali partecipanti devono soddisfare i seguenti criteri per essere prese in considerazione per il gruppo)

- Dopo una breve spiegazione dello schema del corso, la donna esprime ancora un interesse attivo a partecipare alle sessioni di gruppo.
- Può impegnarsi per 1,5-2 ore alla settimana per il gruppo.
- Quando le viene chiesto, la donna esprime interesse e capacità di partecipare all'intero processo di gruppo di 8 settimane.
- La donna e la facilitatrice hanno l'impressione che i suoi bisogni/desideri sono in linea con gli obiettivi del gruppo.
- La potenziale partecipante si trova in una fase emotiva che può essere difficile, ma non è considerata una fase di crisi immediata (Tutte le partecipanti devono trovarsi in una situazione di stabilità minima. Le fasi di crisi attiva sono meglio affrontate mediante interventi individuali).
- Ha risposto con un 3 o meno alla domanda 1 sulla prontezza emotiva e con un 4 o meno alla domanda 2 sulla prontezza emotiva.
- Ci sono ostacoli alla sua partecipazione al gruppo da affrontare prima di iniziare il gruppo ma è disposta a lavorare con un assistente sociale per cercare di affrontare questi ostacoli prima di iniziare il gruppo.
- Se la donna è una sopravvissuta alla GBV, è stata coinvolta attivamente nel processo di Case Management individuale?

Prendete in considerazione questi altri aspetti quando decidete se questa persona sarà una partecipante al gruppo.

- La potenziale partecipante ha espresso sentimenti di solitudine, difficoltà ad affrontare la situazione attuale o isolamento.
- La potenziale partecipante sente che trarrebbe beneficio da relazioni più forti con le donne della propria comunità.

Quando abbiamo identificato una potenziale partecipante come una donna che soddisfa i criteri di cui sopra per l'idoneità individuale, dobbiamo considerare i seguenti fattori per determinare se il soggetto aiuterà la coesione del gruppo:

- La donna ha espresso difficoltà/sfide simili a quelle di altre partecipanti identificate.
- La donna è una sopravvissuta alla GBV - idealmente il gruppo è composto da una quota quasi uguale tra donne sopravvissute a GBV e donne che non hanno vissuto GBV.

L'intervistatrice/facilitatrice raccomanda la partecipazione al programma di gruppo?

- Sì
- No
- Incerto

*Se non è sicuro, parlarne con la supervisor.*

Discussione tra supervisor e intervistatrice/facilitatrice

Decisione finale sulla partecipazione

- Sì
- No

Decisione comunicata all'intervistata?

- Sì
  - No
- Se no - perché?*

Sulla base delle risposte, dei comportamenti e dello screening per la partecipazione al gruppo, l'intervistata necessita una segnalazione?

- Sì  
*In caso affermativo, compilare il [modulo di segnalazione](#) sottostante e informare la propria supervisor.*
- No

Nome dell'intervistatrice: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Nome della supervisor: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

#### Passaggio 4: modulo di segnalazione (facoltativo)

*Allegare questo modulo alla parte anteriore del modulo per l'incontro di pre-gruppo se la potenziale partecipante necessita una segnalazione per il follow-up.*

#### Informazioni per la segnalazione

Nome e cognome:		Numero/codice dell'intervistata:
Sesso: <input type="checkbox"/> Donna <input type="checkbox"/> Uomo	Età:	Rapporto con i figli:
<b>Indirizzo</b>		<b>Numero di telefono</b>
<b>Altri dati di contatto dell'intervistata:</b>		<b>L'intervistata è a conoscenza della segnalazione?</b>

- Sì
- No

**Il modo migliore per contattare l'intervistata**

**Motivo della segnalazione**



## 2. Informativa sul trattamento dei dati personal

- *Nome, cognome e dati di contatto saranno accessibili solo alle facilitatrici del programma IRC e al/la responsabile del programma. Le facilitatrici IRC creeranno un codice partecipante per memorizzare le tue informazioni personali (sesso, età, disabilità, stato civile, ecc.) in modo anonimo e non identificabile. La Commissione europea, i partner del progetto e IRC potranno avere accesso solo alle tue informazioni personali anonimizzate (senza nome e cognome, senza dati di contatto).*
- **IRC utilizzerà i dati demografici anonimizzati** solo per riferire i risultati del progetto alla Commissione Europea che lo finanzia, per l'analisi interna e la revisione degli esiti del progetto e delle attività realizzate in collaborazione con i partner del consorzio.
- *I tuoi dati saranno conservati nel nostro archivio per il tempo necessario relativo al programma, che in genere non supera i cinque anni dalla data di raccolta.*
- *IRC può condividere le tue informazioni personali anonimizzate con il personale competente all'interno della rete IRC, il che può comportare il trasferimento e la conservazione delle informazioni in un luogo al di fuori dello Spazio economico europeo, ad esempio negli Stati Uniti.*
- *Hai il diritto di richiedere una copia delle informazioni personali che ci hai fornito. Puoi chiederci di rettificare, smettere di usare, cancellare o trasferire le informazioni che ci hai fornito, in qualsiasi momento. Qualora eserciti i diritti di cui sopra, IRC verificherà che siano soddisfatti i requisiti di legge.*
- *Nei casi in cui facciamo affidamento sul tuo consenso per l'utilizzo dei dati personali anonimizzati, hai il diritto di revocare detto consenso in qualsiasi momento, con effetto sull'utilizzo futuro. IRC potrebbe quindi non essere più in grado di fornirti i servizi previsti dal programma.*
- *Hai inoltre il diritto di presentare reclamo su di noi o sul modo in cui abbiamo trattato i tuoi dati personali, all'Autorità ellenica per la protezione dei dati personali: <https://www.dpa.gr>.*

*Se hai domande relative alla presente Informativa sulla privacy, puoi contattarci all'indirizzo [e-mail]. Confermo di aver letto integralmente quanto sopra e di averne compreso il contenuto. Acconsento al trattamento dei miei dati personali e di quelli dei miei figli (se del caso) da parte di IRC ai fini dell'attuazione del programma.*

Nome:

Firma/Impronta digitale della cliente    Data:  
(o del genitore/tutore se la cliente ha  
meno di 18 anni):

---

### 3. Modulo di riservatezza

Lo scopo di questo modulo è di documentare la conversazione tra la facilitatrice del gruppo e il potenziale membro del gruppo durante l'incontro pre-gruppo, in relazione al gruppo di sostegno psicosociale *Women Rise*, sulla riservatezza e sulle eccezioni alla riservatezza e sui diritti della partecipante. Questo modulo deve essere conservato in un archivio diverso da quello dell'intervista pre-gruppo.

Io \_\_\_\_\_, con la presente autorizzo a partecipare ai servizi del gruppo di sostegno psicosociale *Women Rise* sulla base di quanto segue:

1. Ho il diritto di decidere quali informazioni desidero condividere con le partecipanti e le facilitatrici del gruppo *Women Rise*. Le facilitatrici non mi faranno mai pressione perché condivida informazioni che non desidero condividere.
2. Se non sono soddisfatta dei servizi che ricevo, ho il diritto di discutere qualsiasi problema con le facilitatrici o con la loro supervisor o di interrompere la partecipazione al gruppo in qualsiasi momento.
3. La facilitatrice non mi segnalerà a nessun altro servizio senza aver prima spiegato lo scopo della segnalazione, il modo in cui avverrà e le conseguenze previste, e senza aver ricevuto il mio consenso. Su mia richiesta, la facilitatrice può accompagnarmi all'incontro con il servizio a cui sono stata segnalata.
4. La facilitatrice discuterà con me, in un incontro riservato, se ci sono preoccupazioni che il gruppo non sia più adatto a me o se la facilitatrice ritiene che io abbia bisogno di un sostegno maggiore di quello che può fornire il gruppo. In tal caso, la facilitatrice spiegherà le ragioni per cui ritiene che io abbia bisogno di un sostegno supplementare e illustrerà eventuali segnalazioni che desidera fare.
5. Il mio nome e le informazioni sulla mia partecipazione al gruppo *Women Rise* rimarranno riservati. Le mie facilitatrici non condivideranno con alcuna persona le informazioni che rivelerò nel gruppo, con le seguenti eccezioni:
  - a. Le mie facilitatrici possono chiedere orientamento a un supervisor in relazione al gruppo *Women Rise*. La mia facilitatrice condividerà le informazioni solo se necessario per sostenere me e gli altri membri del gruppo. Non includerà informazioni che potrebbero identificarmi.
  - b. Se esprimo pensieri o piani di nuocere fisicamente a me stessa o ad altri, le mie facilitatrici prenderanno provvedimenti per proteggere la mia sicurezza e quella di chi mi circonda. Questa azione può includere il parlare con altre persone della mia comunità della mia situazione. Se c'è un rischio di pericolo immediato, le mie facilitatrici non avranno bisogno di chiedere il mio consenso in questi casi, ma faranno del proprio meglio per informarmi delle misure adottate.

Presenza:

Comprendo che la partecipazione al gruppo è molto importante. Le dinamiche di gruppo e la fiducia dipendono dalla partecipazione di ciascun membro del gruppo a tutte le sessioni. La facilitatrice ha spiegato chiaramente l'impegno in termini di tempo per questo gruppo. Ho espresso la mia volontà e il mio impegno a partecipare a tutte le sessioni del gruppo se vengo selezionata come membro del gruppo *Women Rise*.

Firma della facilitatrice:

Data:

Firma/Impronta digitale della cliente (o del genitore/tutore se la cliente ha meno di 18 anni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4. Modulo di partecipazione alle sessioni SPS di gruppo

Numero della sessione: \_\_\_\_\_ Facilitatrice 1: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Facilitatrice/Operatrice 2: \_\_\_\_\_

Località: \_\_\_\_\_

	Codice partecipante	Biglietti per il trasporto
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

## 5. Indagine combinata iniziale e finale (Baseline-Endline) sulla funzionalità PS e sulla stigmatizzazione

Data dell'indagine: \_\_\_\_\_

Codice partecipante: \_\_\_\_\_

<b>SCALA DI FUNZIONALITÀ PSICOSOCIALE</b>	
<p>Ti chiederò di svolgere compiti e attività specifiche. Pensando alle ultime quattro settimane, dimmi quanto ti è difficile svolgere queste attività. Mi dirai se è [indicare contemporaneamente l'ausilio visivo 1]:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per nulla difficile</li> <li>• Difficile</li> <li>• Un po' difficile</li> <li>• Molto difficile</li> <li>• Così difficile che spesso non riesco a farlo.</li> </ul>	
1. Dare consigli ai familiari	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)
2. Scambiare idee con altri/e	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)
3. Unirsi ad altri membri della comunità per svolgere attività a favore della comunità stessa	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)
4. Chiedere e ottenere aiuto da altre donne della comunità quando ne hai bisogno	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)
5. Prendere decisioni importanti sulla vita quotidiana	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)
6. Partecipare alle decisioni della famiglia	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti)

	<input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)
7. Apprendere nuove competenze	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)
8. Concentrarti su compiti o responsabilità	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)
9. Interagire o trattare con persone che non conosci	<input type="checkbox"/> Per nulla difficile (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' difficile (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente difficile (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto difficile (3 punti) <input type="checkbox"/> Così difficile che spesso non riesco a farlo (4 punti)

### SCALA DELLA STIGMATIZZAZIONE

Pensando alle ultime quattro settimane, dimmi in che misura hai avuto questi pensieri e sentimenti.  
Mi dirai se [indicare contemporaneamente l'ausilio visivo 2]:

- Per niente
- Un po'
- Moderatamente
- Molto
- Estremamente

10. Pensando alle ultime quattro settimane, quanto ti sei sentita distaccata, isolata o introversa rispetto agli altri?	<input type="checkbox"/> Per niente distaccata, isolata o introversa (0 punti) <input type="checkbox"/> Un po' distaccata, isolata o introversa (1 punto) <input type="checkbox"/> Moderatamente distaccata, isolata o introversa (2 punti) <input type="checkbox"/> Molto distaccata, isolata o introversa (3 punti) <input type="checkbox"/> Estremamente distaccata, isolata o introversa (4 punti)
---	--

**Elementi visivi per la scala  
di funzionalità**



**Per nulla  
difficile**



**Un po' difficile**



**Moderatamente  
difficile**



**Molto difficile**



**Così difficile che  
spesso non riesco  
a farlo**

**Elementi visivi per la scala  
della stigmatizzazione**



**Per niente**

**Un po'**

**Moderatament  
e**

**Molto**

**Estremamente**

## 6. Sondaggio sui feedback (da completare online o offline, in forma anonima)

### Panoramica

Noi di IRC ci impegniamo a promuovere la partecipazione dei clienti e a rispondere ai loro feedback e reclami. Ti chiediamo di partecipare a un breve sondaggio per conoscere la tua esperienza nelle sessioni del gruppo *Women Rise*. Il sondaggio è **volontario** e **anonimo** e completarlo richiede circa **5** minuti. La partecipazione o la mancata partecipazione non influirà sui servizi che riceverai da IRC.

**Data del sondaggio:** mm/gg/aa

1	obbligatoria*	Le facilitatrici del gruppo Women Rise ti hanno trattato in modo <b>amichevole e rispettoso</b> durante le sessioni? <i>Rispettoso: le clienti vengono trattate in modo professionale, senza pregiudizi e molestie.</i>	Sì, molto Per lo più sì Un po' / Né sì né no Non proprio No, per niente
2	obbligatoria*	<b>La durata</b> delle 8 sessioni di Women Rise è stata adeguata alle tue esigenze?	Sì Per lo più sì Né sì né no Per lo più no No
3	obbligatoria*	Sei soddisfatta della <b>qualità</b> degli <b>argomenti e delle attività</b> svolte durante le sessioni di gruppo Women Rise?	Sì Per lo più sì Né sì né no Per lo più no No
4	obbligatoria*	Ti sei sentita <b>sicura e protetta</b> durante le sessioni?	Sì Per lo più sì Né sì né no Per lo più no No
5	obbligatoria*	Durante le sessioni di Women Rise, le facilitatrici <b>ti hanno fatto sentire parte del gruppo</b> e ti hanno coinvolto nelle attività di gruppo?	Sì Per lo più sì Né sì né no Per lo più no No
6	obbligatoria*	Hai potuto <b>condividere pensieri e sentimenti</b> con il gruppo quando ne hai avuto bisogno durante le sessioni?	Sì Per lo più sì Né sì né no Per lo più no No
7	obbligatoria*	Durante la partecipazione al gruppo hai incontrato donne a cui ti puoi <b>rivolgere per avere sostegno</b> ?	Sì, un gruppo di donne (più di una) a cui posso rivolgermi per avere sostegno.  Una donna a cui posso rivolgermi per avere sostegno.  No, non ho incontrato qualcuna a cui rivolgermi per avere sostegno.  Altro
7a	facoltativa	Se Altro, vuoi specificare? (skip logic)	Testo aperto
8	obbligatoria*	Dopo aver partecipato alle sessioni del gruppo Women Rise, ti senti più connessa con le altre	Dopo aver partecipato al gruppo, mi sento <b>più</b> connessa alle altre donne della comunità.



		<p>donne della tua comunità, meno connessa o non hai notato alcuna differenza?</p> <p><i>“Connessa” significa avere qualcuno di cui ci si può fidare e con cui ci si sente a proprio agio a parlare</i></p>	<p>Mi sento connessa <b>allo stesso modo</b> alle altre donne della comunità come prima di partecipare al gruppo.</p> <p>Dopo aver partecipato al gruppo, mi sento <b>meno</b> connessa alle altre donne della comunità</p> <p><b>Non mi sento connessa</b> alle donne della mia comunità</p> <p>Altro</p>
8a	facoltativa	Se Altro, vuoi specificare? (skip logic)	Testo aperto
9	facoltativa	Vuoi condividere la tua esperienza su come le attività di gruppo hanno influenzato il tuo rapporto con le altre donne della comunità?	Testo aperto
10	facoltativa	C'è qualcos'altro che vorresti dire sulle sessioni?	Testo aperto

## 7. Guida alla FGD post-gruppo (a 1 settimana/1 mese dopo il completamento delle sessioni del gruppo PSS)

### Istruzioni

---

**Guida all'attuazione** Questo strumento va utilizzato nel primo mese successivo alla fine di tutte le 8-12 sessioni del ciclo del gruppo Women Rise con non più di 10 partecipanti.

---

**Traduzione** Prima di utilizzare lo strumento, **valutate se ne è necessaria la traduzione**. In caso affermativo, le domande devono essere tradotte e discusse prima della FGD con la vostra supervisor e/o con le colleghe di Women Rise per individuare come tradurre concetti difficili o sensibili. Se possibile, conservate una versione scritta di queste traduzioni e condividetele con la vostra consulente tecnica/responsabile scientifica/supervisor.

---

**Chi sono le partecipanti** Partecipanti al Gruppo Women Rise che hanno partecipato ad almeno il 75% delle sessioni. Fare riferimento al [tracker](#). Prima dell'inizio della discussione è necessario compilare anche la sezione *Dati demografici delle partecipanti*.

---

**Chi è la facilitatrice** La facilitatrice deve essere una persona che non è stata facilitatrice del gruppo Women Rise, ma potrebbe anche essere una persona che ha familiarità con loro e che conosce bene il programma. Ad esempio, potrebbe essere una funzionaria/alta funzionaria/operatrice sociale che ha visitato regolarmente il luogo e che quindi è conosciuta nella comunità. La facilitatrice non deve essere la persona che facilita le sessioni di Women Rise per questo particolare gruppo, ma potrebbe essere la facilitatrice di un altro sito/località.

**Suggerimento per le facilitatrici:** a volte potrebbe essere necessario porre domande del tipo "sì/no" per assicurarsi che non stiamo dando qualcosa per scontato. Ma se in una FGD viene posta una domanda "sì/no", **DOVETE** farla seguire da una domanda che ne chieda la spiegazione.

---

---

**Chi è l'annotatrice** Assicuratevi che ci sia almeno un'annotatrice designata per ogni gruppo; i commenti delle partecipanti a Women Rise devono essere registrati esattamente come vengono detti, catturando quanti più dettagli possibili. L'annotatrice deve conoscere bene questo modulo e tutte le domande prima dell'inizio della FGD.

***Suggerimento per le annotatrici:** per aiutarla a tenere traccia delle partecipanti che parlano, l'annotatrice può assegnare **internamente** dei numeri a caso a ciascuna partecipante alla FGD (donna 1, donna 2, ecc.). **Questo sistema di numerazione non deve essere condiviso.** Serve solo ad aiutare l'annotatrice a tenere traccia di chi sta dicendo cosa e a registrarlo in base al sistema di numerazione.*

---

**Materiali necessari** Questionario stampato, penne, quaderno

***Suggerimento sui materiali:** portatene sempre in più!*

---

## Fasi e informazioni essenziali prima di iniziare

Prima di iniziare la discussione del focus group, condividete le seguenti informazioni con tutte le partecipanti.



**A: Sedersi in cerchio**

**B: Presentare lo scopo della discussione**

Spiegate:

- La discussione odierna ha lo scopo di ottenere un feedback e un'opinione onesti da parte delle donne che hanno appena partecipato al programma.
- Le informazioni saranno utilizzate per apportare modifiche e miglioramenti al programma, in modo che sia il più rilevante possibile per le donne della loro comunità. Il loro punto di vista è molto importante e prendiamo sul serio le loro opinioni.
- Le informazioni saranno utilizzate anche per determinare l'utilità del programma in questo contesto per le singole donne.

**C: Fornire il consenso informato**

Esempio di testo per il consenso informato:

*Se accetti di partecipare, prenderai parte a una discussione della durata di circa 60 minuti. Se non vuoi continuare a partecipare per qualsiasi motivo, puoi abbandonare in qualsiasi momento. La partecipazione alla discussione è completamente volontaria e non sei obbligata a rispondere alle domande a cui non vuoi rispondere. Non ti chiederò perché non vuoi partecipare. Non ci saranno conseguenze negative se deciderai di non partecipare o di ritirarti in qualsiasi momento.*

*Prenderò le dovute precauzioni per mantenere riservate le informazioni fornite durante il colloquio. Se qualcuno si avvicina, interromperemo la conversazione finché non potremo continuare in privato. Non riporterò nessun'altra informazione identificativa in quanto*

*risulterà da questa conversazione. Tratterò tutto ciò che dirai oggi con rispetto e condividerò solo le risposte che darai come risposte generali, insieme a quelle di tutte le persone che parlano con noi. Ti chiedo di mantenere la massima riservatezza e di evitare di usare il nome dell'altra persona durante la conversazione, in modo da poter mantenere la riservatezza. Con il tuo permesso, prenderemo appunti per assicurarci di non perdere ciò che hai da dire, ma non tratteremo alcuna informazione identificativa. Sei d'accordo che io prenda appunti dalla nostra discussione?*

Assicuratevi di sottolineare questi punti:

- Tutte le informazioni saranno tenute riservate e nulla di ciò che diranno sarà attribuito direttamente a loro. Le informazioni saranno combinate e utilizzate all'interno del gruppo di discussione, ma non potranno essere ricondotte a loro in alcun modo.
- La partecipazione è volontaria; nessuna è obbligata a rispondere alle domande se non lo desidera. Le partecipanti possono abbandonare la discussione in qualsiasi momento. Nessuna è obbligata a condividere esperienze personali.

#### **D: Chiarificare compenso**

Se le partecipanti non ricevono un compenso, ricordate loro che non riceveranno ulteriore sostegno compensativo per via della loro partecipazione a questa discussione. Se ricevono un compenso, assicuratele che le risposte non influenzeranno il loro compenso e che devono sentirsi libere di esprimere le proprie opinioni in modo aperto e onesto.

#### **E: Ricordate a tutte gli accordi di gruppo stabiliti nella prima sessione del programma**

- Questo è uno spazio sicuro per esprimersi e tutto ciò che viene discusso deve essere mantenuto riservato.
- Rispettate le opinioni e le idee delle altre.
- Non esistono risposte giuste o sbagliate.
- L'opinione di tutte è importante.
- Se condividete le storie, assicuratevi di non usare nomi o informazioni identificative
- Non condividete ciò che viene detto in questo gruppo al di fuori del gruppo stesso

## Guida alla discussione del focus group (FGD)

### Informazioni generali

Completate questa sezione prima dell'inizio della sessione, dopo aver ottenuto dalle partecipanti il permesso di prendere appunti.

Il gruppo ha dato il consenso a prendere appunti?

- Sì  
 No

Data

Località dove si tiene la sessione

Numero di partecipanti

### Dati demografici delle partecipanti

Utilizzando il tracker Excel, indicare il numero totale di partecipanti a Women Rise selezionate per questa FGD che si identificano con i seguenti sottogruppi.

Fascia d'età:	Stato civile:	Stato di disabilità
_____ Donna giovane (18-35)	_____ Single	_____ Sì
_____ Donna adulta (36-55)	_____ Sposata o convivente con partner come se sposati	_____ No
_____ Donna anziana (56+)	_____ Divorziata	
	_____ Separata	
	_____ Fidanzata	
	_____ Vedova	

### Domande per la discussione

**1** - Se dovessi descrivere le sessioni di gruppo a un'amica, come le spiegheresti?

Per approfondire:

- Cosa le diresti delle sessioni?
- Che cosa le diresti dello scopo del gruppo?
- Come descriveresti le sessioni?
- Come descriveresti le facilitatrici?

**2** - Quali conoscenze o abilità delle sessioni di gruppo hai potuto utilizzare nella vita quotidiana?

Per sondare:

- Quali conoscenze sono state più utili?
- Quali sono le competenze che hai utilizzato, se ce ne sono?

**3** - Qual è stata la tua sessione o attività preferita nelle sessioni di gruppo e perché?

*Per evitare preconcetti, la facilitatrice può scegliere di porre questa domanda in modi diversi:*

Distribuite 3 fogli di carta a ciascuna donna e chiedete loro di scrivere le 3 sessioni preferite e perché. Poi la facilitatrice può leggerli ad alta voce e chiedere ulteriori spiegazioni, se necessario. Elencate di seguito tutte le sessioni menzionate dalle donne, specificando quante le hanno citate e le ragioni.

La facilitatrice affigge il nome della sessione (o un grafico che rappresenti le sessioni specifiche) sulla parete e chiede alle donne di andare e segnare le loro 3 sessioni preferite. Poi fate follow-up con l'intero gruppo sulle ragioni per cui sono state selezionate alcune delle sessioni "preferite". Assicuratevi di elencare di seguito tutte le sessioni menzionate dalle donne, includendo quante le hanno citate e le ragioni.

Supponiamo che le partecipanti si trovino ormai a loro agio a esprimere apertamente le proprie opinioni e si sentono libere di non essere d'accordo. In questo caso, potete chiedere direttamente al gruppo di condividere le 3 sessioni preferite, a turno, e di spiegare perché sono le loro preferite.

Nome della sessione	A quante donne è piaciuta quella sessione	Per quali ragioni



<p><b>4</b> - Da quando hai iniziato a frequentare le sessioni... Cosa hai imparato sullo stress?</p> <p>Per approfondire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa hai imparato sui modi per affrontare lo stress?</li> <li>• In che modo, se l'hai fatto, hai condiviso questa conoscenza con altri membri della famiglia, amici, ecc.?</li> </ul>	
<p><b>5</b> - Quali cambiamenti, se ce ne sono stati, si sono verificati nella tua capacità di riconoscere e gestire le emozioni difficili dopo aver completato le sessioni di gruppo?</p> <p>Per approfondire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puoi fornire un esempio di un momento di stress e di come sei riuscita a gestirlo dopo aver completato le sessioni di gruppo?</li> </ul>	
<p><b>6</b> - Quali cambiamenti, se ce ne sono stati, hai notato nel tuo rapporto con il partner e/o la famiglia da quando partecipi alle sessioni di gruppo?</p> <p>Per approfondire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In che modo è diverso?</li> <li>• Come interagite con loro? È cambiato dopo la partecipazione alle sessioni di gruppo?</li> <li>• Con chi è cambiato di più (partner, fratelli, figli, ecc.)?</li> </ul>	

7 - A parte i familiari o i leader della comunità/religiosi, senti di avere qualcuno di cui ti fidi e con cui ti sentiresti a tuo agio a parlare di sentimenti?

Per approfondire:

- Se sì, in che modo queste persone sono diverse da quelle con cui ti confidavi prima di partecipare alle sessioni di gruppo?
- Queste persone sono altri membri del gruppo? O un'amica, un'insegnante? Puoi spiegare chi sono?

8 - Pensando a una o più persone di cui ti fidi e con cui ti senti più a tuo agio a parlare, in che modo ti relazioni con loro? È cambiato dopo la partecipazione al gruppo?

9 - Quali cambiamenti, se ce ne sono stati, si sono verificati nella tua capacità di impegnarti nelle attività della comunità e con gli altri membri della comunità dopo aver completato le sessioni di gruppo?

Per approfondire:

- Livelli di agio? Fiducia?

**10** - Cosa ne pensi di:

Tempistiche delle sessioni?

Durata delle sessioni?

## 8. Sessione di gruppo SPS: modulo feedback e Fidelity Form

**Definizione:** la sessione di gruppo SPS e il fidelity form è uno strumento di monitoraggio e valutazione, nonché di supervisione, che va compilato dalle co-facilitatrici di qualsiasi gruppo di sostegno psicosociale (SPS) che utilizzi un programma prestabilito per più sessioni. L'obiettivo è quello di rivedere le singole sessioni di un curriculum di gruppo per monitorare i punti di forza e le sfide affrontate nelle sessioni individuali, la facilità di completamento e fornire feedback per un'ulteriore contestualizzazione e adattamento all'ambiente di implementazione.

**Scopo dello Strumento:** Questo strumento è stato progettato per essere utilizzato in qualsiasi gruppo chiuso, con più sessioni, guidato da un curriculum di supporto psicosociale (SPS). Le domande possono essere modificate per affrontare più direttamente il curriculum individuale, se necessario. Se utilizzato con il Curriculum di Supporto Mutuo Women Rise, le domande non devono essere modificate. Il report di Feedback e Fedeltà delle Sessioni di Gruppo PSS deve essere utilizzato dai facilitatori entro 24 ore dal completamento di ciascuna sessione. I facilitatori devono rivedere e compilare il modulo insieme dopo ogni sessione.

**Frequenza/Durata:** questo Modulo deve essere revisionato ogni settimana dalla supervisor delle facilitatrici e utilizzato per ispirare gli incontri di supervisione del gruppo di supporto SPS. La seconda parte del Modulo deve essere compilata dalla supervisor per monitorare la crescita e le competenze delle facilitatrici e per ispirare i piani di sviluppo delle loro capacità individuali.

**Guida:** le facilitatrici devono compilare il Modulo di feedback e fedeltà del PSS di gruppo subito dopo ogni sessione e consegnarlo alla propria supervisor. La supervisor deve esaminare i Moduli feedback e fidelity di ogni coppia di facilitatrici prima della sessione di supervisione. La supervisor deve facilitare le discussioni collaborative tra i membri del team sulla base dei Moduli feedback e fidelity e incoraggiare le facilitatrici a offrire suggerimenti e facilitare la discussione.

Le supervisor devono assicurarsi di compilare la seconda sezione del modulo e fornire feedback alle singole facilitatrici, se necessario. Questo può essere fatto durante le sessioni periodiche di supervisione individuale. Le case manager dovrebbero partecipare regolarmente alle sessioni di supervisione individuale programmate, in modo che i feedback per coloro che agiscono come facilitatrici di gruppo possano essere forniti durante queste sessioni. Altri membri del personale che lavorano come facilitatrici dovrebbero avere sessioni periodiche di supervisione individuale per tutta la durata delle sessioni di Gruppo SPS. Le supervisor possono decidere quando e come programmare queste sessioni e fornire feedback provenienti da questi moduli durante tali sessioni.

**Gruppo SPS: feedback e Fidelity Form (deve essere compilato dalle facilitatrici e consegnato alla supervisor)**

Nomi \_\_\_\_\_ delle \_\_\_\_\_ facilitatrici: \_\_\_\_\_

Luogo: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ N. sessione: \_\_\_\_/\_\_\_\_ Argomento della sessione: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_ Numero \_\_\_\_\_ di partecipanti: \_\_\_\_\_

<p>Fornite una breve descrizione del materiale trattato nella sessione odierna:</p>	
<p>La sessione si è svolta nel giorno/ora previsti?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Se no, spiegare:</p>
<p>Le attività della sessione sono state svolte nell'ordine indicato dal manuale?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/> In parte <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>                  Descrivete le eventuali modifiche apportate e il motivo di tali modifiche. Se sono state utilizzate attività opzionali o si è sostituita un'attività con un'altra, descrivete quali sono state utilizzate e perché:</p>
<p>Siete riuscite a completare l'intera sessione di oggi?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>

<p>All'inizio della sessione, avete chiesto alle partecipanti di riflettere su ciò che hanno imparato o fatto proprio dall'ultima sessione?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/>      No <input type="checkbox"/></p> <p>In caso affermativo, elencate i principali insegnamenti appresi o fatti propri, citati dalle partecipanti (non scrivete i nomi):</p>
<p>Avete notato reazioni intense durante la sessione da parte delle partecipanti?</p> <p><i>*Compilate questa sezione solo se avete notato un disagio emotivo specifico, un'elaborazione emotiva o una scoperta, o una dinamica di gruppo che ritenete importante per il singolo o per il gruppo nel suo complesso.*</i></p>	<p>Sì <input type="checkbox"/>      No <input type="checkbox"/></p> <p>Se sì, quali erano?</p> <hr/> <p>Cosa pensate che la persona (e/o il gruppo) stesse provando/di cosa aveva bisogno?</p> <hr/> <p>Avete risposto con empatia?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/>      No <input type="checkbox"/></p> <p>Spiegate:</p>

<p>Avete chiesto alle partecipanti di condividere eventuali compiti a casa/abilità di coping che hanno provato dopo l'ultima sessione? Cosa ha funzionato e cosa no?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/>      No <input type="checkbox"/></p> <p>Se sì, elencate alcuni esempi citati dalle partecipanti (non scrivete i nomi):</p>
<p>Tutti le partecipanti hanno partecipato attivamente alla sessione di oggi?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/>      No <input type="checkbox"/></p> <p>In caso di risposta negativa, spiegate (ad esempio, alcune partecipanti hanno esitato a parlare, sembravano distratte, ecc.).</p>
<p>Descrivete cosa è andato bene durante la sessione di oggi: (ad esempio, le partecipanti hanno partecipato in modo particolarmente attivo a una sessione, hanno condiviso una buona esperienza, hanno lavorato bene come co-facilitatrici, hanno usato bene le abilità di facilitazione (mantenendo lo spazio, gestendo le emozioni difficili, rispondendo con empatia), le partecipanti hanno compreso chiaramente gli obiettivi e i punti di apprendimento dell'attività)</p>	

<p>Annotate le cose che non sono andate bene o le sfide che avete affrontato durante la sessione di oggi: (ad esempio, reazioni aggressive, riluttanza da parte delle partecipanti, hanno disturbato durante la sessione, difficoltà a co-facilitare, difficoltà nelle abilità di facilitazione (risposte empatiche, gestione delle emozioni difficili, mantenimento dello spazio, ecc.)</p>	
<p>Annotate qualsiasi altra riflessione sulla sessione, compresi i cambiamenti che avete riscontrato, le preoccupazioni o i feedback ricevuti dalle partecipanti):</p> <p><i>*Compilate solo se avete qualcosa di specifico che NON è stato registrato in precedenza. *</i></p>	
<p>Descrivete eventuali suggerimenti di modifica del modulo di formazione: ad esempio, assegnare più tempo a una particolare sessione, aggiungere più esempi pratici o attività a una sessione particolarmente difficile, eliminare esercizi troppo difficili o troppo lunghi. Indicate la sessione/esercizio e il numero di pagina.</p>	

Firma delle facilitatrici: \_\_\_\_\_

Supervisor della facilitatrice: \_\_\_\_\_

Data di ricezione e supervisione: \_\_\_\_\_



**Ad uso esclusivo della supervisor, durante la supervisione di gruppo della settimana corrente:**

Data della supervisione di gruppo: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<p>Ogni facilitatrice ha parlato di almeno uno dei successi e di una delle sfide precedentemente citate durante le sessioni di supervisione di gruppo?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/>                  No <input type="checkbox"/></p> <p>In caso affermativo, descrivi quello che è stato discusso:</p>
<p>Pensi che alcune delle sfide discusse richiedano un ulteriore supporto da parte della supervisor?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/>                  No <input type="checkbox"/></p> <p>In caso affermativo, indica le azioni e i prossimi passi da compiere.</p>
<p>Sulla base degli incontri di supervisione, raccomandaresti una di queste due facilitatrici per un'eventuale continuazione dell'affiancamento/osservazione?</p>	<p>Sì <input type="checkbox"/>                  No <input type="checkbox"/></p> <p>In caso affermativo, scrivi il nome della/e facilitatrice/i: _____</p> <p>In caso negativo, descrivi cosa deve/devono ancora acquisire la/e facilitatrice/i.</p>



