



EU-MiCare

Introduzione al corso

Il corso di formazione EU-MiCare, insieme a tutto il materiale didattico in esso contenuto, è stato realizzato con la massima cura e si basa su fonti informative affidabili. Salvo diversa indicazione, i dati presenti nel programma del corso sono corretti e aggiornati al 31/12/2024. Eventuali aggiornamenti dopo questa data potrebbero non essere disponibili.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea.

I punti di vista e le opinioni espresse sono esclusiva responsabilità degli autori e non rispecchiano necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali contenuti.



Questo progetto è sotto licenza di
[Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC-BY-NC 4.0).

Redatto a dicembre 2024 dal Babel Day Centre, sotto il controllo dell'ONG di solidarietà sociale Syn-Eirmos,
con la collaborazione di tutti i partner di progetto, come parte del
Work Package n. 3 – La metodologia e il materiale formativo EU-MiCare

Benvenuti al corso di formazione online Eu-MiCare!

Questo corso nasce da una stretta collaborazione tra i partner provenienti da Cipro, Germania, Grecia, Italia e Spagna. È stato ideato per offrire un supporto concreto ai professionisti e ai volontari che lavorano con i migranti e i rifugiati, proponendo un percorso formativo solido che integri teoria e pratica. Attraverso l'analisi delle principali dimensioni psicosociali, la formazione si propone di favorire una comprensione profonda del fenomeno migratorio, inteso come esperienza complessa e ricca di sfaccettature.

Comprendere la realtà della migrazione

Migrazione non significa soltanto attraversare un confine geografico: rappresenta una frattura profonda che può sconvolgere l'identità personale, i legami comunitari e il senso di appartenenza. Le ragioni che spingono le persone a migrare sono molteplici, dalla ricerca di opportunità migliori alla fuga da conflitti o persecuzioni. Ogni storia migratoria è unica e l'esperienza all'arrivo in un nuovo paese può variare enormemente. Il percorso migratorio si articola generalmente in tre fasi che spesso si sovrappongono: pre-migrazione, migrazione e post-migrazione, ciascuna con un impatto specifico sul benessere psicologico. Gruppi vulnerabili, come donne, bambini, anziani e persone facenti parte della comunità LGBTQ+, si trovano ad affrontare lungo il percorso ostacoli particolarmente complessi.

Il processo di adattamento a una nuova cultura — noto come acculturazione — può rappresentare una fonte significativa di stress, spesso aggravata da esperienze di xenofobia, razzismo e dalla pressione sociale ad assimilarsi alla comunità. Spesso, essere etichettati principalmente come migranti può complicare ulteriormente il processo di integrazione, generando una lotta interiore nella ricerca di un senso di appartenenza. Eppure, nonostante queste difficoltà, molti migranti e rifugiati dimostrano una resilienza straordinaria, reagendo in diversi modi e riuscendo spesso a costruire percorsi di vita positivi anche in situazioni di grande avversità.

Soprattutto per quanto riguarda l’impatto sulla salute mentale, è sempre più evidente che l’insorgenza di disturbi psicologici tra i migranti è il risultato di una combinazione complessa di fattori: esperienze pregresse, condizioni di vita attuali, rete di supporto sociale, accesso ai servizi sanitari e politiche di integrazione. Affrontare efficacemente queste problematiche richiede un approccio integrato, che vada oltre il semplice supporto psicologico o assistenziale, ma che includa altri elementi chiave della cura psicosociale, adottando interventi multidisciplinari e multilivello, in grado di tenere conto dei più ampi determinanti sociali e sistemici che influenzano il benessere delle persone.

Per i rifugiati, in particolare, uno degli aspetti più significativi dell’esperienza migratoria è la perdita involontaria della propria casa — una realtà condivisa da chiunque sia stato costretto a spostarsi a causa di eventi traumatici o destabilizzanti. Anche se non sempre viene espresso apertamente, il desiderio di ritrovare un luogo da poter chiamare “casa” resta centrale. Il compito di chi opera sul campo è accompagnarli in questo cammino, offrendo sostegno concreto nelle difficoltà. Ciò implica la necessità di uscire dalla propria zona di comfort ed entrare in una relazione autentica con le persone assistite, riconoscendone la piena umanità e la singolarità delle loro storie.

Approccio

Questa formazione si basa sull’Approccio noto come *Synergic Therapeutic Complexity* sviluppato da Renos Papadopoulos (2021), che enfatizza tre elementi principali:

- **Complessità:** riconoscere che l’esperienza vissuta da migranti e rifugiati è il risultato dell’interazione tra le persone stesse, chi le sostiene, e il più ampio contesto sociopolitico. Questo approccio invita a considerare anche i diversi tipi di risposte (negative, neutre o positive) che le persone possono manifestare di fronte alle difficoltà.
- **Unicità:** comprendere che l’esperienza di ciascun migrante o rifugiato è diversa e in continua evoluzione.

- **Totalità:** vedere oltre l'etichetta di migrante/rifugiato per onorare l'umanità delle persone, riconoscendoli come protagonisti attivi del percorso di cambiamento delle proprie vite.

Per professionisti e volontari impegnati nella cura di persone costrette a fuggire dal proprio paese, il compito non si limita ad alleviare la sofferenza, ma anche a sostenere un atteggiamento più aperto e umano nell'affrontare le problematiche che queste persone stanno vivendo. Questo comporta un approccio compassionevole, senza un'eccessiva patologizzazione o medicalizzazione delle esperienze, assicurando che il supporto psicosociale rimanga una risposta dignitosa e rispettosa ai loro bisogni. Questo approccio invita inoltre a riflettere su pregiudizi e preconcetti, riconoscendo come narrazioni sociali dominanti e pratiche professionali potrebbero involontariamente rafforzare stereotipi o ridurre la complessità degli individui a categorie semplificate.

Obiettivi e risultati del corso

Il corso di formazione Eu-MiCare invita professionisti e volontari ad adottare un approccio psicosociale centrato sull'umanità nel loro impegno con migranti e rifugiati. Attraverso una combinazione di basi teoriche, esercitazioni esperienziali, momenti di riflessione, e strumenti pratici come la *Griglia delle avversità*, la *Scala di Ulisse*, e la *Ruota del potere e del privilegio*, questo corso si propone di aiutare i partecipanti nell'identificare e affrontare i molteplici impatti della migrazione, promuovendo un cambiamento significativo nel loro lavoro.

I partecipanti svilupperanno:

- ➔ **Conoscenze:** una conoscenza più approfondita delle dimensioni psicosociali della migrazione, incluse le sfide affrontate da migranti e rifugiati in tutte le diverse fasi del loro percorso.
- ➔ **Competenze:** strumenti pratici per offrire un supporto concreto e compassionevole, andando oltre gli approcci focalizzati esclusivamente sul trauma, per riconoscere e affrontare l'intero spettro di risposte alle avversità.

- ➔ **Atteggiamenti:** uno sguardo critico e culturalmente consapevole, che riconosce e valorizza la complessità, la singolarità e l'integrità dell'esperienza di ogni persona.
- ➔ **Connessioni:** opportunità di confronto con una rete di esperti e operatori da tutta Europa, promuovendo collaborazione e condividendo le proprie esperienze relative alla salute mentale di rifugiati e migranti.

Gruppi target del corso

Il gruppo target principale del corso comprende:

- Professionisti sanitari (per esempio, psicologi, assistenti sociali, medici, infermieri) e altri operatori (per esempio, mediatori culturali, interpreti, consulenti, *caregiver* di minori non accompagnati) che in tutta Europa lavorano con migranti e rifugiati in diversi contesti come campi di accoglienza, organizzazioni no-profit, centri pubblici di salute mentale, ospedali e centri di accoglienza.
- Formatori ed educatori, compresi i formatori VET (Vocational Educational Training) e istituzioni accademiche, che potranno utilizzare e promuovere ulteriormente la formazione.
- Associazioni professionali di riferimento, enti del settore pubblico e del terzo settore, organizzazioni della società civile impegnati nella salute di migranti e rifugiati.

Struttura del corso

Il contenuto del corso è stato sviluppato usando metodologie partecipative, integrando contributi e risultati raccolti dagli operatori sul campo durante tutto il processo di progettazione. Inoltre, le prospettive di migranti e rifugiati (adulti, famiglie, e bambini) sono state rappresentate in modo diretto grazie all'esperienza delle organizzazioni partner attive nell'assistenza psicosociale. Il corso segue una progressione logica, passando da temi generali ad aspetti più specifici ed è articolato in 4 moduli per un totale di 17 unità. I moduli 2 e 3 sono disponibili in due percorsi distinti per soddisfare le esigenze dei diversi ruoli professionali.

Modulo 1: Fondamenti di assistenza psicosociale nei contesti migratori

(tempo medio stimato per il completamento del modulo 13,5 ore)

- **Unità 1.1 – Benessere psicosociale nel contesto della migrazione:** panoramica dei concetti chiave che saranno affrontati durante il corso.
- **Unità 1.2 – Determinanti sociali della salute mentale:** i fattori non sanitari che influenzano la salute mentale e fisica nel tempo e attraverso le diverse fasi della migrazione.
- **Unità 1.3 – Fattori di rischio, protettivi e promotori/di resilienza:** fattori che hanno un impatto sul benessere di migranti e rifugiati, inclusi gruppi specifici, quali donne, anziani, individui appartenenti alla comunità LGBTQ+.
- **Unità 1.4 – Dimensioni psicosociali del processo di migrazione:** principali teorie e concettualizzazioni del complesso percorso psicologico di migranti e rifugiati.
- **Unità 1.5 – Le condizioni di salute mentale più comuni tra migranti e rifugiati:** panoramica dell'epidemiologia e delle manifestazioni delle problematiche di salute mentale affrontate da migranti e rifugiati.

Modulo 2: Migliorare le competenze nel riconoscere e valutare i bisogni di salute mentale dei migranti

(*Due percorsi separati:* operatori sanitari, altri professionisti)

(tempo medio stimato per il completamento del modulo 12,5 ore)

- **Unità 2.1 – Comprendere l'influenza della cultura sulla salute mentale:** la relazione tra cultura e salute mentale.
- **Unità 2.2 – Prospettive intersezionali sulla migrazione e la salute mentale:** migrazione e benessere attraverso la lente dell'intersezionalità.
- **Unità 2.3 – Approcci per lo screening della salute mentale di migranti e rifugiati:** panoramica degli approcci culturalmente sensibili per l'identificazione dei bisogni di salute mentale.
- **Unità 2.4 – Primo Soccorso Psicologico (PFA):** come fornire supporto immediato dopo una crisi.

Percorso per operatori sanitari: questo percorso è progettato per professionisti che hanno familiarità con il linguaggio clinico e conducono normalmente *screening*, valutazioni, diagnosi o trattamenti/terapie per la salute mentale nei rispettivi contesti. Sono inclusi medici, psicologi, psicoterapeuti e infermieri.

Percorso per altri professionisti e volontari: Questo percorso è destinato a professionisti e volontari che lavorano a contatto con i migranti e i rifugiati come mediatori culturali, interpreti, assistenti sociali, consulenti, *caregiver* di minori non accompagnati e volontari.

Modulo 3: Migliorare le competenze nella gestione dei bisogni di salute mentale dei migranti

(Due percorsi separati: interpreti/mediatori culturali, altri professionisti)

(tempo medio stimato per il completamento del modulo 13.5 ore)

- **Unità 3.1 – Comunicazione efficace:** tecniche per una comunicazione empatica e non violenta.
- **Unità 3.2 – Consapevolezza culturale:** comprendere e rispondere alle differenze culturali.
- **Unità 3.3 – Collaborare per un'interpretazione e una mediazione culturale efficace:** principi guida per una collaborazione efficace con interpreti e mediatori culturali.
- **Unità 3.4 – Collaborazione interdisciplinare nella salute mentale e nel supporto psicosociale:** esplorare approcci multisettoriali per gli interventi psicosociali.
- **Unità 3.5 – Situazioni particolari dei bambini:** affrontare i bisogni unici dei giovani nel contesto della migrazione, inclusi minori non accompagnati e separati dai genitori.

Percorsi per interpreti e mediatori culturali: questo percorso è diretto ai professionisti responsabili di colmare le lacune culturali e linguistiche nel lavoro con migranti e rifugiati, per esempio interpreti e mediatori culturali.

Percorso per altri professionisti: questo percorso è aperto a tutti i professionisti e volontari che non ricoprono i profili delineati prima, ma che lavorano comunque con migranti e rifugiati come medici, psicologi, psicoterapeuti, infermieri, assistenti sociali, consulenti, *caregiver* di minori non accompagnati e volontari.

Modulo 4: Self-care (cura del sé) e benessere del personale

(tempo medio stimato per il completamento del modulo 9.5 ore)

- **Unità 4.1 – Effetti sui professionisti e i volontari che operano nel contesto della migrazione:** conseguenze psicologiche del lavoro.
- **Unità 4.2 – Self-care:** strategie pratiche per preservare la tua salute mentale.
- **Unità 4.3 – Benessere del personale:** supportare il benessere dei colleghi e membri del team all'interno del contesto organizzativo, prestando particolare attenzione ai bisogni e alle difficoltà affrontate dai volontari.

Anche se per ogni modulo è indicato un tempo medio di lettura, i tempi di completamento possono variare. Si invita quindi ciascun partecipante a valutare autonomamente il tempo necessario per ogni unità e organizzare il proprio percorso in modo flessibile. I moduli includono letture, video, risorse multimediali e attività didattiche interattive

Valutazione e attestato

La valutazione sarà fatta attraverso una serie di questionari di valutazione e quattro casi sceneggiati, ognuno corrispondente a un modulo del corso. Questi casi sono basati su storie vere, affrontando vari scenari che professionisti e volontari potrebbero incontrare nel loro lavoro con migranti e rifugiati.

Una volta completati i questionari di valutazione, i partecipanti saranno idonei a ricevere un attestato di completamento del corso.

Strumenti e risorse

- **Fonti teoriche:** ciascuna unità include una revisione dettagliata della letteratura e referenze, tutte fonti della ricerca condotta attualmente nel mondo sull'assistenza ai migranti e ai rifugiati.
- **Esercizi di riflessione:** attività pratiche strutturate per approfondire e migliorare le competenze sulla gestione della salute mentale di migranti e rifugiati.

- **Glossario:** una risorsa in inglese che fornisce le definizioni dei principali termini legati alla migrazione.
- **Materiali supplementari:** Strumenti aggiuntivi, inclusi video, grafici, e altre risorse utili, accessibili attraverso il *repository* (solo in lingua inglese).
- **Community of Knowledge:** Un *forum* dedicato e gestito in modo indipendente che collega i discenti di tutta Europa per scambiare idee, condividere riflessioni, fare *networking* e costruire una comunità di pratica.

Icone e indicatori visuali



Repository



Punto chiave



Video



Pausa di riflessione

Definizione del termine fornito nel Glossario

salute mentale

(solo in lingua inglese)

In conclusione...

La migrazione è un percorso complesso, segnato da profondi cambiamenti. Chi opera al fianco di migranti e rifugiati svolge un ruolo fondamentale fornendo loro supporto e aiutandoli a ricostruire un senso di casa e appartenenza. Al termine del corso, i partecipanti saranno maggiormente preparati ad affrontare i bisogni di queste persone con competenza e umiltà culturale, con l'obiettivo di migliorare l'efficacia del loro intervento.