

HEALING PATH:



**A Comprehensive Guidebook
for Immigrant Mental Health**

PSYCHO IM



Il sentiero della guarigione:
Una guida completa per la salute
mentale degli immigrati
PSYCHO IM



**Co-funded by
the European Union**



**Life
Learning
Development e.V.**



Tabella dei contenuti

Informazioni sulla Guida - PSYCHO IM.....	6
Organizzazioni partner.....	8
Module 1: Introduzione.....	1
1.1 Panoramica della Guida al Percorso di Guarigione.....	2
1.2 Diversità culturale nel paese partner.....	2
Diversità culturale in Germania.....	3
La diversità culturale in Italia.....	4
Diversità culturale in Turchia.....	7
1.3 Importanza della salute mentale per gli immigrati nei paesi partner.....	8
Prospettive dalla Germania.....	9
Prospettive dall'Italia.....	10
Prospettive dalla Turchia.....	11
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	14
Modulo 2: Raccolta dati transnazionale sulla salute mentale dei migranti nell'UE....	16
2.1 Data Analytics e resoconti sulla salute mentale dei migranti in Europa.....	17
2.2 Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Germania.....	19
2.3 Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Italia.....	21
2.4 Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Turchia.....	23
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	26
Module 3: Antropologia psicologica: come la cultura influisce sul nostro	
benessere mentale.....	28
3.1 Cos'è la cultura e come modella la nostra mente.....	29
3.2 L'antropologia psicologica come metodo interculturale per comprendere gli altri..	31
3.3 Come la cultura influisce sulla nostra salute mentale.....	32
3.4 Esempi pratici di riconoscimento e sintomatologia della salute mentale in diverse culture [Europa, Asia, Africa, indigene].....	35
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	37
Modulo 4: La barriera linguistica e i suoi impatti sul benessere psicologico.....	38
4.1 La barriera linguistica.....	39
4.2 L'impatto del multilinguismo sul cervello umano.....	40
4.3 L'impatto della barriera linguistica sull'istruzione.....	41
4.4 Barriera linguistica ed esclusione sociale: quale impatto psicologico.....	42
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	44
Modulo 5: L'impatto del razzismo sulla salute mentale e sull'identità personale..	46
5.1 Breve storia del razzismo e il presente	47
5.2 L'impatto del razzismo sulla salute mentale	49
5.3 In che modo la perdita dell'identità influisce sulla nostra salute	

psicologica.....	50
5.4 Le conseguenze negative del razzismo nello stile di vita dei migranti: radicalizzazione e ghettizzazione.....	51
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	53
Modulo 6: Approcci psicoterapeutici ai migranti: approccio e strumenti.....	54
6.1 Terapia della competenza culturale.....	55
6.2 Terapia narrativa.....	56
6.3 Terapia umanistica ed esistenziale: approccio e strumenti.....	58
6.4 Intervento su base comunitaria.....	59
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	61
Modulo 7: Competenze da sviluppare quando si lavora con i migranti.....	63
7.1 Competenza culturale.....	64
7.2 Competenza linguistica.....	66
7.3 Conoscenza e assistenza legale.....	68
7.4 Cura informata sul trauma.....	70
7.5 Comunicazione interculturale.....	71
7.6 Competenze di patrocinio.....	72
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	74
Modulo 8: Strategie di auto-cura per gli immigrati.....	76
8.1 Tecniche di consapevolezza e riduzione dello stress.....	77
Mindfulness exercise Esercizio di consapevolezza.....	77
Tecniche di riduzione dello stress.....	78
8.2 Creazione di reti di supporto sociale: considerazioni culturali.....	80
8.3 Costruire la resilienza in un nuovo ambiente.....	81
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	84
Modulo 9: Risorse per gli immigrati.....	85
9.1 Accesso ai servizi di salute mentale in Germania, Italiae Turchia.....	86
Germania.....	86
Italia.....	88
Turchia.....	91
9.2 Organizzazione di sostegno comunitario: reti specifiche per paese.....	93
Organizzazione di sostegno comunitario in Germania.....	93
Organizzazione di sostegno comunitario in Italia.....	95
Organizzazione di sostegno comunitario in Turchia.....	98
9.3 Risorse online e offline su misura per ciascun Paese.....	100
Germania: risorse online e offline.....	101
Italia: risorse online e offline.....	104
Turchia: risorse online e offline.....	107
Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti.....	108

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.



Informazioni sulla Guida - PSYCHO IM

Percorso di guarigione: una guida completa per la salute mentale degli immigrati

Intraprendere un viaggio in un nuovo paese può essere sia esaltante che scoraggiante. Per gli immigrati, affrontare le sfide dell'adattamento culturale, delle barriere linguistiche e delle complessità della salute mentale può spesso sembrare opprimente. È qui che entra in gioco Healing Path. Questa guida indispensabile è realizzata pensando alle esigenze specifiche degli immigrati, offrendo una vasta gamma di approfondimenti, strategie e risorse per supportare il loro benessere mentale in Germania, Italia, Turchia e altri paesi.

Nelle pagine di Healing Path, gli immigrati scopriranno un tesoro di conoscenze, dalla comprensione dell'impatto della cultura sul benessere mentale ai consigli pratici su come superare le barriere linguistiche.

Approfondendo dati e prospettive culturali transnazionali, questa guida fornisce agli immigrati una profonda comprensione dei fattori che influenzano la loro salute mentale, consentendo loro di affrontare con sicurezza i loro nuovi ambienti. Più che una semplice risorsa, Healing Path è un compagno per gli immigrati nel loro viaggio verso la guarigione e la resilienza. Fornisce loro gli strumenti di cui hanno bisogno per accedere alle risorse essenziali per la salute mentale, sviluppare competenze cruciali per l'adattamento e costruire una rete di supporto all'interno del paese ospitante. Che tu sia un nuovo arrivato in cerca di orientamento o un professionista che lavora con i migranti, Healing Path è la tua tabella di marcia per promuovere la salute mentale e il benessere all'interno delle comunità di immigrati.

Recensito da:

**Dr-Ing Ibrahim Muritala
Segun Ajibola**

**Life Learning Development e.V.
Afridat UG**

Collaboratori:

**Natasha Shrestha
Christabel Okeke
Said Melih Ulucan
Giancarlo Masi**

**Life Learning Development e.V.
Afridat UG
NICEA
MVNGO**

Progettato da:

Natasha Shrestha

Life Learning Development e.V.

Copertina e ultima pagina Progettato da:

Theophilus Alaba

Afridat UG

Organizzazioni partner

 <p>Life Learning Development e.V.</p>	<p>Life Learning Development e.V.</p> <p>Life Learning Development e.V. (LLD) è stata fondata a Duisburg. Credono che investire nelle persone e nel potere dell'istruzione comporterebbe una notevole trasformazione delle persone che fungerebbero da promotori del cambiamento nella creazione di una società migliore per tutti. Attraverso la conoscenza, le competenze, gli strumenti giusti e le capacità, qualsiasi società può raggiungere il progresso e lo sviluppo sostenibile necessari. Le innovazioni creative nella risoluzione delle sfide quotidiane dell'uomo sono intrinseche e possono essere apprese e acquisite se guardiamo a tutti gli esseri umani come comunità individuale e globale dove ci sono opportunità per costruire un mondo migliore senza limitazioni. LLD fornisce consapevolezza sui cambiamenti climatici tra giovani e adulti.</p>
	<p>Afridat</p> <p>L'organizzazione sviluppa moduli su argomenti tematici utilizzati durante le sessioni di formazione e condivisione delle conoscenze e utilizza tali dati per correlare l'interazione tra determinanti quantitativi e qualitativi lineari e non lineari dell'economia per modellare la discussione pubblica, guidare politiche nei settori dell'imprenditoria sociale, della migrazione, energia, informatica e cambiamento climatico.</p>
	<p>Mine Vaganti NGO (MVNGO)</p> <p>Mine Vaganti NGO (MVNGO) è un'organizzazione no-profit fondata in Sardegna nel 2009, che oggi gestisce attività globali dai suoi 4 uffici, a Sassari; Sennori; Tempio Pausania e Berlino. "Mine Vaganti" significa "qualcosa di dinamico", che per il nostro staff di professionisti significa essere imprenditori sociali internazionali che conservano la passione per scopi sociali, in un moderno concetto di ONG. MVNGO promuove il dialogo interculturale, l'imprenditorialità sociale e verde, lo sport come strumento di educazione e l'inclusione dei migranti e delle persone con disabilità.</p>
	<p>Nicea Culture and Education Association</p> <p>L'Associazione culturale ed educativa Nicea, fondata a Iznik/Bursa, è sinonimo di dialogo interculturale, educazione non formale, comprensione reciproca e solidarietà. È formato da un gruppo di professionisti dell'educazione che hanno realizzato la necessità di riunirsi e assistere le persone nella mobilità educativa. Lo scopo principale dell'associazione è incoraggiare e responsabilizzare gli individui attraverso l'educazione non formale e l'apprendimento esperienziale.</p>

Module 1: Introduzione

Obiettivi di apprendimento: *questo modulo mira a fornire ai lettori gli strumenti per comprendere la struttura e l'utilità della guida, promuovere la competenza culturale riconoscendo e apprezzando la diversità in Germania, Italia e Turchia. Sottolinea l'importanza delle considerazioni sulla salute mentale per gli immigrati.*



Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 1, i lettori saranno in grado di:

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Navigare e utilizzare abilmente la guida, dimostrando di comprenderne lo scopo e la pertinenza.</i>▪ <i>Il miglioramento della competenza culturale sarà evidente nelle interazioni dei partecipanti, promuovendo l'inclusività e la comprensione in ambienti culturalmente diversi.</i>▪ <i>Riconoscere e affrontare le sfide legate alla salute mentale affrontate dagli immigrati, sostenendo misure di sostegno e guidando le persone verso le risorse pertinenti.</i>
------------------------------	---

Sottounità in questo modulo

Unità 1.1	Panoramica della Guida al Percorso di Guarigione
Unità 1.2	Diversità culturale in Germania, Italia e Turchia
Unità 1.3	Importanza della salute mentale per gli immigrati

1.1 Panoramica della Guida al Percorso di Guarigione

La Guida al percorso di guarigione è una risorsa vitale per la salute mentale appositamente progettata per supportare gli immigrati e le loro comunità in paesi come Germania, Italia, Turchia e altri luoghi. Questa guida offre approfondimenti e strategie su misura per affrontare le sfide uniche che gli immigrati devono affrontare, tra cui l'adattamento culturale, le barriere linguistiche e l'impatto del razzismo sul benessere personale. Utilizzando una combinazione di dati transnazionali, prospettive culturali e consigli pratici, la guida Healing Path informa e aiuta, soprattutto come immigrato, ad accedere facilmente alle risorse essenziali per la salute mentale. La guida ti aiuta a sviluppare le competenze necessarie per promuovere la resilienza e il benessere in nuovi ambienti. Inoltre, la guida funge da tabella di marcia completa per promuovere la salute mentale e la guarigione all'interno delle comunità di immigrati, nonché degli immigrati che cercano sostegno o di un professionista che lavora con i migranti.

1.2 Diversità culturale nel paese partner

La diversità culturale è un segno distintivo delle società moderne, particolarmente evidente in Germania, Italia e Turchia, dove un ricco arazzo di culture si intreccia per creare comunità vivaci. Tuttavia, sotto la superficie di questa diversità si nasconde una complessa interazione di dinamiche culturali che influenzano in modo significativo la salute mentale degli immigrati. Questa introduzione pone le basi per esplorare la natura multiforme della diversità culturale e i suoi profondi effetti sul benessere mentale delle popolazioni immigrate. Attraverso un esame dello stress da acculturazione, dei conflitti di identità e degli ostacoli all'assistenza sanitaria mentale, approfondiamo l'intricata relazione tra diversità culturale e salute mentale degli immigrati, facendo luce sulle sfide e sulle opportunità che si presentano nelle società culturalmente diverse. Nella sottosezione seguente discuteremo della diversità culturale in Germania, Italia e Turchia.

Diversità culturale in Germania

La Germania è un paese celebrato per la sua ricca diversità culturale, un arazzo intessuto di influenze storiche, distinzioni regionali e vivaci comunità di immigrati. Comprendere questa diversità è fondamentale per gli immigrati mentre affrontano le loro nuove vite in questa nazione dinamica.



- **Diversità regionale:** la Germania comprende 16 stati federali, ciascuno con la propria identità culturale unica (Agenzia federale per l'educazione civica, 2018). Dalle influenze marittime settentrionali alle tradizioni meridionali della Baviera, la diversità regionale è un aspetto determinante della cultura tedesca.
- **Lingua e dialetti:** il tedesco, lingua ufficiale, unisce la nazione. Tuttavia, i dialetti regionali come il basso tedesco nel nord e l'austro-bavarese nel sud aggiungono diversità linguistica. Le comunità di immigrati spesso mantengono la propria lingua madre, contribuendo all'ambiente multilingue generale (Agenzia federale per l'educazione civica, 2018).
- **Influenze storiche:** il panorama culturale della Germania è stato plasmato da una ricca storia, tra cui il Sacro Romano Impero, la Riforma protestante e l'Illuminismo (Agenzia federale per l'educazione civica, 2018). Ogni epoca ha lasciato il segno nelle tradizioni, nell'architettura e nelle pratiche culturali.
- **Comunità di immigrati:** la Germania ospita un mosaico di comunità di immigrati, tra cui popolazioni turche, polacche, italiane e greche (Agenzia federale per l'educazione civica, 2018). Queste comunità portano le loro tradizioni, lingue e delizie culinarie, arricchendo il tessuto culturale del paese.
- **Eventi e festival culturali:** la Germania è rinomata per i suoi eventi e festival culturali. L'Oktoberfest di Monaco, famoso in tutto il mondo, mette

in mostra le tradizioni bavaresi, mentre il festival cinematografico della Berlinale nella capitale attira artisti e cineasti internazionali (Agenzia federale per l'educazione civica, 2018).

- **Diversità religiosa:** sebbene il cristianesimo sia predominante, la Germania ha diverse comunità religiose, tra cui musulmani, ebrei, indu, buddisti e altri (Agenzia federale per l'educazione civica, 2018). Questa diversità religiosa contribuisce all'essenza multiculturale della nazione.
- **Arti contemporanee e innovazione:** la scena artistica contemporanea tedesca, in particolare in città come Berlino, è un centro di creatività. Il paese ha una ricca storia musicale con figure influenti come Beethoven e continua a promuovere l'innovazione in vari campi (Agenzia federale per l'educazione civica, 2018).
- **Cucina:** la cucina tedesca varia da regione a regione e presenta piatti tradizionali come salsicce e pretzel. La popolazione multiculturale ha portato in tavola anche diverse cucine internazionali (Agenzia federale per l'educazione civica, 2018).

Comprendere e apprezzare questa diversità culturale è un passo cruciale verso l'integrazione e la costruzione di un senso di appartenenza nel vibrante arazzo che è la Germania moderna.

La diversità culturale in Italia

L'immigrazione in Italia

L'Italia costituisce uno dei principali confini d'Europa, estendendo il suo territorio in una penisola dalle Alpi fino al cuore del Mar Mediterraneo. Trovandosi al centro sud del continente, l'Italia ha storicamente collegato popoli e commerci tra l'Africa e l'Europa e tra l'Est e l'Ovest del continente. Economicamente parlando, fino agli anni '60, l'Italia è sempre stata una nazione depressa rispetto



a quelle più industrializzate dell'Europa centrale, quindi i tassi di migrazione erano stati storicamente più alti di quelli di immigrazione, che prima erano quasi inesistenti. Inoltre, la storia coloniale del Paese è stata relativamente breve, dalla fine del XIX secolo alla Seconda Guerra Mondiale, e ciò ha minato lo sviluppo di flussi migratori strutturali dalle colonie verso l'Italia e la creazione di una società multiculturale. Tutti questi fattori hanno contribuito al recente sviluppo migratorio del Paese, con un'immigrazione massiccia a partire dagli anni '70, quando l'Italia è diventata un'economia strutturata e industrializzata. Ora, l'Italia è il 14° paese nell'UE per il 7% dell'età dei migranti sulla popolazione totale. La recente storia di immigrazione del Paese e le attuali emergenze dovute all'immigrazione di massa dall'Africa all'Italia rendono l'Italia spesso culturalmente impreparata ad includere i migranti con un forte dibattito politico su questo tema. Pertanto, è della massima importanza raccogliere e studiare i dati ufficiali per comprendere il reale impatto dell'immigrazione nel paese.

- Nel 2022 l'Italia contava circa 5 milioni di cittadini stranieri, pari all'8,5% della popolazione totale, secondo i dati ISTAT.
- Nel 2021 hanno acquisito la cittadinanza italiana 121mila cittadini stranieri, in calo del 7,8% rispetto al 2020.
- All'inizio del 2022 i cittadini extracomunitari regolarmente presenti in Italia erano 3.561.540, di cui il 65,8% con permesso di soggiorno di lungo periodo.
- Il rilascio di nuovi permessi di soggiorno a cittadini extra-UE ha visto un aumento significativo nel 2021, con quasi 242.000 permessi rilasciati, in crescita del 127% rispetto al 2020.
- Le principali motivazioni dei nuovi ingressi in Italia sono state il ricongiungimento familiare (50,9%) e il lavoro (21,1%), con gli ingressi per motivi di lavoro in sostanziale aumento dal 2020 (+394,5%).
- Nonostante i miglioramenti nella partecipazione al mercato del lavoro, persistono differenze tra italiani e stranieri.
- Nel 2022 il tasso di occupazione degli stranieri tra i 20 e i 64 anni ha raggiunto quello degli italiani, seppure complessivamente ancora più basso (64,2% contro 64,9%).

- Tuttavia, il tasso di disoccupazione resta più elevato per gli stranieri (12,0%) rispetto agli italiani (7,6%).
- Gli stranieri presentano un tasso di inattività più basso (31,2%) rispetto agli italiani (34,8%), con differenze più significative osservate nel Mezzogiorno.
- Il livello di istruzione degli stranieri resta inferiore a quello degli italiani, con il 52,3% degli stranieri in possesso al massimo del diploma di scuola superiore contro il 37,7% degli italiani.
- Circa 1 studente su 10 nelle scuole italiane proviene da paesi stranieri.

Differenze etiche e culturali in Italia

Nel 2020 Nicolò Berti, da uno dei maggiori exit poll italiani “YouTrend”, ha raccolto dati riguardanti le differenze culturali e le minoranze etniche presenti in Italia. I dati mostrano che l’immigrazione italiana è in espansione ma non è così sviluppata come in altri paesi dell’UE, con una maggioranza di persone provenienti da paesi dell’est come Romania e Albania e nordafricani come il Marocco.

- La metà degli stranieri residenti in Italia proviene da altri Paesi europei, di cui il 30% dall’Unione Europea e il 20% da extra UE.
- Il 22% degli stranieri proviene dall’Africa, mentre il 20% proviene dai paesi asiatici, principalmente dal subcontinente indiano..
- Inoltre, il 7% degli stranieri in Italia proviene dal continente americano.
- I gruppi più numerosi per nazionalità sono rumeni (1.206.000), albanesi (441.000) e marocchini (422.000).
- Altri gruppi significativi includono cinesi (quasi 300.000), ucraini (239.000), filippini (168.000), indiani (157.000) e bengalesi (quasi 140.000).
- Ci sono anche oltre 100.000 individui ciascuno provenienti da Moldavia, Egitto, Pakistan, Nigeria, Sri Lanka e Senegal.
- In particolare, ci sono 15.647 cittadini statunitensi, 38.448 russi e 50.690 brasiliani che vivono in Italia.

La maggior parte dei residenti non italiani risiede principalmente nel Nord Italia, con il 34% nel Nordovest e il 24% nel Nordest. Una quota significativa vive anche nelle regioni del Centro (25%), mentre sono meno numerose quelle del Sud (12%) e delle Isole (5%). Le donne costituiscono il 52% di tutti gli immigrati in Italia, per un totale di 2,7 milioni, rispetto a 2,5 milioni di uomini. Tuttavia, i rapporti tra i sessi variano in modo significativo a seconda del paese di origine. Le donne costituiscono la maggioranza nei gruppi provenienti da Caraibi (66%), America Centrale (63%), America Latina (60%), Europa dell'Est (59%), altri paesi dell'UE (59%), Oceania (58%), e Sud-Est asiatico (58%). Al contrario, sono una minoranza nei gruppi dell'Asia centrale (30%), dell'Africa sub-sahariana (30%) e del subcontinente indiano (36%). In particolare, esiste un equilibrio di genere tra i cittadini stranieri provenienti dall'Asia centrale e dal Medio Oriente. Le ragioni di questo equilibrio di genere variano, compresi i forti legami comunitari tra i migranti, come nelle comunità cinesi, o intere famiglie in fuga da guerre e persecuzioni, come si è visto con siriani e palestinesi.

Per quanto riguarda la distribuzione delle donne sul territorio, i dati ISTAT ci mostrano un quadro del tutto identico a quello precedentemente definito per il totale della popolazione straniera, a dimostrazione che sono le donne a determinare l'andamento dei cambiamenti nella distribuzione della popolazione straniera residente in Italia.

Diversità culturale in Turchia

La Turchia è un paese con un ricco patrimonio culturale con la sua storia profondamente radicata e la sua posizione geopolitica. Pertanto, la diversità culturale è di grande importanza in Turchia.



Molti gruppi etnici e religiosi come turchi, curdi, arabi, laz, circassi, aleviti e sunniti arricchiscono la struttura culturale della Turchia. Questa diversità culturale si manifesta in molti ambiti come lingue, tradizioni, costumi, artigianato e culture culinarie diverse.

La Turchia ha ospitato molte civiltà nel corso della sua storia e porta le tracce di queste civiltà fino ai giorni nostri. Ha molti patrimoni storici e archeologici, come edifici come la Basilica di Santa Sofia, il Palazzo Topkapi e il Gran Bazar di Istanbul, le storiche città

sotterranee della Cappadocia, l'antica città di Efeso e le statue sul Monte Nemrut. Questi sono solo alcuni esempi del patrimonio culturale della Turchia. Lingua e polacco: l'unica lingua ufficiale di istruzione e lingua parlata nella Repubblica di Turchia è il turco. Tuttavia, ci sono anche lingue parlate dalle minoranze nel paese e dagli immigrati dopo essere immigrati nel paese. In Turchia, il curdo, parlato dall'etnia curda, principalmente nell'est del paese, e lo zaza, parlato da Zazas, principalmente nell'est del paese, sono tra le lingue regionali minoritarie comuni nel paese. Inoltre, le lingue minoritarie con status ufficiale sono l'armeno, il greco, l'ebraico moderno e il bulgaro.

Influenze storiche: la Turchia ha ospitato molte civiltà nel corso della sua storia e porta le tracce di queste civiltà fino ai giorni nostri. Ha molti patrimoni storici e archeologici, come edifici come la Basilica di Santa Sofia, il Palazzo Topkapi e il Gran Bazar di Istanbul, le storiche città sotterranee della Cappadocia, l'antica città di Efeso e le statue sul Monte Nemrut. Questi sono solo alcuni esempi del patrimonio culturale della Turchia.

Comunità di immigrati: la Turchia è un paese che ospita molti gruppi etnici; Curdi, tedeschi, siriani, albanesi, arabi, armeni, azeri, bosniaci, ceceni, circassi, laz ecc.. Questa differenza culturale ha arricchito la cultura turca con le loro lingue, tradizioni e cibo.

Diversità religiosa: la religione in Turchia è composta da varie credenze religiose. La religione più comune nel paese è conosciuta come Islam. Tuttavia, oltre all'Islam, si trovano anche religioni come il cristianesimo, l'ebraismo, il baha'ismo, il buddismo e l'induismo.

Cucina: la ricchezza della varietà della cucina turca dipende da molti fattori. In breve, la diversità dei prodotti offerti dalle terre dell'Asia centrale e dell'Anatolia, l'interazione con molte culture diverse nel corso di un lungo periodo storico, i nuovi gusti sviluppati nei palazzi di imperi come quello selgiuchide e ottomano, hanno contribuito allo sviluppo della cucina turca la cultura acquisisce la sua nuova struttura. ha avuto un ruolo.

1.3 Importanza della salute mentale per gli immigrati nei paesi partner

La salute mentale riveste un'enorme importanza per gli immigrati nei paesi partner come Germania, Italia e Turchia. Mentre i nuovi arrivati affrontano transizioni culturali, barriere linguistiche e integrazione sociale, il loro benessere mentale diventa fondamentale per il loro adattamento generale e la qualità della vita. Riconoscere e affrontare le esigenze specifiche di salute mentale degli immigrati è essenziale per favorire la resilienza e promuovere un'integrazione riuscita all'interno delle società ospitanti. Di seguito sono presentate le prospettive dei paesi partner.

Prospettive dalla Germania

Trasferirsi in un nuovo paese presenta una serie unica di ostacoli per gli immigrati ed è essenziale per il loro benessere e una facile integrazione nella cultura tedesca riconoscere l'importanza della salute mentale. Per costruire una comunità forte e vivace è necessario riconoscere e risolvere le particolari difficoltà incontrate dai nuovi arrivati. Diversi fattori chiave evidenziano l'importanza di dare priorità alla salute mentale per gli immigrati:

- **Stress da adattamento culturale:** gli immigrati subiscono un sostanziale adattamento culturale quando si trasferiscono in Germania. Muoversi tra costumi, lingue e norme sociali non familiari può essere impegnativo e portare a stress da adattamento culturale. Dare priorità al sostegno alla salute mentale è essenziale per facilitare questa transizione e aiutare gli immigrati a orientarsi con successo nel loro nuovo ambiente (Schroeder, 2019).
- **Barriere linguistiche e isolamento sociale:** le barriere linguistiche rappresentano una sfida significativa per gli immigrati, influenzando la loro capacità di comunicare, creare connessioni e impegnarsi nelle attività quotidiane. Il conseguente isolamento sociale può contribuire a problemi di salute mentale. Pertanto, affrontare le barriere linguistiche e promuovere pratiche inclusive sono fondamentali per sostenere il benessere mentale degli immigrati (Knipscheer et al., 2018).

- **Discriminazione e risultati in termini di salute mentale:** gli immigrati possono incontrare discriminazioni, pregiudizi o stereotipi, che possono influenziare negativamente i loro risultati in termini di salute mentale. Promuovere l'inclusività, affrontare la discriminazione e favorire un senso di appartenenza sono aspetti cruciali per sostenere il benessere mentale degli immigrati in Germania (Schunck & Reiss, 2019).
- **Accesso ai servizi di salute mentale:** l'accesso limitato ai servizi di salute mentale culturalmente sensibili può rappresentare un ostacolo per gli immigrati in cerca di sostegno. Affrontare queste barriere e promuovere la consapevolezza delle risorse disponibili sono passi essenziali verso la priorità della salute mentale degli immigrati in Germania (Leong & Kalibatseva, 2011).
- **Trauma ed esperienze pre-migrazione:** il trauma è un'esperienza comune che gli immigrati portano con sé dalle loro nazioni native. Per promuovere la salute mentale e facilitare una transizione di successo nella società tedesca, è imperativo riconoscere e gestire gli effetti psicologici del trauma pre-migrazione (Laban et al., 2004).

Per promuovere un'atmosfera amichevole e incoraggiante che sostenga il benessere generale degli immigrati e un'effettiva integrazione nella società tedesca, è essenziale riconoscere e dare priorità alla loro salute mentale

Prospettive dall'Italia

In Italia, in generale, la salute mentale è un problema sottovalutato. Molte indagini condotte negli ultimi anni hanno sottolineato come molti italiani rifiutino di rivolgersi alle terapie a causa dei prezzi elevati (il sostegno psicologico non è finanziato dal sistema sanitario nazionale) o perché non credono nella sua efficacia. Tuttavia, secondo la ricerca IPSOS 2023, l'Italia sembra essere il Paese più colpito da disturbi psicologici oltre al Giappone. I problemi psicologici più denunciati dagli italiani sono lo stress, le preoccupazioni per il futuro e il senso di solitudine. Tuttavia, l'Italia ha tassi bassi di richieste di supporto psicologico rispetto ad altri paesi dell'UE. Questi tassi sono più

bassi tra gli immigrati, dove il loro livello di accesso ai servizi del sistema sanitario e ai centri psicologici è inferiore a quello dei nativi secondo l'ISTAT. Ciò è probabilmente dovuto alla coesistenza di diverse variabili: difficoltà economiche nell'accesso alle cure psicologiche, barriere culturali nel riconoscimento della salute mentale e assenza di servizi mirati.

A livello nazionale, la mancanza di dati sull'argomento rende difficile la descrizione e l'indagine di queste variabili. Per la prima variabile, è intuitivo sottolineare come gli immigrati in Italia, nella maggior parte dei casi, siano coinvolti in lavori non qualificati, con retribuzioni, generalmente, più basse. Inoltre, il loro comportamento di risparmio è spesso dedicato ad aiutare le famiglie nei loro paesi d'origine piuttosto che spendere i propri soldi per migliorare la qualità della vita. Per la seconda variabile, uno studio condotto dal Policlinico di Padova, ha evidenziato come la presenza di migranti nei centri psicologici dell'ospedale sia stata solo del 6%, con la maggioranza di persone provenienti da etnia slava/est europea. Inoltre gli stranieri si avvalgono del sostegno psicologico anche per un periodo più breve, spesso insufficiente. Finora, le differenze nella diagnosi non sono così rilevanti tra nativi e stranieri, ad eccezione del disturbo da stress post-traumatico e dello stress che è più elevato tra gli immigrati. Infine, soffermandosi su quest'ultima variabile, si può affermare che in Italia vi è una generale mancanza di servizi mirati di supporto psicologico per migranti o rifugiati anche se molti studi hanno valutato il loro trauma psicologico, l'alto livello di depressione, la discriminazione e i gravi sintomi di disturbo da stress post-traumatico. I sistemi sanitari regionali sono dotati di linee guida per sostenere i migranti ma non sono mai stati attuati interventi strutturali.

Prospettive dalla Turchia

La migrazione è un fenomeno molto complesso. Sebbene i migranti possano avere diverse motivazioni migratorie (volontarie, forzate), possano sperimentare diversi tipi di eventi durante il percorso migratorio e diversi processi di acculturazione dopo la migrazione, la migrazione è un evento importante nella vita di tutti i migranti.

Adattamento culturale e stress: coloro che immigrano in Turchia spesso devono adattarsi a un ambiente diverso dalla propria cultura. Ciò causa stress da acculturazione.

È importante che i nuovi arrivati si integrino nella società turca preservando la propria identità. Tuttavia, questo processo è psicologicamente impegnativo.

Barriere linguistiche e difficoltà di comunicazione: molti immigrati non parlano il turco come lingua madre, il che può portare a difficoltà di comunicazione. Le barriere linguistiche possono ostacolare l'interazione interpersonale e il soddisfacimento dei bisogni primari. Questo è il fattore più importante che porta isolamento sociale e problemi di salute mentale.

Effetto dei traumi passati: molti immigrati potrebbero aver vissuto varie esperienze traumatiche prima di lasciare il loro paese. Ad esempio, il gran numero di immigrati siriani in Turchia dal 2011 ne è un esempio. Eventi come la guerra, la persecuzione e la migrazione forzata influiscono profondamente sulla salute mentale di una persona. L'impatto di queste esperienze traumatiche sulla salute mentale degli immigrati che si stabiliscono in Turchia è chiaramente evidente

Situazione sociodemografica: alcune caratteristiche sociodemografiche rappresentano un rischio per la salute mentale non solo degli immigrati ma anche della popolazione in generale. Gli studi hanno dimostrato che gli immigrati con bassi livelli di istruzione, bassi livelli di reddito, immigrati single/non sposati o separati corrono un rischio maggiore di problemi di salute mentale. Mentre il tasso di disoccupazione è piuttosto elevato tra gli immigrati, i posti di lavoro che spesso occupano sono bassi. Ciò dimostra un'altra importanza della salute mentale tra gli immigrati.

Post-migrazione: i fattori ambientali successivi alla migrazione, la diminuzione del sostegno sociale, l'incapacità di continuare a svolgere il proprio vecchio lavoro e l'incapacità di avviare un percorso formativo o professionale nel nuovo luogo di residenza sono importanti fattori di rischio che influiscono sulla salute mentale degli immigrati (Parker e Kleiner 1966). Inoltre, anche lo stress acculturativo (lo shock culturale ad esso associato) e la discriminazione percepita sono fortemente associati ai problemi di salute mentale legati alla migrazione.

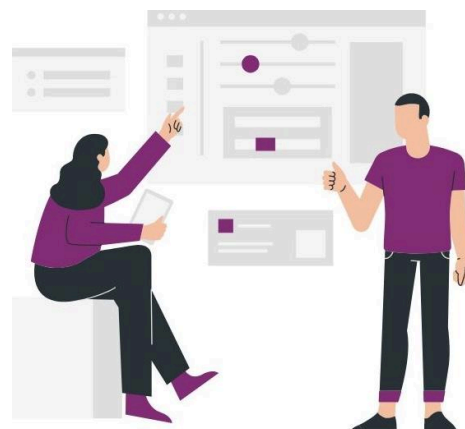
Stress: lo stress post-migratorio (stress da acculturazione, discriminazione percepita, senso di perdita, ecc.) può derivare da una serie di ragioni e non è facile distinguerlo come controllabile o incontrollabile. Il modo in cui l'immigrato può affrontare questo stress, che può manifestarsi in modo diverso in diversi ambiti della sua vita, e diventare più sano è un argomento chiave di studio (Noh e Kaspar 2003).

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

- Federal Agency for Civic Education. (2018). *Living Diversity - Shaping Society. A project of the Federal Republic of Germany.*
- GEE, Ellen Margaret Thomas; KOBAYASHI, Karen; PRUS, Steven, (2004), "Examining the Healthy Immigrant Effect in Mid- To Later Life: Findings from the Canadian Community Health Survey", *Canadian Journal on Aging, 23 (Suppl.): S55-S63.*
- KAMPERMAN, Astrid; KOMPROE, Ivan H; DE JONG, Joop TVM, (2007), "Migrant mental health: a model for indicators of mental health and health care consumption", *Health Psychol.,26(1):96-104.*
- Konya Postası. Türkiye'de Kültürel Çeşitlilik ve Kültürel Miras. Konya Postası. <https://www.konyapostasi.com.tr/makale/turkiyede-kulturel-cesitlilik-ve-kulturel-miras-99792>
- Knipscheer, J., Sleijpen, M., Mooren, T., & Kleber, R. (2018). Acculturation and psychological distress among non-Western Muslim migrants: A population-based survey. *International Journal of Social Psychiatry, 64(1), 61-69.*
- Laban, C. J., Gernaat, H. B., Komproe, I. H., Van Der Tweel, I., & De Jong, J. T. (2004). Postmigration living problems and common psychiatric disorders in Iraqi asylum seekers in the Netherlands. *Journal of Nervous and Mental Disease, 192(12), 843-851.*
- Leong, F. T., & Kalibatseva, Z. (2011). Cross-cultural barriers to mental health services in the United States. *Cerebrum, 2011, 4.*
- Noh, S., & Kaspar, V. (2003). *Perceived Discrimination and Depression: Moderating Effects of Coping, Acculturation, and Ethnic Support. American Journal of Public Health, 93(2), 232-238.*
- Parker, S., & Kleiner, R. J. (1966). *Mental illness in the urban Negro community. Free Press.*
- Schroeder, M. (2019). *Cultural adjustment stress among international students in Germany. Journal of International Students, 9(3), 839-858.*

- Schunck, R., & Reiss, K. (2019). *Mental health of migrant and non-migrant groups: The role of social resources. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 54(5), 539-547.*
- *Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı. Genel Özellikleriyle Türk Mutfağı Kültürü. Kültür ve Turizm Bakanlığı.*
<https://aregem.ktb.gov.tr/TR-12762/genel-ozellikleriyle-turk-mutfak-kulturu.html>

Modulo 2: Raccolta dati transnazionale sulla salute mentale dei migranti nell'UE



Obiettivi di apprendimento: *questo modulo mira a fornire agli studenti gli strumenti per comprendere le definizioni e le caratteristiche dei migranti e della salute mentale, identificare i fattori che influenzano la salute mentale dei migranti, analizzare i dati sulla salute mentale dei migranti e valutare le implicazioni dei risultati per le politiche e pratica.*

Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 2, gli studenti saranno in grado di:

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Sviluppare una comprensione delle sfide e delle opportunità per migliorare la salute mentale dei migranti.</i>▪ <i>Identificare e raccomandare cambiamenti nelle politiche e nelle pratiche per affrontare i bisogni di salute mentale dei migranti,</i>▪ <i>Sviluppare competenze nella raccolta e analisi dei dati sulla salute mentale dei migranti.</i>
------------------------------	--

Sottounità in questo modulo

Unità 2.1	Analisi dei dati e resoconti sulla salute mentale dei migranti in Europa
Unità 2.2	Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Germania
Unità 2.3	Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Italia
Unità 2.4	Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Turchia

2.1 Data Analytics e resoconti sulla salute mentale dei migranti in Europa

I migranti che hanno vissuto eventi traumatici corrono un rischio maggiore di sviluppare disturbi di salute mentale, come depressione e ansia. Ciò è dovuto a diversi fattori, tra cui lo stress dovuto al trasferimento, le barriere linguistiche e l'isolamento sociale. La necessità di una raccolta dati affidabile e standardizzata è chiara, data l'importanza di comprendere e affrontare i bisogni di salute mentale di questa popolazione vulnerabile.

Per raccogliere dati sulla salute mentale dei migranti, i ricercatori hanno utilizzato una varietà di metodi, che includono:

- Questionari standardizzati, come il Questionario generale sulla salute, per misurare la prevalenza dei problemi di salute mentale tra i migranti. Questi questionari possono essere tradotti in più lingue per accogliere le diverse popolazioni di migranti nell'UE.
- Condurre interviste con i migranti per raccogliere informazioni più approfondite sulle loro esperienze e sulla salute mentale. Questo approccio può fornire una comprensione più articolata dei fattori complessi che influiscono sulla salute mentale dei migranti (Lueck & König 2020)

Uno studio ha analizzato i resoconti dei media sulla salute mentale dei migranti in Europa e ha scoperto che la maggior parte di questi resoconti si concentrava su argomenti negativi, come la violenza, la criminalità e i traumi. Questo tipo di copertura può perpetuare stereotipi dannosi e incidere negativamente sulla salute mentale dei migranti. Lo studio ha inoltre rilevato che i media spesso non riescono a riportare gli aspetti positivi della vita dei migranti, come la loro resilienza e capacità di adattarsi a nuovi ambienti (Mazloun & Salari 2020).

Un altro studio ha esaminato i dati raccolti dall'European Social Survey, che comprende le risposte di oltre 40.000 individui in 36 paesi europei. Lo studio ha rilevato che i migranti riportavano livelli più elevati di disagio psicologico rispetto ai residenti nativi negli stessi paesi. Ciò suggerisce che lo stress da integrazione può essere un fattore importante per la salute mentale dei migranti (Dettlaff et al., 2019).

L'European Health Interview Survey (EHIS) ha raccolto dati da oltre 85.000 individui in

30 paesi europei. Lo studio ha rilevato che i migranti riportavano livelli più elevati di disagio psicologico, ansia e depressione rispetto ai residenti nativi. Si è scoperto inoltre che quanto più a lungo una persona viveva in un paese, tanto più era probabile che riferisse una migliore salute mentale. Ciò può essere dovuto al fatto che diventano più integrati e hanno più supporto sociale nel tempo. (Kettunen. et al, 2021).

Uno studio condotto nel Regno Unito ha rilevato che la salute mentale dei migranti è influenzata negativamente dalle esperienze di discriminazione. Lo studio ha intervistato oltre 400 persone recentemente emigrate nel Regno Unito da vari paesi. È emerso che coloro che hanno segnalato livelli più elevati di discriminazione hanno riportato anche più sintomi di disagio psicologico. Questi risultati evidenziano l'importanza di affrontare la discriminazione come ostacolo alla buona salute mentale dei migranti. (Thomsen et al., 2018).

In conclusione, l'analisi della salute mentale dei migranti in Europa utilizzando analisi di dati e rapporti evidenzia l'importanza di affrontare le sfide di salute mentale affrontate da questa popolazione vulnerabile. I risultati e le intuizioni acquisite da questa analisi possono contribuire allo sviluppo di interventi, politiche e servizi sanitari efficaci che soddisfino le esigenze specifiche dei migranti.

Sfruttando l'analisi dei dati e i report, possiamo:

- Identificare le lacune dei servizi di salute mentale e le aree di miglioramento
- Informare interventi di salute mentale culturalmente sensibili e inclusivi
- Sostenere lo sviluppo di politiche e il sostegno alla salute mentale dei migranti
- Fornire approfondimenti agli operatori sanitari, ai politici e alle comunità di migranti.

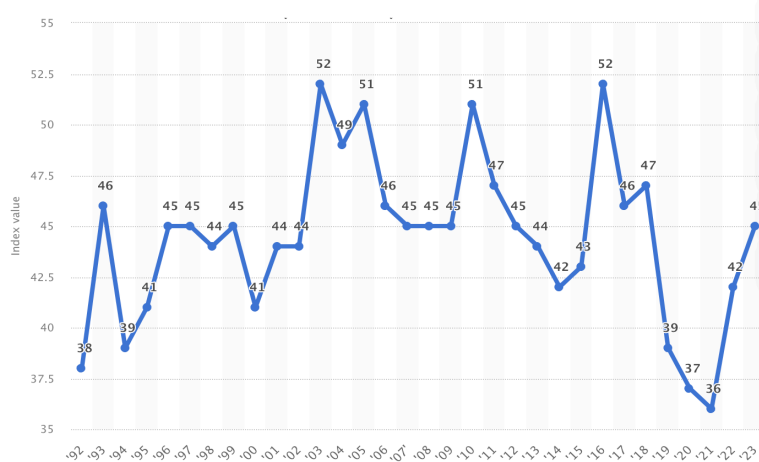
In definitiva, questo lavoro mira a promuovere il benessere e la resilienza dei migranti in Europa, favorendo un sistema sanitario più inclusivo ed equo per tutti. (BMC Sanità pubblica. 2024).

2.2 Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Germania

In Germania vivono oltre 1,5 milioni di migranti, molti dei quali sono fuggiti da conflitti e violenze nei loro paesi d'origine. In termini di salute mentale, la ricerca ha scoperto che molti migranti soffrono di depressione, ansia e disturbo da stress post-traumatico. Ci sono diversi fattori che possono contribuire a ciò, tra cui lo stress derivante dall'adattamento a un nuovo paese, le esperienze di discriminazione e il trauma delle esperienze passate (Kizilhan et al., 2018).

In Germania, negli ultimi due decenni, si è verificata una significativa destigmatizzazione della salute mentale, che ha portato a una maggiore apertura nel discutere del benessere mentale e del suo impatto sulla vita quotidiana. Nonostante questi progressi, i dati precisi sulla salute mentale possono ancora essere sfuggenti a causa della riluttanza ad ammettere le difficoltà. I sintomi più comuni includono il ritiro dalle connessioni sociali, la tristezza persistente o la disperazione e i cambiamenti nei modelli alimentari e di sonno.

Lo stress e l'ansia sono i principali fattori che contribuiscono ai problemi di salute mentale, spesso derivanti da vari fattori. Le preoccupazioni economiche, in particolare legate all'inflazione e all'aumento dei prezzi, sono stati fattori di stress significativi per i tedeschi. Nel 2022, le preoccupazioni economiche sono al primo posto, con il 54% che si sente molto preoccupato per l'aumento dei prezzi e il 44% per lo sviluppo economico complessivo. L'indice di ansia ha raggiunto i 45 punti nel 2023, indicando livelli di stress più elevati rispetto al 2018.



Anxiety index in Germany from 1992 to 2023

© Statista 2024

Questo valore è più elevato rispetto agli anni precedenti e forse a causa delle pressioni che la popolazione deve affrontare a causa della crisi energetica e dei livelli di inflazione..

Lo stress legato al lavoro è un problema diffuso, con molte persone che soffrono di burnout. Circa un quinto degli uomini e delle donne in Germania si è dimesso dal lavoro a causa dello stress. Tuttavia, solo il 35% circa delle persone si sente a proprio agio nel discutere apertamente della propria salute mentale con colleghi e dirigenti. Ciò evidenzia un divario considerevole tra coloro che si sentono supportati nel discutere di salute mentale sul lavoro e coloro che non lo fanno.

Sebbene questi approfondimenti forniscano preziose informazioni generali, è essenziale riconoscere i potenziali limiti nell'accuratezza e nella completezza dei dati a causa dei diversi cicli di aggiornamento e della complessità della segnalazione della salute mentale.

Molti migranti in Germania sono giovani fuggiti dai loro paesi d'origine senza le loro famiglie. Sono conosciuti come "minori non accompagnati" o "minori rifugiati non accompagnati" (URM). Questi giovani sono particolarmente vulnerabili ai problemi di salute mentale, poiché potrebbero aver vissuto eventi traumatici e disporre di reti di supporto limitate.

Ci sono alcuni interventi che sono stati implementati per migliorare la salute mentale dei migranti in Germania. Alcuni di questi interventi si concentrano sulla fornitura di spazi abitativi sicuri, opportunità educative e supporto sociale. Questi interventi possono contribuire a migliorare la salute mentale dei migranti e possono anche contribuire a ridurre il rischio di sviluppare problemi di salute mentale in futuro

Sono:

- **Centri per minori non accompagnati (UMC):** questi centri forniscono uno spazio di vita sicuro per i minori non accompagnati e offrono anche opportunità di istruzione e formazione professionale. Forniscono inoltre accesso a professionisti della salute mentale che possono fornire supporto e trattamento per problemi di salute mentale.
- **Programma di sostegno del vicinato ai rifugiati (NStR):** questo programma mira a promuovere l'inclusione sociale e l'integrazione dei rifugiati collegandoli con i membri della comunità locale. Il programma fornisce anche risorse e

sostegno ai rifugiati, come corsi di lingua e servizi di collocamento lavorativo.

La ricerca ha dimostrato che i programmi UMC e NStR sono stati efficaci nel migliorare la salute mentale dei migranti in Germania. Nello specifico, gli studi hanno scoperto che questi interventi possono ridurre i sintomi di depressione e ansia e aumentare i sentimenti di speranza e sostegno sociale. Questi miglioramenti sono stati collegati anche a migliori risultati scolastici e occupazionali per i migranti.

2.3 Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Italia

Stato di salute mentale dei rifugiati

Gli immigrati si trovano ad affrontare una maggiore vulnerabilità ai rischi e ai traumi, che indubbiamente incidono pesantemente sul loro benessere mentale, lasciando ferite durature. Lo psichiatra italiano Roberto Maistro, che ha studiato la salute mentale degli immigrati italiani, identifica tre traumi primari vissuti dai rifugiati. In primo luogo, nei loro paesi d'origine, dove sono costretti a fuggire a causa di fattori come guerre, carestie, povertà o persecuzioni. In secondo luogo, durante il viaggio, dove spesso incontrano torture e situazioni pericolose. Infine, all'arrivo, devono affrontare shock culturali, mancanza di sostegno e lunghi processi burocratici.

In Italia, in particolare, la nuova legislazione del 2018 sull'accoglienza dei migranti, ha tagliato i fondi per l'aiuto psicologico e linguistico ai migranti, fornendo (secondo le ONG che operano sul campo) un supporto insufficiente sia ai professionisti che lavorano con i migranti (che spesso hanno senza background psicologico) e ai migranti stessi. Questi servizi sono invece vitali per la loro corretta accoglienza e inclusione, considerato che è stato studiato che circa l'80 e il 90% dei migranti che arrivano in Italia soffrono di Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD). L'associazione italiana "Medici per i diritti umani" ha condotto uno studio nel 2020 analizzando la situazione di salute mentale dei migranti africani sulle coste italiane, concentrandosi sulla loro condizione psicologica nei centri di accoglienza dove i rifugiati in Italia ricevono la prima assistenza. Nel caso specifico dello studio, i pazienti del CARA di Mineo, prototipo di mega centri del Paese, hanno mostrato una presentazione clinica del disturbo da stress post-traumatico (PTSD)

significativamente più grave rispetto ai pazienti provenienti da centri di accoglienza più piccoli. Ciò è particolarmente pertinente in quanto i rifugiati e i richiedenti asilo sono sempre più alloggiati in hotspot e centri di prima accoglienza grandi e sovraffollati, anche nei ricchi paesi occidentali, che contribuiscono notevolmente alla creazione di un ambiente traumatico post-migrazione.

Diversi studi evidenziano il significato di numerosi eventi post-migrazione come predittori della sintomatologia del disturbo da stress post-traumatico nei rifugiati, oltre al trauma pre-migrazione. Tra questi figurano una serie di elementi che definiscono “il modello del mega-centro di accoglienza”, di cui Mineo è servito da prototipo: sfide nella vita quotidiana, soggiorni prolungati in contesti istituzionali, isolamento sociale, integrazione sociale inadeguata, difficoltà nell’ottenere servizi sanitari servizi assistenziali e sociali e tempi di attesa prolungati per il rilascio del permesso di soggiorno. Questi elementi si sommano a una miriade di fattori di stress quotidiani che portano all’ansia e all’insicurezza. I grandi centri di accoglienza come il CARA di Mineo potrebbero quindi essere visti come “luoghi ri-traumatizzanti” che incidono negativamente sulla salute mentale dei rifugiati e dei richiedenti asilo. Ciò è particolarmente importante perché sempre più rifugiati e richiedenti asilo vengono trattenuti in centri di prima accoglienza grandi e sovraffollati.

Al settantanove per cento dei partecipanti alla ricerca è stato diagnosticato un disturbo da stress post-traumatico. Queste categorie di traumi hanno il più alto contenuto psicopatogeno; infatti, un corposo corpo di ricerca indica che i tassi di disturbo da stress post-traumatico sono più alti dopo eventi psicotraumatogeni intenzionali (violenza, abuso, tortura, ecc.) che dopo traumi di tipo impersonale (incidenti, per esempio). I pazienti del campione di studio hanno vissuto in media otto diversi tipi di eventi traumatici, alcuni fino a diciotto!, tra cui aggressione fisica (65%), detenzione (68%), tortura (82%), testimonianza dell’uccisione di uno o più persone. più persone (51%), in pericolo di morte (47%), rapimenti (46%), violenza sessuale (18%) e molti altri.

Stato di salute mentale degli immigrati al lavoro e a scuola in Italia

I problemi di salute mentale degli immigrati in Italia sono presenti anche tra gli immigrati residenti nel Paese che hanno superato le difficoltà del primo arrivo, in diversi settori della vita: dalla scuola, al lavoro, agli eventi sociali.

Secondo lo studio “Discriminazione percepita sul lavoro per essere un immigrato: uno studio sullo stato di salute mentale autopercepito tra gli immigrati in Italia” condotto da A. Di Napoli et alia (2017), tra gli immigrati studiati, il 15,8% ha riferito la discriminazione a livello personale posto di lavoro in Italia perché immigrato. Una maggiore probabilità di cattivo stato di salute mentale è stata osservata per gli immigrati che hanno subito discriminazioni sul lavoro, arrivati in Italia da almeno 5 anni, per i soggetti non occupati e per le persone provenienti dalle Americhe. Una minore probabilità di un cattivo stato di salute mentale è stata riscontrata negli immigrati provenienti dall’Asia centro-occidentale e dall’Asia del Pacifico orientale. Lo studio conferma che la discriminazione sul posto di lavoro per essere un immigrato è un fattore di rischio per la salute mentale autopercepita tra gli immigrati in Italia, suggerendo che una risposta complessiva di salute pubblica è essenziale oltre agli interventi basati sul lavoro.

Infine, anche in ambito scolastico i giovani immigrati e rifugiati hanno dimostrato di sperimentare discriminazioni con conseguenze sulla loro salute mentale. Secondo i dati ISTAT, rispetto ai coetanei italiani, i giovani di origine straniera subiscono più spesso discriminazioni. Un indicatore di questa tendenza sono gli atti di bullismo più frequenti che subiscono. Gli studenti stranieri sono più spesso vittime di bullismo rispetto agli italiani. Più alto è il numero, maggiore è la percentuale di studenti con cittadinanza non italiana che hanno subito bullismo rispetto ai loro coetanei. Su 100 alunni italiani che hanno subito episodi offensivi o violenti da parte dei coetanei, tra gli stranieri la quota sale in media di 16-17 punti in più. Sono soprattutto gli studenti di alcune nazionalità, come quelli di cittadinanza filippina, cinese e indiana, ad essere tra i più colpiti. Fino anche a 30-40 punti in più rispetto ai coetanei italiani. Fenomeni come il bullismo e la discriminazione non dovrebbero essere minimizzati quando si parla di salute mentale, soprattutto per i tanti migranti che vivono in aree disagiate. Infatti, il 10,5% dei bambini che vivono in aree molto povere sono stati vittime di bullismo una o più volte a settimana (l’8% tra quelli che vivono in aree con minori deprivazioni).

2.4 Situazione attuale e salute mentale dei migranti in Turchia

In Turchia, ci sono una serie di fattori che influenzano la salute mentale degli immigrati. Soprattutto negli ultimi anni si è verificata una grande ondata migratoria di rifugiati dalla Siria e da altri paesi circostanti verso la Turchia. Questa ondata migratoria ha sollevato interrogativi sulla salute mentale degli immigrati e su questo tema sono stati implementati molti programmi sostenuti dallo Stato. Ecco alcuni di questi programmi:

- **"PROGETTO SIHHAT"**: In Turchia, che è diventato il paese che ospita il maggior numero di rifugiati al mondo con un numero di siriani registrati che raggiunge i 3,6 milioni, la salute pubblica e l'accesso all'assistenza sanitaria, i problemi creati dai siriani sono diventati un importante fattore di pressione che colpisce la qualità dei servizi e minaccia l'armonia sociale. Questo progetto include servizi sanitari per i rifugiati siriani e mira a trovare soluzioni ai loro problemi di salute. In questo quadro, è possibile fornire ai rifugiati servizi quali screening sanitari, opportunità di trattamento ed educazione sanitaria. Il "progetto sanitario" coordina gli sforzi della Turchia per affrontare i problemi sanitari dei rifugiati e aumentare il loro accesso all'assistenza sanitaria.
- **Servizi sanitari**: i rifugiati in Turchia hanno accesso ai servizi sanitari generali. In questo contesto vengono forniti anche servizi di salute mentale. Gli ospedali pubblici e i centri sanitari cercano di soddisfare i bisogni di salute mentale degli immigrati fornendo servizi di supporto psicosociale.
- **Programmi di sostegno per bambini e giovani**: in Turchia vengono implementati programmi di sostegno psicosociale nelle scuole per bambini e giovani immigrati. Questi programmi sono forniti attraverso istituzioni educative e mirano a soddisfare i bisogni psicosociali dei bambini.
- **Servizi di consulenza e supporto familiare**: vengono offerti servizi di consulenza e supporto familiare per aiutare le famiglie ad adattare e rafforzare le proprie relazioni familiari. Questi programmi si concentrano sulla risoluzione dei conflitti

familiari e sul miglioramento del benessere psicosociale della famiglia.

- **Progetti di sostegno a livello comunitario:** varie organizzazioni non governative e organizzazioni internazionali in Turchia realizzano progetti di sostegno a livello comunitario per la salute mentale degli immigrati. Questi progetti mirano a rafforzare le reti di sostegno sociale degli immigrati, ad aumentare la loro resilienza psicosociale e a sostenere la loro integrazione nella società.
- **Centri di supporto psicosociale:** esistono centri di supporto psicosociale in diverse regioni della Turchia. Questi centri forniscono servizi di consulenza, terapia e supporto psicosociale agli immigrati.

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

- BMC Public Health. (2024). *Working conditions and mental health of migrants and refugees in Europe considering cultural origin– a systematic review (Vol. 24, Article number: 662)*.
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18096-7>
- Dettlaff, A., Crepez, N., & Sarrasin, O. (2019). *Self-reported psychological distress in migrants and non-migrants in Europe. International Journal of Migration and Health, 4(1), 15–26. doi:10.1186/s12199-019-0702-5.*
- Di Napoli, A. (2017). *Perceived discrimination at work for being an immigrant: a study on self-perceived mental health status among immigrants in Italy.*
- Kettunen, J., Bröring, S., Giesecke, J., Eikemo, T. A., Mazzonna, F., & Shkolnikov, V. M. (2021). *Migrants' mental health in Europe: Results from the European Health Interview Survey. Social Science & Medicine, 288, 113388. doi:10.1016/j.socscimed.2021.113388.*
- Kizilhan, I. K., Haar, M., Hardt, W., Hartwig, S., Sauer, I., & Elbert, T. (2018). *Distress and mental disorders among unaccompanied minors and refugees: The importance of trauma experiences, post migration living conditions, and cultural identity. American Journal of Orthopsychiatry, 88(3), 351–361. doi:10.1037/ort0000446.*
- Lueck, M., & König, H. D. (2020). *The use of survey research in migration studies.*
- Mazloum, M., & Salari, A. (2020). *The role of mass media in creating and/or reducing mental health stigma among migrants: A systematic review. BMC Public Health, 20(1), 1428. doi:10.1186/s12889-020-09644-6.*
- Sağlık Bakanlığı (2019), Göç ve Sağlık, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, SB Yayın No: 1147, Ankara.
- S. L. J. Nasir, C. N. Hamid, R. Mahmud, & H. I. Satar (Eds.), *Research in international migration and ethnic relations (pp. 68–82). Springer Singapore.*
- Şirin, SR., Şirin, LR. (2015). *The Educational and Mental Health Needs of Syrian Refugee Children, Washington: Migration Policy Institute.*
- Statista Research Department. (December 21, 2023). "Mental Health in Germany- Statistics & Facts." Published by Statista. Available at:

<https://www.statista.com/study/97525/mental-health-in-germany-statista-dossier/>

- Statista. (2023, November 22). *Level of anxiety in Germany from 1992 to 2023*. <https://www.statista.com/statistics/1358465/anxiety-level-germany/>
- Thomsen, S. B., Kroll, L., Thelwall, S., & Savva, G. (2018). *Exploring the relationships between discrimination, mental health, and mental illness in a population-based study of adult migrants in the UK*. *PloS One*, 13(9), e0204088. doi:10.1371/journal.pone.0204088.
- Türk Tabipler Birliđi (2016). *Savaş, Göç ve Sağlık*, Ankara.



Module 3: Antropologia psicologica: come la cultura influisce sul nostro benessere mentale

Obiettivi di apprendimento: *questo modulo mira a fornire agli studenti gli strumenti per concentrarsi sulla comprensione di come la cultura influenza la nostra visione della salute mentale, di come le diverse*

culture affrontano i problemi di salute mentale e di come la cultura influisce sulle nostre esperienze ed espressioni di salute mentale.

Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 3, gli studenti saranno in grado di:

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Riconoscere e comprendere il ruolo della cultura nel plasmare la salute mentale</i> ▪ <i>Confrontare e contrapporre diversi approcci culturali ai problemi di salute mentale</i> ▪ <i>Identificare e analizzare l'impatto delle credenze e delle pratiche culturali sulla salute mentale.</i>
------------------------------	--

Sottounità in questo modulo

Unità 3.1	Cos'è la cultura e come modella la nostra mente
Unità 3.2	L'antropologia psicologica come metodo interculturale per comprendere gli altri
Unità 3.3	Come la cultura influisce sulla nostra salute mentale
Unità 3.4	Esempi pratici di riconoscimento e sintomatologia della salute mentale in diverse culture (Europa, Asia, Africa, indigene)

3.1 Cos'è la cultura e come modella la nostra mente

La cultura si riferisce alle credenze, ai valori, alle tradizioni e alle pratiche condivise di un gruppo di persone. La cultura modella le nostre menti in vari modi, dal modo in cui pensiamo e sentiamo al modo in cui interagiamo con gli altri e con il mondo che ci circonda. influisce anche le nostre convinzioni su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato e modella il nostro senso di identità. È una forza davvero potente ed è qualcosa che tutti sperimentano, che ne siano consapevoli o meno.

I diversi modi in cui la cultura modella le nostre menti sono attraverso:

- **Lingua:** le parole che usiamo e il modo in cui comunichiamo sono profondamente influenzati dalla nostra cultura. Ad esempio, culture diverse hanno modi diversi di esprimere le emozioni e parole diverse per esprimere le emozioni che non esistono in altre lingue (Wierzbicka 1985). La lingua modella anche il modo in cui pensiamo al mondo. Ad esempio, alcune lingue hanno concetti diversi di tempo (Whorf, 1956.) o modi diversi di descrivere i colori. (Kay e Kempton 1984). Tutto ciò influenza il modo in cui pensiamo e percepiamo il mondo che ci circonda.
- **Senso di sé:** in alcune culture l'individuo è visto come l'unità più importante, mentre in altre il gruppo è più importante. Ciò può influenzare il modo in cui pensiamo a noi stessi, alle nostre relazioni e al nostro posto nel mondo. La cultura modella anche i nostri valori e le nostre convinzioni su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Ad esempio, culture diverse hanno idee diverse su cose come la famiglia, il matrimonio e i ruoli di genere. Tutto ciò può influenzare il nostro senso di identità e il modo in cui vediamo il mondo. (Markus, H. R. e Kitayama, S. 1991).
- **Interazioni sociali:** culture diverse hanno norme diverse su come le persone dovrebbero interagire tra loro, comprese cose come il contatto visivo, lo spazio personale e il contatto fisico. Queste norme possono influenzare il modo in cui ci sentiamo a nostro agio o a disagio nelle situazioni sociali e possono anche influenzare il modo in cui formiamo le relazioni. Inoltre, culture diverse hanno idee diverse sull'importanza delle gerarchie sociali e sui ruoli che le persone

dovrebbero svolgere nella società. (Ting-Toomey e Chung, 2012).

- **Atteggiamenti verso il rischio e l'incertezza:** in alcune culture, assumersi dei rischi è visto come una cosa positiva, mentre in altre è visto come qualcosa da evitare. Ciò può influenzare la nostra volontà di provare cose nuove, correre rischi ed esplorare nuove opportunità. Può anche influenzare la nostra disponibilità a fidarci degli altri, degli altri e il nostro senso di sicurezza. (Hofstede & Hofstede, 2001)
- **Natura e ambiente:** alcune culture vedono gli esseri umani come separati dalla natura, mentre altre vedono gli esseri umani come parte del mondo naturale. Ciò può influenzare il nostro atteggiamento nei confronti dell'ambiente e il nostro senso di responsabilità nei confronti del pianeta. Può anche influenzare il modo in cui viviamo la natura e il nostro rapporto con il mondo naturale. (Kalland e Asquith, 1997)
- **Arte e creatività:** culture diverse hanno idee diverse su cosa sia l'arte e a cosa serve. Ad esempio, alcune culture vedono l'arte come un modo per esprimere la bellezza, mentre altre la vedono come un modo per comunicare idee o esplorare la condizione umana. Ciò può influenzare il tipo di arte che creiamo e il modo in cui viviamo l'arte. Può anche influenzare il ruolo che l'arte gioca nelle nostre vite e nelle nostre comunità. (Kim e Chung, 2000).

La cultura ha una potente influenza sul modo in cui pensiamo, sentiamo e ci comportiamo. Modella le nostre menti influenzando il modo in cui vediamo il mondo, le nostre relazioni con gli altri e persino la nostra salute fisica. Comprendendo il potere della cultura, possiamo iniziare a comprendere noi stessi e i nostri simili più profondamente.

3.2 L'antropologia psicologica come metodo interculturale per comprendere gli altri

L'antropologia psicologica è lo studio del rapporto tra la cultura e la mente umana. Cerca di capire come la cultura influenza il modo in cui le persone pensano, sentono e si comportano. Uno dei concetti centrali dell'antropologia psicologica è quello delle prospettive "emica" ed "etica".

Le prospettive emiche si basano sulla visione del mondo delle persone studiate e spesso si concentrano su esperienze e significati soggettivi. D'altra parte, le prospettive etiche si basano sulla visione del mondo del ricercatore e spesso si concentrano su misurazioni e osservazioni oggettive. Gli antropologi psicologi spesso utilizzano una combinazione di prospettive sia emiche che etiche per ottenere una comprensione più completa della cultura che stanno studiando.

L'antropologia psicologica è unica tra i metodi interculturali perché si concentra sulla vita interiore delle persone, piuttosto che solo sul loro comportamento o sulle caratteristiche fisiche. Ha lo scopo di capire come le persone danno un senso alle proprie esperienze e come costruiscono un significato nella loro vita. Ciò consente ai ricercatori di acquisire una comprensione più articolata delle altre culture, anziché limitarsi a catalogarne usi e costumi. (Shweder e LeVine, 1984).

Questi sono alcuni esempi classici di ricerca antropologica psicologica.

- (Mead, M. 1928) si concentrava su come i ruoli di genere venivano costruiti e vissuti nella società samoana. Ha scoperto che i ruoli di genere erano molto più fluidi e flessibili nelle Samoa che nelle società occidentali. Le sue scoperte sfidano l'idea che i ruoli di genere fossero biologicamente determinati e universali.
- (Geertz, C. 1980) studiò un rituale religioso chiamato "Negara" e sostenne che non era solo un rituale religioso, ma anche un modo per le persone di dare un senso al mondo e al loro posto in esso. Sosteneva anche che i Negara avessero importanti funzioni sociali e politiche. Il lavoro di Geertz è stato rivoluzionario perché ha dimostrato che la religione non può essere compresa isolatamente dalla cultura e dalla società.

- (Lutz, C. 1987) ha studiato il modo in cui i lavoratori di una fabbrica in Italia sperimentavano le emozioni sul lavoro. Ha scoperto che i lavoratori spesso si sentono ansiosi e frustrati e che queste emozioni sono modellate dalla struttura gerarchica della fabbrica. I lavoratori che avevano più potere provavano meno ansia e frustrazione rispetto a quelli con meno potere. Ciò dimostra come anche sistemi apparentemente oggettivi come una fabbrica possano avere importanti implicazioni emotive.
- (Scheper-Hughes, N. 1993) ha studiato come le persone in Brasile sperimentano la povertà e ha scoperto che la povertà non è solo uno stato materiale, ma anche uno stato mentale. Ha sostenuto che l'esperienza emotiva della povertà è modellata da fattori come l'isolamento sociale, la disuguaglianza e la violenza. Questa ricerca mostra come le emozioni non siano solo personali, ma siano anche modellate dal contesto sociale e culturale più ampio.
- (Davis, S. L. 1996) hanno studiato il modo in cui i ruoli di genere sono costruiti in Giappone e hanno scoperto che ci si aspetta che uomini e donne esprimano emozioni diverse in pubblico. Ad esempio, ci si aspetta che le donne siano calme e silenziose, mentre gli uomini dovrebbero essere stoici e forti. Ciò dimostra come le emozioni non siano solo individuali, ma siano anche modellate da norme e aspettative sociali.

Ciò fornisce informazioni su come le emozioni, i ruoli di genere e le norme sociali sono modellati dalle forze culturali e sociali. La ricerca di Margaret Mead, Clifford Geertz, Catherine Lutz e Nancy Scheper-Hughes ha dato importanti contributi alla nostra comprensione di come questi fattori interagiscono. È chiaro che le nostre emozioni, i nostri ruoli sociali e persino la nostra salute mentale sono influenzati dalle culture in cui viviamo.

3.3 Come la cultura influisce sulla nostra salute mentale

La salute mentale è influenzata sia da fattori biologici che culturali. Ad esempio, alcuni problemi di salute mentale, come la depressione, potrebbero avere una base biologica. Ma la cultura può anche svolgere un ruolo nel modellare il modo in cui sperimentiamo e affrontiamo i problemi di salute mentale.

Diversi modi in cui la cultura influisce sulla nostra salute mentale includono:

Il modo in cui modella la nostra comprensione dei problemi di salute mentale:

- Culture diverse hanno convinzioni diverse su ciò che costituisce una malattia mentale e su come dovrebbe essere trattata. Ad esempio, in alcune culture, la malattia mentale può essere vista come un segno di debolezza o qualcosa di cui vergognarsi. Ciò può rendere difficile per le persone cercare aiuto o cure. D'altra parte, alcune culture possono considerare la malattia mentale come un problema spirituale e cercare cure attraverso pratiche religiose o spirituali. (Kleinman, A. 1977).

Reti di sostegno sociale:

- Il supporto sociale è un fattore importante per la salute mentale e può essere influenzato da norme e valori culturali. Ad esempio, alcune culture possono avere forti reti familiari estese, mentre altre possono porre maggiore enfasi sull'individualismo. Il modo in cui ci connettiamo con gli altri può avere un grande impatto sulla nostra salute mentale. (Cohen e Wills, 1985).

Differenze culturali:

- Ciò può portare a diverse definizioni di malattia mentale, che possono influenzare la diffusione dei problemi di salute mentale nelle diverse culture. (Kleinman, A. 1977) Ad esempio, alcune culture potrebbero considerare la depressione come una normale reazione allo stress, mentre altre potrebbero vederla come una grave condizione di salute mentale. Ciò può influenzare la probabilità che le persone cerchino aiuto per problemi di salute mentale. Inoltre, le differenze culturali nel modo in cui viene definita la malattia mentale possono anche portare a differenze

nel modo in cui vengono trattati i problemi di salute mentale. (Leighton e Murphy, 1996). In alcune culture, i problemi di salute mentale possono essere trattati con metodi di guarigione tradizionali, come rimedi erboristici o preghiera. In altre culture, i problemi di salute mentale possono essere trattati con la psicoterapia moderna o con i farmaci. La disponibilità di diverse opzioni terapeutiche può variare anche da cultura a cultura.

Teoria dello stigma e dell'etichettatura:

- In alcune culture, potrebbe esserci uno stigma associato alla malattia mentale e le persone potrebbero essere riluttanti a parlare dei propri problemi di salute mentale per paura di essere giudicate o ostracizzate. La teoria dell'etichettatura suggerisce che il modo in cui definiamo ed etichettiamo la malattia mentale può avere un grande impatto sul modo in cui le persone con problemi di salute mentale vengono trattate dalla società. In alcune culture, le persone con problemi di salute mentale possono essere etichettate come "pazze" o "pazze" e questo può portare alla discriminazione e all'esclusione. (Link e Phelan, 2001). Questo stigma può rendere più difficile per le persone con problemi di salute mentale ottenere l'aiuto di cui hanno bisogno e può contribuire a sentimenti di vergogna e isolamento.

Il modo in cui modella i nostri valori e le nostre convinzioni:

- Ad esempio, alcune culture attribuiscono un valore maggiore all'individualismo, mentre altre attribuiscono un valore maggiore al collettivismo. Le culture individualistiche tendono a enfatizzare la realizzazione personale e la felicità individuale, mentre le culture collettivistiche tendono a enfatizzare l'armonia di gruppo e la connessione sociale. Questi diversi valori possono avere un grande impatto sulla nostra salute mentale. (Triandis, 1995).

La cultura è una forza complessa e dinamica in costante cambiamento. È importante ricordare che nessuna cultura è monolitica e che c'è sempre diversità all'interno di ogni cultura. Ciò significa che anche all'interno di una stessa cultura, le persone avranno esperienze e prospettive diverse sulla salute mentale. Pertanto, è importante evitare di fare generalizzazioni su qualsiasi cultura o gruppo di persone.

3.4 Esempi pratici di riconoscimento e sintomatologia della salute mentale in diverse culture [Europa, Asia, Africa, indigene]

Questa sezione esplora esempi pratici di come viene riconosciuta la salute mentale e i sintomi che presenta in diverse culture, comprese quelle in Europa, Asia, Africa e comunità indigene. Comprendere queste variazioni culturali aiuta a fornire un'assistenza sanitaria mentale più efficace e culturalmente sensibile.

EUROPE

In Germany, depression is often viewed as a biological condition that needs to be treated with medication. (Kleinman, Das & Lock, 1997).

In France, depression is often viewed as a social condition that is caused by loneliness and isolation. (Elola & Platt, 2009).

In Greece, mental health is often seen as a sign of personal weakness, and there is a lot of stigma associated with seeking help for mental health issues. (Angelidou, Kondilis & Papantoniou 2009).

In Italy, it's more common for people to seek help from family members or friends rather than from professionals. (Montorio, Brugha & Bebbington 2007).

In Turkey, depression is often seen as a sign of weakness or laziness, and people may be reluctant to seek help. This can lead to people suffering in silence, and it can make it difficult for people to get the help they need. However, there is a growing awareness of mental health issues in Turkey, and there are a number of organisations that are working to raise awareness and reduce the stigma associated with mental health. (Kucuk, Bagci & Kayahan 2015).

ASIA



In Japan, depression is often viewed as a sign of weakness, and it's often not recognized as a mental health issue. As a result, many people who experience depression in Japan may not seek treatment. (Park & You, 2016).

In China, depression is often viewed as a normal part of life, and it's not considered a mental illness. Instead, it's seen as something that everyone goes through at some point in their life. (Zhang & Ho, 2013).



Africa

In some parts of Africa, mental health is often viewed as being caused by supernatural or spiritual forces. As a result, treatment often focuses on spiritual or religious rituals rather than on medical interventions. For example, in Nigeria, some people with mental health issues may be taken to a traditional healer who may perform rituals or prescribe traditional medicine. While some organisations are working to raise awareness associated with mental health issues. (Patel & Kleinman, 2003).

Indigeni: il popolo Maori della Nuova Zelanda. I Maori hanno una visione olistica della salute, che comprende sia il benessere fisico che quello mentale. La salute mentale è vista come una parte importante della salute generale ed esistono numerose pratiche di guarigione tradizionali utilizzate per trattare i problemi di salute mentale. Questi includono cose come l'haka, che è un tipo di danza e canto, e il rongoā rākau, che è l'uso della medicina vegetale tradizionale. (Klendon e McKinney, 2008).



Questi esempi mostrano come culture diverse abbiano modi diversi di comprendere e trattare i problemi di salute mentale. Anche se il modello biomedico occidentale viene spesso utilizzato come standard di riferimento, è importante riconoscere che altre culture hanno modi diversi di intendere la salute mentale che potrebbero essere altrettanto efficaci. Imparando a conoscere i diversi approcci alla salute mentale nel mondo, possiamo ampliare la nostra comprensione della salute mentale e trovare nuovi modi per aiutare coloro che sono in difficoltà.

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

- Davis, S. L. (1996). *Women and emotion in contemporary Japan*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Emotions across languages and cultures: Diversity and universals. by Anna Wierzbicka, *Ethos Journal of the Society for Psychological Anthropology*," Volume 13, Issue 1, 1985, pages 21-27.
- Geertz, C. (1980). *Negara: The theatre state in nineteenth-century Bali*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Hofstede and Hofstede (2001). *Cultures and organisations: Software of the mind*.
- Kalland and Asquith (1997). *Nature in culture: World views and environmental values*.
- Kim and Chung (2000). *Culture and creativity: The role of cultural values in the creative process*.
- Kleinman, A. (1977). *Illness and healing in the context of culture*. *Social Science and Medicine*, 11(3), 195-213.
- Lutz, C. (1987). *Unnatural emotions*.
- Mead, M. (1928). *Coming of age in Samoa*. New York, NY: William Morrow and Company.
- Scheper-Hughes, N. (1993). *Death without weeping: The violence of everyday life in Brazil*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Shweder and LeVine (1984) *Culture theory: Essays on mind, self, and emotion*.
- Ting-Toomey and Chung (2012). *Culture-specific patterns of face work and facework goals across East Asia: A social psychological perspective*. *Chinese Journal of Communication*.
- Torok, C. C., & Walker, B. L. (2015). *Indigenous mental health: Culture, race, and ethnicity*. New York, NY: Springer.

Modulo 4: La barriera linguistica e i suoi impatti sul benessere psicologico



Obiettivi di apprendimento: *questo modulo mira a fornire agli studenti gli strumenti per comprendere il concetto di barriera linguistica e il suo potenziale impatto sul benessere psicologico, identificare i fattori che possono influenzare l'impatto di una barriera linguistica sul benessere psicologico e analizzare i dati su il rapporto tra barriere linguistiche e benessere psicologico.*

Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 4, gli studenti saranno in grado di:

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Comprendere l'importanza del linguaggio nel mantenimento del benessere psicologico.</i>▪ <i>Riconoscere la necessità di servizi di salute mentale culturalmente e linguisticamente appropriati</i>▪ <i>Sostenere lo sviluppo di tali servizi.</i>
------------------------------	--

Sottounità in questo modulo

Unità 4.1	La barriera linguistica
Unità 4.2	L'impatto del multilinguismo sul cervello umano
Unità 4.3	L'impatto della barriera linguistica sull'istruzione
Unità 4.4	Barriera linguistica ed esclusione sociale: quale impatto psicologico

4.1 La barriera linguistica

La barriera linguistica si riferisce alle difficoltà che le persone incontrano quando comunicano in una lingua che non è la loro lingua madre. Queste difficoltà possono includere problemi di grammatica, vocabolario, pronuncia e altri aspetti dell'uso della lingua. Di conseguenza, le persone che incontrano una barriera linguistica potrebbero avere difficoltà a comprendere gli altri e a farsi capire. (Bialystok, E. e Craik, F.I.M., 2010).

Quando le persone incontrano una barriera linguistica, possono sentirsi frustrate, imbarazzate o addirittura vergognarsi. Queste emozioni negative possono rendere ancora più difficile comunicare in modo efficace. (Gardner, R.C. & Maclyntre, P.D. 1991). Inoltre, potrebbero sentirsi isolati o esclusi dalle conversazioni e dalle interazioni. Può essere un'esperienza molto isolante e alienante. (James, E.2018).

Le strategie utili che le persone possono superare queste sfide includono:

- **Paziente e comprensivo:** quando si comunica con qualcuno che incontra una barriera linguistica. È importante ricordare che potrebbero fare del loro meglio per comunicare con te e dare loro il tempo e lo spazio per farlo. È anche importante evitare di fare supposizioni o trarre conclusioni affrettate su ciò che dicono. (Rogers, B. e Zweil, S. 2016).
- **Uso della comunicazione non verbale:** anche quando qualcuno ha difficoltà con l'aspetto verbale della comunicazione, potrebbe comunque essere in grado di comunicare attraverso il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e altri segnali non verbali. (Boot, A. e Seymour, J. 2017).
- **Uso della tecnologia:** esistono molte app e siti Web di traduzione che possono aiutare le persone a comunicare tra loro, anche se non parlano la stessa lingua. Questi strumenti possono essere di grande aiuto per superare la barriera linguistica. (Smith, LT e Sargent, J. 2013).



- **Usa di elementi visivi:** come immagini o disegni, per aiutare a comunicare. Ciò può essere particolarmente utile se qualcuno ha difficoltà ad esprimersi verbalmente. (Stamovlasis, A. 2018)
- **Terreno comune attraverso esperienze o interessi condivisi:** questo può aiutare a costruire una connessione, anche se ci sono barriere linguistiche. (Perez-Vidal, C. e Kelly, S. 2014)

Le barriere linguistiche possono rappresentare sfide significative per una comunicazione efficace, ma possono essere superate attraverso la pazienza, la comprensione e l'uso di strumenti come app di traduzione e ausili visivi.

4.2 L'impatto del multilinguismo sul cervello umano

Numerose ricerche suggeriscono che il multilinguismo può avere un impatto positivo sul cervello. Gli studi hanno dimostrato che il multilinguismo può aumentare la sensibilità cognitiva, ovvero la capacità di passare rapidamente da un compito all'altro e da un'idea all'altra, migliorare la memoria e persino ritardare l'insorgenza della demenza. Ciò può portare a migliori capacità di risoluzione dei problemi e a una maggiore creatività.

La sensibilità cognitiva si riferisce alla capacità del cervello di passare da un compito all'altro e da un'idea all'altra. È una componente chiave del funzionamento esecutivo, ovvero la capacità di pianificare, organizzare e controllare il comportamento. (Bialystok et al. 2009).

Il multilinguismo può migliorare la flessibilità cognitiva in diversi modi:

- Aumentando la capacità del cervello di elaborare informazioni provenienti da più fonti contemporaneamente.
- Migliorando la capacità del cervello di passare da un compito all'altro.
- Aumentando la densità della materia grigia nel cervello, che è associata a un miglioramento della memoria e dell'apprendimento.
- Aumentando la capacità del cervello di formare nuove connessioni tra le diverse

parti del cervello, il che può aiutare con il richiamo e il recupero delle informazioni.

(Shing, Y. L., Luk, G. e Bialystok, E. 2017)

4.3 L'impatto della barriera linguistica sull'istruzione

Impatto sull'educazione dei bambini

La ricerca ha dimostrato che le barriere linguistiche possono avere un impatto significativo sullo sviluppo cognitivo, sullo sviluppo socio-emotivo e sui risultati accademici dei bambini. (Espinosa, L. M. & Lopez, A. 2014).

Sviluppo cognitivo:

- I bambini che stanno imparando una seconda lingua possono avere difficoltà con compiti che richiedono pensiero flessibile e capacità di risolvere problemi. Potrebbero anche avere difficoltà con la memoria di lavoro, che è la capacità di trattenere le informazioni nella mente mentre si esegue un compito.

Sviluppo socio-emotivo:

- I bambini che stanno imparando una seconda lingua possono provare frustrazione, ansia e stress.

Rendimento scolastico:

- Le barriere linguistiche possono compromettere i risultati scolastici, tra cui l'alfabetizzazione, le competenze matematiche e il rendimento scolastico. Può anche portare a una minore autostima, a una minore motivazione e a maggiori problemi comportamentali a scuola. Gli studenti bilingui possono anche affrontare pregiudizi e discriminazioni, che possono influenzare la loro esperienza educativa. (Rolstad, K., Mahoney, K. e Glass, G. V., 2005).

I bambini piccoli che non hanno solide basi linguistiche possono avere difficoltà con la lettura, la scrittura e i calcoli. Potrebbero anche avere difficoltà a stabilire relazioni con i loro coetanei e a comprendere concetti complessi. Gli interventi volti a superare queste barriere sono essenziali per garantire che tutti i bambini abbiano pari opportunità di successo. (Espinosa, L. M. & Lopez, A. 2014).

4.4 Barriera linguistica ed esclusione sociale: quale impatto psicologico

È importante comprendere che l'impatto psicologico delle barriere linguistiche e dell'esclusione sociale può essere piuttosto complesso e sfaccettato. Alcuni effetti psicologici comuni includono bassa autostima, sentimenti di solitudine e ansia sociale. Questi effetti possono avere un impatto significativo sul benessere generale e sulla qualità della vita di una persona.

Un modo per comprendere l'impatto psicologico delle barriere linguistiche e dell'esclusione sociale è attraverso la lente della teoria dell'identità sociale. Questa teoria suggerisce che il senso di sé di una persona è fortemente influenzato dai gruppi a cui appartiene. Quando una persona sperimenta barriere linguistiche o esclusione sociale, ciò può minacciare il suo senso di appartenenza e il suo senso di sé. Ciò può portare a sentimenti di isolamento e diminuzione dell'autostima. (Tajfel, H. e Turner, J.C., 1979).

Esempi specifici dell'impatto psicologico delle barriere linguistiche e dell'esclusione sociale.

- **Bambini immigrati che stanno imparando una nuova lingua:** questi bambini possono provare sentimenti di isolamento e solitudine, poiché potrebbero sentirsi come se non si adattassero ai loro coetanei. Potrebbero anche provare ansia riguardo alla loro capacità di apprendere la nuova lingua e comunicare in modo efficace. (Buss, CM, 2012)
- **Rifugiati:** spesso affrontano notevoli barriere linguistiche quando si trasferiscono in un nuovo paese. I rifugiati possono avere difficoltà a trovare lavoro e a integrarsi nelle nuove comunità, il che può portare a sentimenti di isolamento e depressione. Potrebbero anche provare ansia per la loro sicurezza e per quella delle loro famiglie. Queste esperienze possono mettere a dura prova la salute mentale dei rifugiati. (Beiser, M.2005)
- **Persone con problemi di udito:** potrebbero incontrare barriere linguistiche a causa delle difficoltà di comunicazione che possono derivare dalla loro disabilità. Ciò può portare a sentimenti di frustrazione, ansia e isolamento. Potrebbero anche

avere difficoltà ad accedere a servizi e informazioni, il che può ulteriormente aggravare il loro senso di isolamento. (Schafer, J. L., Rosenbaum, P., Ragan, M. A., Meuleners, L. B. e Cummins, R. A. 2016).

- **Persone con difficoltà di apprendimento, come la dislessia:** possono affrontare barriere linguistiche a causa della loro difficoltà con la lettura, la scrittura e altri compiti basati sulla lingua. Ciò può portare a frustrazione e ansia riguardo alla loro capacità di avere successo a scuola e sul posto di lavoro. Possono anche affrontare discriminazioni e incomprensioni da parte di altri che non comprendono la loro disabilità. (Reed, A.E. e Evans, J.S. 2007).

In sintesi, queste barriere possono portare a una serie di esiti psicologici negativi, tra cui stress, ansia e depressione.

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

- Bialystok, E., & Craik, F. I. M. (2010). *The bilingual advantage: How your brain benefits from knowing two or more languages. Psychology and Aging, 25(2), 292-303.*
- Bialystok, E., Craik, F. I. M., Green, D. W., & Gollan, T. H. (2009). *Bilingual minds. Psychology and aging, 24(4), 725-738.*
- Beiser, M. (2005). *Predictors of psychological well-being in a Canadian refugee and immigrant sample. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 40(3), 190-197.*
- Booth, A., & Seymour, J. (2017). *Nonverbal communication across cultures.*
- Buss, C. M. (2012). *The experiences of immigrant children and youth learning English as a second language. Language Teaching Research, 16(3), 369-388.*
- Espinosa, L. M., & Lopez, A. (2014). *Linguistic barriers in early childhood education.*
- Gardner, R. C., & MacIntyre, P. D. (1991). *Anxiety and second language learning: Towards a theoretical clarification. Language Learning, 41(2), 115-132.*
- James, E. (2018). *The psychological effects of bilingualism: A review of research on anxiety and social identity. Applied Psycholinguistics, 39(2), 211-248.*
- Kormos, J., & Smith, M. K. (2012). *Computers and language learning: Some considerations for teachers and learners.*
- Lipka, O., Crean, J. C., Cost, T. P., & Schumacher, J. (2008). *Understanding dyslexia: Educational practices and the stigma of difference.*
- Messner, J. P. (2022). *Linguistic barriers and strategies for overcoming them.*
- Pérez-Vidal, C., & Kelly, S. (2014). *Relating intercultural competence with common ground in task-based language teaching. System, 42, 70-82.*
- Reed, A. E., & Evans, J. S. (2007). *A framework for understanding the stigma associated with specific learning disabilities. Reading & Writing: An Interdisciplinary Journal, 20(3), 207-231.*
- Schafer, J. L., Rosenbaum, P., Ragan, M. A., Meuleners, L. B., & Cummins, R. A. (2016). *Interpreting for people who are deaf: Best practice guidelines. Washington, DC: National Association of the Deaf.*
- Shing, Y. L., Luk, G., & Bialystok, E. (2017). *How bilingualism shapes the brain: Cognitive and neural mechanisms. Trends in cognitive sciences, 21(3), 225-236.*

- Smith, L. T., & Sargent, J. (2013). *The growing importance of machine translation in education*. *CALICO Journal*, 30(3), 345-366.
- Stamovlasis, A. (2018). *Visual literacy as a communicative skill: Barriers and challenges*. Thessaloniki: Aristotle University of Thessaloniki. Retrieved from: <https://ageconsearch.umn.edu/record/270043/files/Visual-literacy-as-a-communicative-skill-Barriers-and-challenges.pdf>.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict*.

Modulo 5: L'impatto del razzismo sulla salute mentale e sull'identità personale



Obiettivi di apprendimento:

Questo modulo mira a:

- *Impara la storia del razzismo in Europa e le sue conseguenze sul presente;*
- *Comprendere come il razzismo può influire sulla salute mentale delle persone;*
- *Studiare come il razzismo può portare alla perdita della propria identità e come questo incide sulla salute mentale;*
- *Analizzare le conseguenze del razzismo nella vita dei migranti.*

Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 5, gli studenti saranno in grado di

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Acquisisci una comprensione dello sviluppo storico del razzismo in Europa, comprese le sue origini, manifestazioni e impatto sulla società contemporanea.</i>▪ <i>Esplora gli effetti psicologici ed emotivi del razzismo sulla salute mentale degli individui, inclusi stress, ansia, depressione e traumi.</i>▪ <i>Esaminare il concetto di identità razziale e il suo significato nel contesto dell'esperienza del razzismo, compreso il modo in cui le pratiche discriminatorie possono minare il senso di autostima e di appartenenza degli individui;</i>▪ <i>Analizzare le sfide e le vulnerabilità specifiche affrontate dai migranti a seguito dell'esperienza del razzismo, compresa l'esclusione sociale, le disparità economiche e le barriere all'accesso ai servizi e alle opportunità essenziali.</i>
------------------------------	--

Sottounità in questo modulo

Unità 5.1	Breve storia del razzismo e il presente
Unità 5.2	L'impatto del razzismo sulla salute mentale
Unità 5.3	In che modo la perdita di identità influisce sulla nostra salute psicologica
Unità 5.4	Le conseguenze negative del razzismo nello stile di vita dei migranti: radicalizzazione e ghettizzazione

Introduzione

Questo modulo offre un esame approfondito delle cause, delle conseguenze e della storia del razzismo in Europa dalla sua nascita ad oggi. I partecipanti apprenderanno le difficoltà affrontate dai migranti, gli effetti psicologici del razzismo sulla salute mentale e il deterioramento dell'identità. Gli studenti avranno una panoramica delle dinamiche che circondano il razzismo e dei suoi effetti sia sugli individui che sulle società attraverso un'analisi approfondita. Questo modulo si propone di fornire informazioni su come il razzismo possa danneggiare la salute mentale e il senso di identità di coloro che ne soffrono. In particolare, questo fenomeno colpisce gli immigrati in Italia, Germania e Turchia.

5.1 Breve storia del razzismo e il presente

In questa sezione verrà riassunta una breve storia del fenomeno del razzismo in Europa fino ai giorni nostri per comprendere le origini storiche del razzismo in Europa, analizzare i principali eventi storici e movimenti che hanno plasmato e influenzato lo sviluppo del razzismo nel corso degli anni secoli e riflettere sulle sfide e sulle opportunità nella lotta al razzismo oggi.

L'Europa ha una storia secolare di razzismo che è strettamente legata al passato coloniale del continente, alle aspirazioni imperiali e alle dinamiche sociopolitiche. Le classi razziali furono create durante il periodo della colonizzazione europea, quando emerse per la prima volta il razzismo. A quel tempo, le popolazioni indigene dell'Africa, dell'Asia, delle Americhe e di altre regioni venivano sfruttate e sottomesse.

Attraverso tattiche coloniali che includevano il lavoro forzato e la riduzione in schiavitù, il razzismo fu istituzionalizzato durante il periodo dell'imperialismo europeo. Milioni di africani furono portati nelle Americhe per lavorare in condizioni terribili nelle piantagioni durante la tratta transatlantica degli schiavi, il che serve a ricordare gli impatti disumanizzanti del razzismo.

Con l'uso di teorie pseudo-scientifiche come il darwinismo sociale e l'eugenetica per sostenere le idee di supremazia bianca e purezza razziale, l'era dell'Illuminismo consolidò ancora di più le gerarchie razziali. Queste idee servivano come difesa teorica del dominio e della crescita coloniale, nonché per la cancellazione delle popolazioni minoritarie dalla società europea e la riduzione in schiavitù delle popolazioni indigene.

I terribili effetti del razzismo si fecero sentire in tutto il mondo nel XX secolo e raggiunsero il loro apice con l'Olocausto, in cui la dittatura nazista perseguì e uccise metodicamente milioni di ebrei, rom e altri individui considerati di razza inferiore. Le tensioni etniche si sono intensificate e i continui modelli di discriminazione e disuguaglianza sono stati rafforzati dall'eredità del colonialismo e dell'imperialismo, che hanno anche alimentato conflitti e atrocità in Africa, Asia e Medio Oriente.

L'Europa ha lottato per creare comunità aperte e multiculturali durante tutto il dopoguerra, affrontando allo stesso tempo i residui della sua storia coloniale. Il razzismo esiste ancora in molte forme, inclusi pregiudizi istituzionalizzati, incitamento all'odio e profilazione razziale, nonostante gli enormi progressi nelle leggi sui diritti civili e nelle politiche antidiscriminatorie (Ball, Steffens e Niedlich, 2022).

La discussione sul razzismo in Europa ha assunto nuove dimensioni a seguito di preoccupazioni moderne come l'immigrazione, la globalizzazione e la diversità culturale. L'identificazione razziale ed etnica è stata spesso utilizzata come cornice per discussioni sull'identità nazionale, l'integrazione culturale e la coesione sociale, il che ha causato tensioni e controversie all'interno delle culture europee.

La lotta per l'uguaglianza razziale continua a essere difficile nonostante le iniziative volte a combattere il razzismo attraverso attività di lobbying, istruzione e cambiamenti legislativi. Oltre all'azione legislativa e alle modifiche politiche, è necessario un maggiore impegno sociale per combattere la discriminazione, promuovere la diversità e creare società inclusive.

5.2 L'impatto del razzismo sulla salute mentale

Questa sottounità esaminerà il modo in cui il razzismo influisce sulla salute mentale degli individui, compresi i suoi effetti psicologici ed emotivi. Questa sezione è fondamentale per promuovere la consapevolezza e la comprensione dell'interconnessione tra razzismo, salute mentale e benessere individuale e collettivo.



Il razzismo ha un impatto significativo sulla salute mentale e sul benessere generale delle persone. Oltre a violare i diritti umani, la discriminazione basata sulla razza, sull'etnia o sul background culturale provoca gravi sofferenze psicologiche. Oltre a manifestazioni più nascoste come microaggressioni, pregiudizi e pregiudizi inconsci, il razzismo potrebbe anche assumere la forma di manifestazioni come incitamento all'odio, violenza e pregiudizi istituzionali. Il razzismo colpisce le persone a livello personale e sociale, influenzando le loro vite in molti modi.

Il razzismo ha un impatto significativo sulla salute mentale: può causare un aumento dei livelli di stress, ansia, disperazione e traumi nelle sue vittime. L'esposizione persistente ad atti di discriminazione ed esclusione sociale può danneggiare l'identità, il senso di sé e il senso di appartenenza, provocando sentimenti di rabbia e tristezza.

Gli effetti del razzismo sulla salute mentale sono causati da una serie di meccanismi psicologici. L'esposizione alla discriminazione nel tempo provoca stress fisiologico, che può portare a problemi di salute sia fisica che mentale. Solo per fare alcuni esempi:

Problemi fisici:

- Pressione sanguigna elevata: lo stress prolungato può causare un aumento della pressione sanguigna, che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.
- Diminuzione dell'immunità: periodi prolungati di stress possono indebolire le difese dell'organismo contro infezioni e malattie.
- Aumento del rischio di obesità: lo stress prolungato può avere un impatto dannoso sul metabolismo e sui modelli alimentari,



aumentando il rischio di obesità e condizioni associate.

- Lo stress può causare insonnia o disturbare il ciclo sonno-veglia, il che può portare a una scarsa qualità del sonno..

Problemi mentali:

- Ansia e depressione: i disturbi legati all'ansia e alla depressione sono spesso legati allo stress continuo.
- Tensione emotiva e irritabilità: le persone molto stressate tendono ad essere più tese e irritabili.
- Lo stress può causare problemi di attenzione e di memoria, che possono avere un impatto negativo sulla funzione cognitiva.
- Problemi di controllo dell'umore: l'instabilità emotiva e gli sbalzi d'umore possono essere causati dallo stress.
- Bassa autostima: lo stress prolungato può erodere la propria autostima



5.3 In che modo la perdita dell'identità influisce sulla nostra salute psicologica

Il senso di sé di un individuo è (anche) modellato dalla sua identità razziale e culturale, che influenza anche le sue affiliazioni culturali, i suoi valori e le sue credenze. Le esperienze di razzismo e discriminazione, tuttavia, hanno il potere di indebolire questa identità e avere gravi ripercussioni psicologiche. Il senso di autostima e la percezione di sé possono essere danneggiati dall'incontro con il razzismo. Le persone che sono spesso soggette ad atteggiamenti e comportamenti discriminatori, di solito interiorizzano preconcetti sulla propria razza o etnia, che possono farli vergognare, insicuri e inferiori. Questo declino dell'autostima può avere un grave effetto sulla salute mentale, esacerbando problemi come ansia, tristezza e scarsa autostima.

Il deterioramento dell'identità razziale potrebbe portare anche all'alienazione sociale, perché le persone che temono il pregiudizio tendono ad evitare le situazioni sociali. Inoltre, il razzismo potrebbe far perdere alle persone la propria identità culturale, recidendo i legami con la comunità e il patrimonio culturale. Da questa perdita di legami può nascere una crisi di identità e un senso di non appartenenza. Questa situazione

spesso si traduce in una dissonanza culturale, che è la circostanza in cui le persone si sentono come se si trovassero in due mondi diversi e trovano difficile conciliare i propri antenati con la cultura prevalente.

Sebbene il degrado dell'identità razziale presenti difficoltà, le persone nascono con strategie di coping che possono ridurre gli effetti. Sviluppare un solido sistema di supporto, prendere parte a eventi culturali e utilizzare tecniche di autoaffermazione può migliorare la salute psicologica e responsabilizzare le persone. Inoltre, andare in terapia può fornire alle persone le competenze necessarie per affrontare le ripercussioni psicologiche del razzismo e creare meccanismi di coping costruttivi.

5.4 Le conseguenze negative del razzismo nello stile di vita dei migranti: radicalizzazione e ghettizzazione

Il razzismo continua a essere un problema nelle comunità di tutto il mondo, influenzando la vita delle persone in molti modi. I migranti, che spesso subiscono pregiudizi e discriminazioni a causa della loro nazionalità, razza o cultura, sono tra coloro che sono più gravemente colpiti.

L'aumento del pericolo di radicalizzazione è uno degli effetti peggiori dei pregiudizi sulle popolazioni immigrate. Le persone che spesso affrontano l'emarginazione e il pregiudizio a causa della loro eredità razziale o culturale, tendono solitamente a perdere fiducia nella società. Gli immigrati, a cui spesso viene negato l'accesso alle possibilità sociali, economiche e politiche a causa del loro paese o della loro etnia, potrebbero sentirsi traditi dalla società e potrebbero decidere di avvicinarsi a realtà e organizzazioni estremiste che darebbero loro un senso di appartenenza e potere. Di conseguenza, il razzismo spinge gli immigrati verso convinzioni radicali come forma di empowerment o resistenza oltre a isolarli dalla cultura tradizionale.

La ghettizzazione, un impatto negativo del razzismo sulla vita dei migranti, è la divisione delle popolazioni emarginate in zone piccole e chiuse caratterizzate da miseria, disoccupazione e accesso limitato ai servizi di base. Il razzismo favorisce la segregazione e altri comportamenti di esclusione che limitano le possibilità degli immigrati di mobilità



sociale e integrazione, prolungando il processo di ghettizzazione. I migranti vengono imprigionati in cicli di povertà ed emarginazione quando viene loro regolarmente rifiutato l'accesso all'alloggio, all'assistenza sanitaria, all'istruzione e al lavoro a causa del loro paese o della loro etnia. La ghettizzazione alimenta anche i pregiudizi sull'immigrazione, aggravando le tensioni sociali. La stigmatizzazione e l'emarginazione delle comunità segregate rafforzano gli ostacoli all'inclusione sociale.

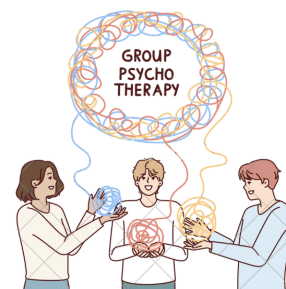
Conclusioni

Questo modulo ha riassunto un esame delle conseguenze del razzismo sull'identità e sulla salute mentale e si concentra sulle ripercussioni psicologiche, sui retroscena storici e sulle difficoltà incontrate dalle popolazioni immigrate. I partecipanti sono ora maggiormente in grado di affrontare le ingiustizie strutturali, incoraggiare l'inclusione sociale e contribuire a costruire una società più inclusiva e compassionevole per tutti.

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

- Ball, E., Steffens, M. C., Niedlich, C. (2022). *Racism in Europe: Characteristics and Intersections With Other Social Categories*.
-
- Jones, C. P. (2000). *Levels of racism: A theoretic framework and a gardener's tale*. American Journal of Public Health.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1446334/>
- Lentin, A. (2004). *Racism and anti-racism in Europe*. Pluto Press.
<https://www.amazon.com/Racism-Anti-Racism-Europe-Alana-Lentin/dp/0745322204>
- Paradies, Y. (2006). *A systematic review of empirical research on self-reported racism and health*. International journal of epidemiology.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16585055/>
- Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2009). *Discrimination and racial disparities in health: Evidence and needed research*. Journal of Behavioral Medicine.
<https://scholar.harvard.edu/davidrwilliams/dwilliam/publications/discriminati-on-and-racial-disparities-health-evidence-and-needed-research>

Modulo 6: Approcci psicoterapeutici ai migranti: approccio e strumenti



Obiettivi di apprendimento: *questo modulo è progettato per consentire a individui del grande pubblico di comprendere e applicare approcci professionali in psicologia e consulenza nella loro vita quotidiana. Al termine di questo modulo, comprenderai concetti come terapia della competenza culturale, terapia narrativa, terapia umanistica ed esistenziale e intervento basato sulla comunità e sarai in grado di applicarli nella tua vita o nelle interazioni con gli altri.*

Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 6, gli studenti saranno in grado di:

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none">● <i>acquisire la capacità di lavorare efficacemente con persone provenienti da contesti culturali ed esperienze diverse,</i>● <i>migliorare la tua capacità di analizzare e dare un senso alle esperienze di vita degli individui,</i>● <i>Le tue capacità di comprendere e valutare il mondo interiore dell'individuo aumenteranno,</i>● <i>acquisire competenze nell'identificazione dei bisogni di una particolare società o regione e nello sviluppo di strategie efficaci per il cambiamento sociale,</i>● <i>acquisire competenze nella scoperta e nel cambiamento delle storie di vita delle persone.</i>
------------------------------	---

Sottounità in questo modulo

Unità 6.1	Terapia della competenza culturale
Unità 6.2	Terapia narrativa
Unità 6.3	Terapia umanistica ed esistenziale
Unità 6.4	Intervento su base comunitaria

6.1 Terapia della competenza culturale

La terapia della competenza culturale è un approccio terapeutico che i terapisti hanno sviluppato per lavorare efficacemente con individui provenienti da contesti ed esperienze culturali diversi. Questo approccio si concentra sulla comprensione, sul rispetto e sulla risposta sensibile del terapeuta al contesto culturale dei propri clienti.

La terapia guida il processo terapeutico tenendo conto delle identità culturali e delle esperienze degli individui. Ciò significa che il terapeuta comprende il background culturale e i valori dei propri clienti, adatta di conseguenza l'approccio terapeutico e aiuta i clienti a sentirsi più a proprio agio nel contesto culturale.



<https://www.alientoaz.org/new-blog/2023/5/17/finding-a-culturally-competent-therapist>

Questo approccio terapeutico aiuta i terapisti a onorare la diversità culturale, prevenire la discriminazione e soddisfare le esigenze uniche di ciascun cliente. Ciò può rendere il processo terapeutico più efficace e soddisfacente.

Ci sono alcuni approcci e strumenti utilizzati nella terapia della competenza culturale, tra cui:

- Sensibilità e consapevolezza culturale: i terapeuti sviluppano la consapevolezza dei propri pregiudizi e prospettive culturali e sono aperti a comprendere il background culturale dei propri clienti.
- Riconoscimento dei valori e delle credenze culturali: i terapeuti riconoscono i valori culturali, le credenze e le pratiche dei loro clienti e integrano questi valori nel processo terapeutico.
- Flessibilità e adattabilità: i terapeuti adattano in modo flessibile i metodi terapeutici al contesto culturale del cliente e adattano il piano terapeutico alle esigenze del cliente.
- Esaminare i processi culturali: i terapeuti lavorano in profondità per comprendere il background culturale, le esperienze di migrazione, le dinamiche familiari e altri processi culturali dei loro clienti.
- Linguaggio e comunicazione: i terapeuti si prendono cura della lingua madre e dello stile di comunicazione dei loro clienti e sviluppano strategie appropriate per una comunicazione efficace durante il processo terapeutico.
- Utilizzo delle risorse culturali: i terapeuti incoraggiano l'empowerment dei clienti attingendo alle loro risorse culturali e consentendo ai clienti di ricevere supporto dalle proprie comunità culturali.

6.2 Terapia narrativa

La terapia narrativa è un approccio terapeutico focalizzato sul processo individuale di narrazione, esame e ristrutturazione delle proprie esperienze di vita. Questa forma di terapia incoraggia le persone a raccontare storie sugli eventi, le relazioni e le emozioni della loro vita e ad esaminare queste storie in profondità.

La terapia narrativa mira a esplorare come si sono sviluppate le storie che modellano la vita e il significato di un individuo e si concentra su come queste storie possono essere cambiate. Mentre ascolta le narrazioni degli individui, il terapeuta si impegna profondamente con loro, aiutando l'individuo a comprendere meglio se stesso, a mettere

in discussione le esperienze passate e a gestire la situazione attuale in modo più efficace.



<https://www.insightpsychological.ca/counselling/narrative-therapy/>

Alcuni approcci e strumenti utilizzati nella terapia narrativa sono:

- **Storytelling:** è incoraggiato raccontare storie su eventi importanti della propria vita, relazioni ed emozioni. Queste storie vengono condivise con il terapeuta ed esaminate in profondità.
- **Ristrutturazione della storia:** la persona viene aiutata a ricostruire le storie che racconta in modo più positivo e sano. Questo può aiutare una persona a cambiare convinzioni negative o modelli di pensiero dannosi.
- **Prospettiva esterna:** valutando le storie della persona come osservatore esterno, il terapeuta può aiutare la persona a guardare le proprie esperienze di vita in modo più obiettivo.
- **Domande e riflessioni:** il terapeuta pone domande importanti o fa riflessioni per indurre la persona a riflettere profondamente sulla propria storia. Ciò aiuta la persona a comprendere ed esplorare meglio i propri sentimenti e pensieri.
- **Esercizi di journaling o di scrittura:** possono essere consigliati esercizi di journaling o di scrittura per aiutare la persona a esprimere i propri sentimenti, pensieri ed esperienze. Ciò consente di esplorare ed esprimere il proprio mondo interiore.
- **Visualizzazione e metafore:** il terapeuta può incoraggiare la visualizzazione o l'uso di metafore per esprimere i sentimenti o le esperienze della persona. Questo

può aiutare una persona a comprendere ed esprimere le proprie esperienze interiori in modo più chiaro.

6.3 Terapia umanistica ed esistenziale: approccio e strumenti

Le terapie umanistiche ed esistenziali sono approcci terapeutici che si concentrano sulla realizzazione del potenziale individuale, sull'esplorazione del mondo interiore del cliente, sulla promozione della crescita personale e sul sostegno alla ricerca di significato. Entrambi evidenziano il processo di auto-trasformazione del cliente utilizzando approcci e strumenti diversi (Corey, 2017).

Empatia e accettazione genuina: nelle terapie umanistiche ed esistenziali, i terapeuti si concentrano sulla comprensione e sull'accettazione delle esperienze del cliente. L'empatia e l'accettazione genuina facilitano l'espressione dei sentimenti e dei pensieri del cliente, creando una relazione terapeutica di fiducia.

Concentrarsi sul mondo soggettivo del cliente: in entrambi gli approcci terapeutici, i terapeuti enfatizzano la comprensione e la valutazione del mondo interiore del cliente. Ciò implica esplorare le emozioni, i pensieri, i valori e le convinzioni del cliente (Spinelli, 2015).

Enfasi sulle forze e abilità interiori: le terapie umanistiche ed esistenziali evidenziano le forze, i talenti e il potenziale interiori del cliente. I terapeuti lavorano per aumentare la fiducia in se stessi del cliente, incoraggiare l'accesso alle proprie risorse interiori e sostenere la crescita personale (Yalom, 1980).

Ricerca di significato e sviluppo personale: la terapia esistenziale enfatizza la ricerca di significato nella vita da parte del cliente e il suo viaggio di sviluppo personale. Allo stesso modo, la terapia umanistica incoraggia l'autorealizzazione e la crescita personale del cliente.

Libertà e responsabilità: nella terapia esistenziale, i terapeuti aiutano i clienti a comprendere la propria libertà e le proprie scelte, sottolineando al contempo la responsabilità che deriva da tali scelte. Allo stesso modo, la terapia umanistica si concentra sul potere del cliente di influenzare la propria vita.

Espressione di esperienze soggettive: varie tecniche vengono utilizzate per supportare i clienti nell'esprimere i propri sentimenti, esperienze e pensieri. Queste tecniche possono includere scrittura libera, disegno, giochi di ruolo, meditazione, tra gli altri.

Questi approcci vengono utilizzati per creare un ambiente terapeutico che faciliti la crescita personale del cliente e la ricerca di significato. I terapeuti offrono vari strumenti e tecniche per facilitare l'accesso del cliente alle proprie risorse interne e rendere la sua vita più significativa.

6.4 Intervento su base comunitaria

L'intervento su base comunitaria è un approccio che coinvolge strategie e programmi progettati per rispondere ai bisogni di una specifica comunità o regione in settori quali la sanità, l'istruzione, i servizi sociali e altri. Questi interventi si concentrano tipicamente sulla partecipazione e sull'impegno della comunità affrontando questioni a livello individuale, familiare o di gruppo (Goodman et al., 2019).

Gli obiettivi primari degli interventi basati sulla comunità possono includere:

- **Migliorare la salute e il benessere della comunità:** questi interventi forniscono vari servizi sanitari, programmi educativi e risorse volti a migliorare la salute e il benessere della comunità. Ad esempio, screening sanitari, campagne di vaccinazione e programmi di educazione allo stile di vita sano possono far parte di interventi basati sulla comunità (Gruen et al., 2008).

- **Migliorare la partecipazione della comunità:** gli interventi basati sulla comunità incoraggiano la partecipazione attiva dei membri della comunità nell'identificazione e nella risposta ai propri bisogni. Ciò può aumentare l'accesso alle conoscenze, alle competenze e alle risorse necessarie affinché le comunità possano affrontare i propri problemi (Minkler & Wallerstein, 2008).
- **Riduzione dei fattori di rischio e rafforzamento dei fattori protettivi:** gli interventi su base comunitaria sviluppano strategie per prevenire comportamenti dannosi e promuovere quelli sani. Ciò potrebbe concentrarsi sulla riduzione dei fattori di rischio come l'abuso di sostanze, l'obesità e sulla promozione di fattori protettivi in aree come la salute sessuale, in particolare tra i giovani (O'Connell et al., 2009).
- **Accesso ed equità:** gli interventi su base comunitaria mirano a fornire pari accesso ai servizi per tutti i segmenti della comunità e a promuovere la giustizia sociale. Ciò potrebbe comportare lo sviluppo di politiche e programmi per ridurre le disuguaglianze tra i gruppi svantaggiati e garantire a tutti l'accesso ai servizi necessari.

Gli interventi su base comunitaria spesso richiedono un approccio multidisciplinare e sono adattati alle esigenze e alle priorità della comunità locale. Questo approccio può aiutare le comunità a identificare, affrontare e rafforzare i propri problemi, portando a un cambiamento sociale più sostenibile e inclusivo.

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1993). Introduction to psychology. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- American Psychological Association. (n.d.). APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/>
- Bugental, J. (1965). The third force in psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 5(2), 135-137.
- Corey, G. (2016). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Cengage Learning.
- Counseling and Therapy in Video. (n.d.). <https://search.alexanderstreet.com/ctiv>
- Cresswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications.
- Goodman, R. M., Speers, M. A., McLeroy, K., Fawcett, S., Kegler, M., Parker, E., ... & Sterling, T. (2019). Identifying and defining the dimensions of community capacity to provide a basis for measurement. *Health Education & Behavior*, 25(3), 258-278.
- Gruen, R. L., Elliott, J. H., Nolan, M. L., Lawton, P. D., Parkhill, A., McLaren, C. J., ... & Lavis, J. N. (2008). Sustainability science: An integrated approach for health-programme planning. *The Lancet*, 372(9649), 1579-1589.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2019). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press.
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (Eds.). (2008). *Community-based participatory research for health: From process to outcomes*. John Wiley & Sons.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). Abnormal psychology in a changing world. Pearson.
- O'Connell, M. E., Boat, T., & Warner, K. E. (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities*. National Academies Press.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (2018). Changing for good: A

revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward. William Morrow.

- Positive Psychology Center. (n.d.). University of Pennsylvania.
<https://ppc.sas.upenn.edu/>
- Psych Central. (n.d.). <https://psychcentral.com/>
- Spinelli, E. (2015). *Practising existential therapy: The relational world*. Sage.
- <https://www.alientoaz.org/new-blog/2023/5/17/finding-a-culturally-competent-therapist>
- <https://www.insightpsychological.ca/counselling/narrative-therapy/>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Modulo 7: Competenze da sviluppare quando si lavora con i migranti

Obiettivi di apprendimento: questo modulo mira a fornire agli studenti gli strumenti per riconoscere e comprendere le differenze culturali, la capacità di comunicare in modo efficace con persone provenienti da contesti culturali diversi e di difendere i bisogni dei migranti.



Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 7, gli studenti saranno in grado di:

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Sviluppare sensibilità culturale, comprensione e migliori capacità di comunicazione</i>▪ <i>Sviluppare la consapevolezza delle differenze culturali e una migliore capacità di lavorare con gli interpreti.</i>▪ <i>Sviluppare le competenze e le conoscenze di advocacy necessarie per lavorare efficacemente con i migranti e aiutarli a raggiungere i loro obiettivi.</i>
------------------------------	---

Sottounità in questo modulo

Unità 7.1	Competenza culturale
Unità 7.2	Competenza linguistica
Unità 7.3	Conoscenza e assistenza giuridica
Unità 7.4	Cura informata sul trauma
Unità 7.5	Comunicazione interculturale
Unità 7.6	Competenze di advocacy

7.1 Competenza culturale

La competenza culturale è la pietra angolare di un'efficace assistenza sanitaria mentale per i migranti. Implica lo sviluppo continuo di consapevolezza, conoscenza e abilità per navigare nei diversi background culturali delle persone in cerca di sostegno. La competenza culturale cognitiva, o conoscenza, richiede la comprensione di come la cultura, lo status di immigrazione e la razza influenzano lo sviluppo psicosociale, la psicopatologia e le interazioni terapeutiche. Sebbene possa essere difficile essere pienamente consapevoli di ogni cultura, nel mondo di oggi è possibile accedere a informazioni accurate da diverse fonti. Tuttavia, è necessario prestare attenzione per evitare stereotipi e garantire un focus sulle esperienze uniche di ciascun individuo (Schouler-Ocak et al., 2015). Come sottolineano Sue e Sue (2012), la competenza culturale richiede una continua autoespressione, umiltà culturale e adattabilità per adattare approcci terapeutici a diversi contesti culturali.

1. Autoriflessione::

- Inizia con l'esplorazione personale: inizia riflettendo sul tuo background culturale, sui tuoi pregiudizi e sulle tue supposizioni. Riconosci eventuali preconcetti che potresti avere ed esplora come questi potrebbero influenzare le tue interazioni con i migranti.
- Esamina credenze e valori: considera come le tue convinzioni e i tuoi valori possono influenzare la tua comprensione della salute mentale. Identifica le aree in cui le tue prospettive potrebbero differire da quelle dei migranti.



2. Umiltà culturale:

- Abbraccia l'umiltà: sviluppa una mentalità modesta che riconosca i confini della tua esperienza culturale. Comprendere che lo sviluppo della competenza culturale è uno sforzo che dura tutta la vita e che ogni incontro rappresenta un'opportunità di miglioramento.

- **Ascoltare attivamente:** esercitarsi nell'ascolto attivo quando si lavora con i migranti. Sii aperto a imparare dalle loro esperienze e prospettive e resisti a fare supposizioni basate su stereotipi culturali.

3. Adattare gli approcci terapeutici ai diversi contesti culturali:

- **Piani di trattamento individualizzati:** comprendere che un approccio unico per tutti è inadeguato nell'assistenza alla salute mentale. Personalizza i tuoi interventi terapeutici per allinearli al background culturale, ai valori e alle preferenze di ciascun cliente migrante.
- **Coinvolgere i clienti nel processo decisionale:** collaborare con i migranti nel processo decisionale riguardante la loro assistenza sanitaria mentale. Rispettare la loro autonomia e coinvolgerli nel processo di pianificazione e definizione degli obiettivi.

A parte Sue e Sue (2012), è essenziale sottolineare la competenza culturale da sviluppare quando si lavora con i migranti e altre competenze culturali generali. Alcuni di essi sono evidenziati di seguito:

- **Apprendimento continuo:** l'apprendimento continuo è fondamentale per i professionisti della salute mentale che lavorano con gruppi culturali diversi, in particolare con i migranti. Ciò comporta un impegno per l'educazione continua per comprendere i costumi, le tradizioni e i valori delle diverse comunità di migranti. Rimanere informati e in sintonia con la cultura richiede la partecipazione attiva a corsi di formazione e seminari sulle competenze culturali, che offrono competenze pratiche e approfondimenti preziosi. Impegnandosi in questi sforzi educativi, i professionisti della salute mentale migliorano la loro capacità di fornire cure più efficaci e culturalmente sensibili, favorendo risultati positivi nelle loro interazioni con individui provenienti da contesti diversi.
- **Costruire Fiducia attraverso la relazione:** dare priorità alla costruzione di una relazione terapeutica di Fiducia. La fiducia è fondamentale in qualsiasi interazione nel campo della salute mentale e diventa ancora più cruciale quando si lavora con individui provenienti da contesti culturali diversi. Inoltre, riconoscere le dinamiche di potere. Si dovrebbe essere consapevoli delle dinamiche di potere che possono essere presenti nelle interazioni interculturali. Sforzarsi di creare uno

spazio terapeutico in cui i migranti si sentano responsabilizzati e rispettati.

- **Abilità culturali:** le abilità culturali implicano il superamento della conoscenza astratta e la sua applicazione attiva in contesti clinici. Utilizzando strumenti come la Cultural Formulation Interview (CFI) del DSM-5, gli psichiatri possono raccogliere informazioni durante le valutazioni della salute mentale su come la cultura influenza gli aspetti chiave della presentazione clinica e della cura di un paziente. Il CFI esplora quattro ambiti di valutazione: definizione culturale del problema, percezione della causa, del contesto e del supporto, fattori culturali che influenzano l'auto-gestione e la ricerca di aiuto passata e fattori culturali che influenzano l'attuale ricerca di aiuto (Echeverri et al., 2011). . Questo approccio migliora l'applicazione pratica della competenza culturale nelle interazioni terapeutiche (Flores, 2000).
- **Cercare supervisione e consultazione:** si dovrebbe essere in grado di impegnarsi nella supervisione con professionisti esperti che hanno esperienza nel lavorare con popolazioni diverse. Anche la ricerca di orientamento e feedback sullo sviluppo delle competenze culturali svolge un ruolo cruciale. Collaborare con i pari per condividere esperienze e intuizioni e stabilire una rete di supporto per l'apprendimento e la riflessione continui è molto efficace per lo sviluppo delle competenze culturali.

7.2 Competenza linguistica

Sviluppare la competenza linguistica è fondamentale per i professionisti della salute mentale che lavorano con gli immigrati, poiché una comunicazione efficace è fondamentale per fornire un'assistenza di qualità. Per migliorare la competenza linguistica, i professionisti possono prendere in considerazione le seguenti strategie:

Sviluppo del vocabolario interculturale

I professionisti della salute mentale possono migliorare il proprio vocabolario interculturale apprendendo e integrando attivamente la terminologia rilevante per i problemi di salute mentale all'interno delle comunità di immigrati (Garcia & Nguyen,

2022). Inoltre, un vocabolario interculturale ben sviluppato è determinante per dissipare lo stigma e affrontare le idee sbagliate sulla salute mentale all'interno delle comunità di immigrati. Fornisce ai professionisti gli strumenti per orientarsi e contrastare le incomprensioni prevalenti, contribuendo a una comprensione più accurata della salute mentale e a una riduzione dello stigma associato (Smith et al., 2021).

Oltre a mitigare lo stigma, un vocabolario diversificato consente ai professionisti della salute mentale di personalizzare gli interventi in base alle sfumature culturali. Questo adattamento culturale garantisce che gli approcci terapeutici si allineino alle credenze e alle pratiche uniche degli individui, migliorando così l'efficacia degli interventi di salute mentale (Lee & Kim, 2020). In conclusione, un vocabolario interculturale non solo promuove l'inclusione, ma alimenta anche la fiducia. È più probabile che i clienti interagiscano con professionisti della salute mentale che dimostrano sensibilità culturale attraverso il linguaggio. Questa fiducia costituisce la pietra angolare di relazioni terapeutiche efficaci, facilitando un approccio più aperto e collaborativo alla cura della salute mentale (Cheng & Lin, 2019).

Competenza nell'espressione culturale

Lo sviluppo della competenza nell'espressione culturale consente ai professionisti della salute mentale di navigare nelle sfumature linguistiche e culturali in modo più efficace. Come affermato da Patel e Kim (2019), questa competenza migliora l'efficacia della comunicazione garantendo che le espressioni utilizzate risuonino con il background culturale degli individui, favorendo una comprensione più profonda dei concetti di salute mentale. Lee e Garcia (2020) sottolineano anche che la competenza nell'espressione culturale funge da ponte, consentendo ai professionisti della salute mentale di superare le lacune culturali. Ciò include non solo le sfumature linguistiche ma anche la comprensione del contesto culturale in cui le espressioni sono inserite. Colmare queste lacune è vitale per una comunicazione efficace nei contesti di salute mentale.

Abilità di valutazione linguistica

Wang e Santos (2018) affermano che le competenze di valutazione linguistica consentono ai professionisti della salute mentale di adattare la propria comunicazione in base alla competenza linguistica dei migranti. Ciò include il riconoscimento delle variazioni nei livelli di competenza e l'adeguamento delle strategie di comunicazione di conseguenza, garantendo comprensione e coinvolgimento ottimali. Le competenze di valutazione linguistica sono identificate come essenziali per mitigare le barriere comunicative da Knipscheer et al. (2019). La capacità di valutare accuratamente la competenza linguistica consente ai professionisti della salute mentale di identificare potenziali barriere, portando a interventi e supporto più efficaci per i migranti con diverse capacità linguistiche.

Per riassumere, la competenza linguistica è fondamentale per i professionisti della salute mentale che lavorano con gli immigrati, promuovendo una comunicazione efficace e un'assistenza culturalmente rispondente. Strategie come lo sviluppo del vocabolario interculturale, la competenza nell'espressione culturale e le capacità di valutazione linguistica consentono ai professionisti di esplorare le sfumature linguistiche, dissipare lo stigma e personalizzare gli interventi, promuovendo la fiducia e l'inclusività all'interno delle diverse comunità. Questi approcci collettivamente migliorano l'efficacia delle relazioni terapeutiche, contribuendo a migliorare i risultati in termini di salute mentale per gli immigrati.

7.3 Conoscenza e assistenza legale

La migrazione è l'atto di spostarsi da una nazione all'altra, che è irto di sfide. Dopo essersi trasferiti in una nuova nazione, gli immigrati possono incontrare molti ostacoli legali, sociali e culturali (Smith & Johnson, 2020). Tra queste sfide ci sono problemi legali. Il supporto legale può essere richiesto dagli immigrati per una serie di motivi, tra cui la richiesta di visti, l'ottenimento di permessi di soggiorno, l'alloggio, l'occupazione e la discriminazione.

Conoscenza delle leggi e delle politiche sull'immigrazione

Le leggi e le pratiche sull'immigrazione variano da nazione a nazione. Per richiedere la cittadinanza, acquisire una carta di residenza o entrare in una nuova nazione, gli immigrati devono soddisfare condizioni specifiche. Acquisire la conoscenza delle norme e delle politiche di immigrazione aiuta gli immigrati a salvaguardare i propri diritti e a gestire efficacemente le procedure legali.

Processi di richiesta di visto e permesso di soggiorno

Le procedure per i visti e i permessi di soggiorno per gli immigrati potrebbero non consistere in un unico processo e possono trasformarsi in un processo stressante che si ripete di volta in volta. A questo proposito, informare gli immigrati sul processo legale può svolgere un ruolo importante al fine di ridurre lo stress degli immigrati e garantire un processo di immigrazione più confortevole. Inoltre, ottenere un visto e una carta di soggiorno per gli immigrati è spesso una procedura difficile e meticolosa. È fondamentale che la documentazione adeguata sia pronta, che le procedure di richiesta siano seguite e che tutti i processi richiesti siano completati. Le domande che contengono errori in queste fasi potrebbero essere respinte o ritardate. È fondamentale fornire agli immigrati informazioni approfondite sulle procedure di richiesta e assistenza quando necessario.

Consulenza e supporto legale

Potrebbero sorgere problemi legali per gli immigrati nella loro nuova nazione. Può essere difficile affrontare questioni quali gli abusi domestici, la discriminazione, la perdita del lavoro e le questioni abitative. Fornire consulenza e assistenza legale agli immigrati può aiutarli a risolvere tali problemi e a difendere i loro diritti.

Risorse legali e beneficenza

Esistono organizzazioni, avvocati e altri servizi che possono aiutare gli immigrati con le loro esigenze legali. Se ha successo, può aiutare gli immigrati a risolvere i loro problemi legali e a difendere i loro diritti.

Diritti umani e diritti degli immigrati

Esiste una guida completa sui diritti legali e sui problemi degli immigrati (Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i rifugiati, 2018). È fondamentale educare gli immigrati sui loro diritti come esseri umani e come immigrati. Ogni membro della società ha l'obbligo di garantire che gli immigrati ricevano un trattamento equo e che i loro diritti siano rispettati.

7.4 Cura informata sul trauma

Il termine Trauma-Informed Care (TIC) è un metodo in cui una persona riceve trattamenti basati sulla comprensione e accettazione di traumi precedenti, nonché sulla gestione sensibile degli effetti di questi traumi. Questo metodo cerca di soddisfare meglio i bisogni delle persone che hanno subito traumi psicologici, emotivi o fisici nei settori dei servizi sociali, della sanità e dell'istruzione (Harris & Fallot, 2001).

Di seguito sono riportati i fondamenti della cura informata sul trauma:

- **Sicurezza:** garantire il benessere fisico e mentale delle persone e dare loro un senso di sicurezza.
- **Flessibilità e volontariato:** mostrare capacità di adattamento per soddisfare i bisogni delle persone e motivarle a prendere parte alla propria assistenza.
- **Empatia e comprensione:** per comprendere e accettare il dolore che gli altri affrontano, bisogna essere empatici e rispettosi delle esperienze personali [SAMHSA], 2014).
- **La sensibilità culturale** è la capacità di fornire servizi all'interno dell'ambiente culturale unico di ogni persona, riconoscendo allo stesso tempo la diversità e le distinzioni culturali.
- **Solidarietà ed emancipazione:** costruire una connessione di supporto aiutando gli altri a raggiungere il proprio benessere ed emancipazione.

Molte persone hanno vissuto situazioni dolorose in passato a causa della loro esperienza di immigrazione. Una serie di eventi traumatici possono colpire gli immigrati, tra cui la

forzatura a fuggire dal proprio paese d'origine, ardui viaggi migratori, sfide di adattamento a una nuova cultura, pratiche discriminatorie, ostacoli linguistici e difficoltà a farsi un nome. Per gli immigrati, questi incontri possono avere impatti psicologici, emotivi e fisici dannosi.

Comprendere, riconoscere e reagire con compassione a tali esperienze traumatiche degli immigrati fanno tutti parte dell'assistenza informata sul trauma. Gli immigrati possono beneficiare di un accesso più facile alle risorse pubbliche come i servizi sociali, l'assistenza sanitaria e l'istruzione utilizzando i concetti di trattamento informato sul trauma. Ciò cerca di assistere i processi di recupero degli immigrati assumendo un atteggiamento più compassionevole nei confronti dei traumi che hanno subito.

La consapevolezza culturale è necessaria anche per un'assistenza informata sul trauma per gli immigrati. Quando i servizi vengono offerti tenendo conto del background culturale, dei valori e delle convinzioni degli immigrati, possono aiutare nel loro processo di guarigione e nella comprensione delle loro esperienze traumatiche. Questa strategia può essere uno strumento utile per promuovere la salute e il benessere degli immigrati.

7.5 Comunicazione interculturale

Lo sviluppo di competenze di comunicazione interculturale comporta passaggi proattivi per migliorare la comprensione culturale e l'efficacia della comunicazione. I professionisti della salute mentale possono impegnarsi in corsi di formazione e workshop sulle competenze culturali per coltivare la consapevolezza dei segnali non verbali e degli stili di comunicazione prevalenti nelle diverse culture (Knipscheer et al., 2019). Alcune delle strategie per sviluppare competenze di comunicazione interculturale sono:

- **Formazione sulle competenze culturali:** impegnarsi in corsi di formazione e workshop sulle competenze culturali per coltivare la consapevolezza dei segnali non verbali e degli stili di comunicazione prevalenti nelle diverse culture.

- **artecipazione a eventi multiculturali:** partecipare attivamente a eventi multiculturali per esporsi a diversi contesti culturali e norme di comunicazione.
- **Collaborazione e apprendimento tra pari:** collaborare con i pari per condividere esperienze e intuizioni, stabilendo una rete di supporto per l'apprendimento continuo e la riflessione nella comunicazione interculturale.
- **Autoeducazione continua:** impegnarsi nell'autoeducazione continua sui diversi gruppi culturali, rimanendo informati su costumi, tradizioni e valori rilevanti per i problemi di salute mentale.
- **Pratiche riflessive:** incorporare pratiche rilassanti per valutare e affinare le capacità di comunicazione interculturale, riconoscendo aree di miglioramento e adattamento.
- **Supervisione continua:** impegnarsi nella supervisione continua con professionisti esperti in contesti interculturali, cercando guida e feedback sullo sviluppo delle competenze interculturali.

Queste strategie contribuiscono collettivamente al miglioramento delle capacità di comunicazione interculturale, consentendo ai professionisti della salute mentale di navigare in contesti culturali diversi in modo più efficace (Knipscheer et al., 2019).

7.6 Competenze di patrocinio

Sviluppare competenze di advocacy è fondamentale per i professionisti che lavorano con i migranti. L'advocacy in questo contesto implica la promozione attiva dei diritti e dei bisogni dei migranti all'interno del quadro sociale più ampio. I professionisti possono svolgere un ruolo fondamentale nel sensibilizzare l'opinione pubblica sulle sfide uniche affrontate dai migranti e nel sostenere politiche a sostegno del loro benessere mentale (APA, 2017). Alcune delle competenze in termini di abilità di advocacy possono essere sviluppate come segue:

Opportunità di sviluppo professionale:

- Coinvolgersi attivamente in opportunità di sviluppo professionale è una strada chiave per affinare le capacità di advocacy. Ciò include la partecipazione a

workshop, conferenze e sessioni di formazione incentrate sulle strategie di advocacy specifiche per la salute mentale dei migranti.

Consapevolezza politica:

- Rimanere informati sulle politiche rilevanti che incidono sulla salute mentale dei migranti è essenziale. Le capacità di advocacy traggono vantaggio da una profonda comprensione delle politiche esistenti e dalla capacità di orientarsi e influenzare i cambiamenti politici che hanno un impatto positivo sul benessere mentale dei migranti.

Collaborazione con organizzazioni di tutela:

- La collaborazione con organizzazioni di advocacy dedicate ai diritti dei migranti migliora le capacità di advocacy. Unire le forze con entità consolidate fornisce ai professionisti della salute mentale il supporto e le risorse necessarie per difendere in modo efficace le esigenze dei loro clienti migranti.

L'impegno della comunità:

- La partecipazione ad iniziative comunitarie che rispondono ai bisogni specifici delle popolazioni migranti è un approccio pratico allo sviluppo delle competenze di advocacy. Il coinvolgimento negli sforzi di base favorisce una connessione più profonda con la comunità e consente ai professionisti di sostenere il miglioramento delle risorse e dei servizi di salute mentale.

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

- American Psychological Association (APA). (2017). *Guidelines for Clinical Practice with Immigrant and Refugee Clients*.
- Cheng, W., & Lin, W. (2019). *Cross-Cultural Vocabulary and Trust in Mental Health Services: A Qualitative Study*. *Journal of Community Psychology*, 35(2), 189-205.
- Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., DeRosa, R., Hubbard, R., Kagan, R., Liautaud, J., Mallah, K., Olafson, E., & van der Kolk, B. (2005). *Complex trauma in children and adolescents*. *Psychiatric Annals*, 35(5), 390-398.
- Echeverri, M., Brookover, C., & Kennedy, K. (2011). Factor analysis of a modified version of the California Brief Multicultural Competence Scale with minority pharmacy students. *Advances in Health Sciences Education*, 16(5), 609–626.
<https://doi.org/10.1007/s10459-011-9280-9>
- Ford, J. D., & Russo, E. (2006). *Trauma-focused, present-centered, emotional self-regulation approach to integrated treatment for posttraumatic stress and addiction: Trauma Adaptive Recovery Group Education and Therapy (TARGET)*. *American Journal of Psychotherapy*, 60(4), 335-355.
- Flores, G. (2000). Culture and the patient-physician relationship: Achieving cultural competency in health care. *The Journal of Pediatrics*, 136(1), 14–23.
[https://doi.org/10.1016/s0022-3476\(00\)90043-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3476(00)90043-x)
- Garcia, E. M., & Nguyen, H. T. (2022). *Cross-Cultural Vocabulary Development for Mental Health Professionals*. *Journal of Immigrant Health*, 18(2), 123-145.
- García, M. A. (Ed.). (2019). *Immigration Law Handbook: A Comprehensive Guide*. Washington, DC: Legal Press.
- Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Envisioning a trauma-informed service system: A vital paradigm shift*. *New Directions for Mental Health Services*, 2001(89), 3-22.
- International Organization for Migration. (2020). *Legal Assistance for Migrants: Best Practices and Guidelines*. Geneva, Switzerland: Author.
- Johnson, L., & Patel, S. (2021). *Understanding Immigration Policies: A Practical Approach*. Boston, MA: Academic Publisher.

- Knipscheer, J., et al. (2019). *Mitigating Communication Barriers in Mental Health: The Role of Language Assessment Skills*. *International Journal of Intercultural Relations*, 33(4), 201-218.
- Lee, A., & Garcia, M. (2020). *Bridging Cultural Gaps: The Role of Cultural Expression Proficiency in Mental Health Communication*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 25(4), 289-305.
- Lee, S. Y., & Kim, G. H. (2020). *Cultural Tailoring of Mental Health Interventions: The Role of Cross-Cultural Vocabulary*. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 27(1), 45-57. Patel, R., & Kim, S. (2019). *Cultural Expression Proficiency: Bridging Language and Understanding*. *Journal of Immigrant Mental Health*, 15(3), 112-130.
- Smith, J. D., & Johnson, R. W. (2020). *Legal Rights of Immigrants: An Overview*. New York, NY: Publisher.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA]. (2014).
- Schouler-Ocak, M., Graef-Calliess, I. T., Tarricone, I., Qureshi, A., Kastrup, M., & Bhugra, D. (2015). EPA guidance on cultural competence training. *European Psychiatry*, 30(3), 431–440. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.01.012>.
- Smith, J. K., et al. (2021). *Breaking Barriers: The Role of Cross-Cultural Vocabulary in Reducing Mental Health Stigma*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(4), 521-537.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach* (HHS Publication No. (SMA) 14-4884). Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- United Nations High Commissioner for Refugees. (2018). *Handbook for Legal Aid Providers: A Guide to Assisting Refugees*. New York, NY: UN Publications.
- Wang, L., & Santos, J. (2018). *Tailoring Communication: The Role of Language Assessment Skills in Mental Health Settings*. *Journal of Multilingual Mental Health*, 12(2), 89-107.



Modulo 8: Strategie di auto-cura per gli immigrati

Obiettivi di apprendimento: questo modulo mira a fornire agli studenti gli strumenti per comprendere l'importanza della cura di sé, identificare strategie per mantenere la salute fisica e mentale, sviluppare un

piano di cura di sé e imparare come praticare la cura di sé effettivamente.

Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 8, gli studenti saranno in grado di:

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sviluppare le conoscenze e le competenze necessarie per mantenere la salute fisica e mentale.</i>• <i>Autorizzati a prendersi cura di se stessi.</i>• <i>Avere gli strumenti necessari per mantenere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata.</i>
------------------------------	---

Sottounità in questo modulo

Unità 8.1	Tecniche di consapevolezza e riduzione dello stress
Unità 8.1	Creazione di reti di supporto sociale: considerazioni culturali
Unità 8.1	Costruire la resilienza in un nuovo ambiente

8.1 Tecniche di consapevolezza e riduzione dello stress

Come mostrato in questa Guida, lo stress e il disturbo da stress post-traumatico sono i principali problemi psicologici dei migranti e dei rifugiati a causa del loro passato traumatico e del loro presente incerto.

In questa parte del modulo verranno forniti alcuni consigli psicologici per offrire ai lettori alcuni strumenti utili per diminuire il proprio livello di stress e/o ansia.

Attenzione: questi esercizi sono generali e non possono sostituire in alcun modo la consulenza professionale. Consultare un professionista per affrontare un percorso terapeutico specifico.

Mindfulness exercise **Esercizio di consapevolezza**

Il primo esercizio è di consapevolezza: cos'è la consapevolezza? Essere pienamente presenti, consapevoli di dove sei e cosa stai facendo, e non eccessivamente reattivo o sopraffatto da ciò che accade intorno a te, è la capacità umana fondamentale. Praticare la consapevolezza ti consente di concentrarti e di fermare i pensieri negativi che affrontano i problemi che ti circondano.

Ecco alcuni esercizi importanti:

- **Consapevolezza dei propri sensi:** Quando siamo sovrastressati perdiamo la connessione con il nostro corpo, molti di noi sperimentano il “congelamento”, che è una risposta del nostro corpo allo stress e al pericolo, che ci paralizza. È quindi importante ripristinare la connessione con il nostro corpo.

Sdraiati, fai respiri profondi. Inspira attraverso il naso ed espira attraverso la bocca. Senti la tua pancia gonfiarsi e sgonfiarsi lentamente. Cerca di concentrare i tuoi pensieri solo sulla respirazione. Mentre respiri, inizia a toccare il tuo corpo e a sentire tutte le tue parti fin dove arrivano le tue mani. Puoi anche abbracciare. Per stimolare l'udito, puoi schiacciare le dita o fare altri rumori con la bocca o le mani. Puoi stimolare l'olfatto anche annusando qualcosa vicino a te o ai tuoi vestiti, mentre il gusto può essere stimolato alla fine dell'esercizio anche solo

bevendo un po' d'acqua. Una volta rilassato, alzati lentamente, sollevando per ultima la testa. Se possibile, pratica questo esercizio all'aperto, in un luogo tranquillo.

- **Meditazione:** un'altra tecnica di consapevolezza può essere la meditazione, come quelle dello yoga. Puoi sederti o sdraiarti e iniziare a respirare profondamente. Una volta che ti sarai rilassato potrai ascoltare alcune meditazioni, facilmente reperibili sul web. Segui le loro voci e i suggerimenti che ti danno. Ecco alcuni link:

<https://www.youtube.com/watch?v=xv-ejEOogaA>

https://www.youtube.com/watch?v=TPC_36ZHOjo

<https://www.youtube.com/watch?v=Yt-bg-b-4yI>

- **Meditazione mentre si cammina:** individuare un'area tranquilla lunga dai 10 ai 20 piedi, quindi iniziare a muoversi lentamente. Presta attenzione alla sensazione di camminare, ai piccoli movimenti che mantengono l'equilibrio e alla sensazione di stare in piedi. Girati e continua a camminare rimanendo consapevole di ciò che ti circonda quando raggiungi la fine del tuo percorso.

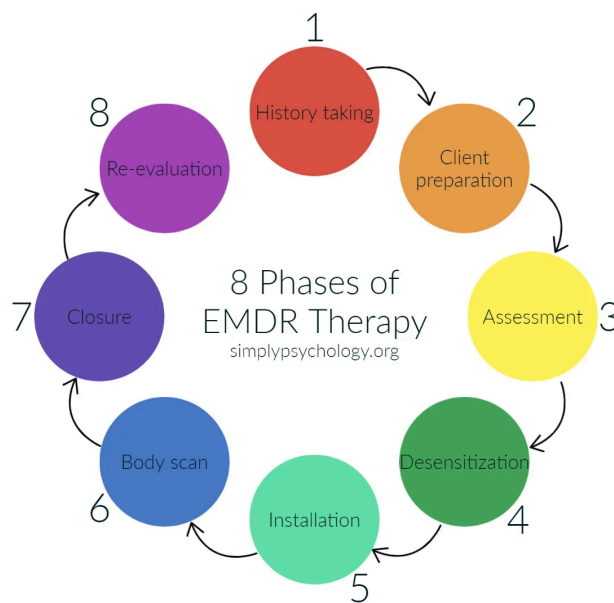
Mentre fai questi esercizi puoi pensare di non poter controllare nulla intorno a te, ma di avere il potere di gestire tutto.

Tecniche di riduzione dello stress

Qui puoi trovare alcuni esercizi per gestire il livello di stress. Lo stress è caratterizzato come una condizione di ansia o tensione mentale causata da una circostanza difficile. Lo stress è una normale reazione umana che ci motiva ad affrontare ostacoli e pericoli nella nostra vita. Tuttavia, lo stress cronico o a lungo termine può aumentare il rischio di ipertensione, infarto o ictus. Un'ipotesi che collega lo stress all'infarto è che sia lo stress cronico che quello acuto ricorrente potrebbero aumentare l'infiammazione nel sistema circolatorio, specialmente nelle arterie coronarie. È quindi importante imparare a gestirlo e a ridurlo. Qui possiamo fornirvi alcuni suggerimenti:

- **La regola dei 5 secondi:** sdraiarsi. Inspira attraverso il naso ed espira attraverso la bocca. Concentrati solo sul tuo respiro. Ora inspira per 5 secondi, trattieni il respiro per altri 5 ed espira per altri 5 secondi e attendi altri 5 secondi prima di espirare nuovamente. Ripeti questo esercizio 5 volte. Controllare il respiro avrebbe dovuto calmarti. In alternativa, se hai meno tempo a disposizione, immagina un rettangolo. inspira immaginando di disegnarne il lato corto ed espira immaginando di disegnarne il lato lungo. Puoi immaginare il suo lato di diversi colori. Continua Finché non ti calmi.

- **Tecnica EMDR:** L'EMDR è una terapia utilizzata per curare le persone affette da disturbo da stress post-traumatico. È una terapia psicologica focalizzata sulla stimolazione di entrambi gli emisferi del cervello. Anche se deve essere condotto da un professionista, un semplice esercizio derivante da questo tipo di terapia può essere svolto in autonomia.



Technica EMDR

Chiudi gli occhi e immagina un luogo felice e rilassato in cui hai vissuto. Non scegliere luoghi troppo emotivi, capaci di ricordarti persone o luoghi che ti mancano o che hai perso. Una volta scoperto, immagina di essere lì con tutti i tuoi sensi. Una volta che sei lì, inizia a respirare profondamente e concentrati sul tuo respiro e su quella situazione. Una volta che ti sarai rilassato, inizia a inclinare le gambe con le dita. Prima la mano destra con la gamba destra e poi la mano sinistra con la gamba sinistra. Non farlo troppo

velocemente, né troppo lentamente. Puoi anche farlo incrociando le braccia sul petto e inclinando le spalle con la mano opposta.

- **Fare attività Fisica:** è stato dimostrato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) che 300 minuti a settimana di attività Fisica possono migliorare la nostra salute Fisica e mentale. L'attività Fisica riduce lo stress perché lascia endorfine che contrastano i momenti di stress eccessivo. Le attività Fisiche particolarmente utili per combattere lo stress sono la camminata, lo yoga, il pilates, la danza o la boxe.

8.2 Creazione di reti di supporto sociale: considerazioni culturali

Per i migranti e le comunità emarginate, le reti di sostegno sociale sono essenziali. Forniscono conforto, direzione e senso di comunità durante la migrazione e l'adattamento. Esploreremo idee pratiche e ricerche sul rafforzamento di queste reti per promuovere la resilienza e il benessere.

Gli studi evidenziano costantemente l'importanza del sostegno sociale per la salute mentale e fisica, in particolare per i gruppi vulnerabili come gli immigrati e quelli stigmatizzati a causa della razza, del genere, dell'orientamento sessuale o della disabilità. Tuttavia, molti ostacoli ostacolano la creazione e il mantenimento di reti sociali per i migranti. Queste sfide includono barriere linguistiche, vincoli di tempo, mancanza di competenze sociali, società ostili, scontri culturali e disuguaglianza economica.

Secondo lo studio "Integrazione culturale degli immigrati in Europa" di Y. Algan et al., i migranti possono avere difficoltà a colmare le lacune culturali. Le differenze culturali possono ostacolare l'integrazione in diversi modi. In primo luogo, i migranti potrebbero avere difficoltà a trovare lavoro e integrarsi socialmente senza adottare la lingua e la cultura della maggioranza. In secondo luogo, l'emarginazione sociale e la mancanza di opportunità possono creare culture di opposizione, portando alla ghettizzazione e alla radicalizzazione.

Inoltre, bilanciare l'identità etnica con l'assimilazione può far sentire i migranti alienati. I metodi di socializzazione familiare possono rafforzare le disparità culturali, complicando

l'integrazione intergenerazionale. Per affrontare questi ostacoli è necessario creare ambienti inclusivi, promuovere la consapevolezza culturale e sostenere l'apprendimento delle lingue. È essenziale un approccio multimodale che combini l'empowerment individuale con la riforma strutturale della comunità ospitante.

Valutare gli attuali legami sociali e coltivare attivamente relazioni di sostegno sono tattiche cruciali. Ciò include dare e ricevere supporto e valutare le interazioni con amici, familiari, colleghi e vicini. Anche il coinvolgimento della comunità è importante. I migranti possono costruire relazioni durature, sviluppare un senso di comunità e accedere a un maggiore sostegno unendosi a organizzazioni locali, gruppi culturali ed eventi. Le reti di supporto formale come organizzazioni di servizi sociali, terapeuti e consulenti per l'insediamento sono vitali per gli immigrati che affrontano sfide

L'utilizzo di queste risorse aiuta ad affrontare i problemi legati all'alloggio, al lavoro, all'istruzione e alla salute. Le iniziative di sviluppo delle competenze, come la comunicazione e il rafforzamento della fiducia, migliorano la capacità dei migranti di stabilire connessioni. Il volontariato e il contributo alla comunità ospitante costruiscono anche legami sociali e promuovono la comprensione culturale.

Stabilire obiettivi raggiungibili per l'impegno sociale è essenziale in mezzo a richieste contrastanti. Dando priorità alle connessioni e programmando eventi sociali, i migranti possono costruire un forte sistema di supporto per affrontare i momenti difficili. Anche gli interventi politici e il sostegno istituzionale sono cruciali.

Sono necessarie politiche eque per affrontare le barriere sistemiche e promuovere l'inclusione sociale. I servizi e i programmi devono essere adattati alle diverse esigenze linguistiche e culturali dei gruppi emarginati e dei migranti. I programmi di sponsorizzazione della comunità possono anche incoraggiare il sostegno e il coinvolgimento, favorendo l'integrazione e legami significativi.

Implementando una strategia globale che combini l'empowerment individuale con la riforma strutturale, possiamo migliorare le reti di sostegno sociale per gli immigrati e le comunità vulnerabili. Attraverso la collaborazione, il coinvolgimento della comunità e interventi mirati, possiamo creare ambienti inclusivi in cui tutti possono prosperare.

8.3 Costruire la resilienza in un nuovo ambiente

Costruire la resilienza è importante per i migranti, poiché può aiutarli ad adattarsi e ad affrontare le sfide legate al trasferimento in un nuovo ambiente. La resilienza può essere costruita attraverso una varietà di strategie, tra cui il supporto sociale, la cura di sé e l'impegno in attività significative.

Il sostegno sociale è un fattore molto importante per rafforzare la resilienza dei migranti. Avere una rete sociale di supporto può aiutare i migranti a sentirsi connessi e meno isolati nel loro nuovo ambiente. Esistono diversi tipi di supporto sociale, compreso il supporto emotivo, il supporto strumentale e il supporto informativo. (Guilbert, P., Leese, D., Orr, C., Burgess, A. e Kizilhan, A. 2019).

- **Supporto emotivo:** ciò implica fornire amore, affetto e rassicurazione ai migranti. Questo tipo di sostegno può aiutare i migranti a sentirsi curati e apprezzati nel loro nuovo ambiente. Il supporto emotivo può essere fornito dalla famiglia, dagli amici o anche dai gruppi di supporto.
- **Il sostegno strumentale** prevede la fornitura di aiuto pratico e assistenza ai migranti. Ciò può includere cose come aiutare con le faccende domestiche, fare commissioni o persino fornire assistenza finanziaria.
- **Il supporto informativo** implica fornire informazioni e risorse ai migranti per aiutarli ad adattarsi al loro nuovo ambiente.

La cura di sé è importante per tutti, ma può essere particolarmente vantaggiosa per i migranti che si adattano al nuovo ambiente. La cura di sé può comportare cose come dormire a sufficienza, seguire una dieta sana e impegnarsi in attività rilassanti. È anche importante che i migranti mantengano un senso di identità culturale e di legame con il loro paese d'origine. Questo può essere fatto attraverso cose come celebrare feste tradizionali, cucinare cibi tradizionali e mantenere i contatti con la famiglia e gli amici a casa. (Pillay, A. e Mugadza, C. (2018).

Attività significative e impegno nella comunità possono aiutare i migranti a sentirsi connessi alla loro nuova comunità e a trovare un senso di appartenenza. Esempi di attività significative includono il volontariato, la partecipazione a eventi della comunità,

l'adesione a gruppi sociali e l'apprendimento di nuove competenze. Può anche coinvolgere pratiche culturali importanti per il migrante, come attività religiose o forme d'arte tradizionali. (Newbold, J. D. e Lewis, N. C. 2021).

Newbold, J. D. e Lewis, N. C. 2021, hanno sottolineato l'importanza di impegnarsi in attività significative al fine di promuovere l'adattamento e la resilienza tra gli immigrati. Le attività che forniscono un senso di appartenenza, uno scopo significativo e supporto sociale sono particolarmente utili. Tuttavia, esistono numerose barriere che potrebbero impedire agli immigrati di impegnarsi in attività significative, come le barriere linguistiche, le differenze culturali e la mancanza di trasporti. Queste barriere possono essere particolarmente impegnative per gli immigrati con un basso status socioeconomico, poiché potrebbero avere meno risorse e meno accesso ai sistemi di supporto. Tuttavia, è possibile superare queste barriere e aiutare gli immigrati a impegnarsi in attività significative e appaganti.

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

- Guilbert, P., Leese, D., Orr, C., Burgess, A., & Kizilhan, A. (2019). *Building resilience in a new environment: A literature review of evidence-based interventions with refugees. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2662. doi:10.3390/ijerph16152662.
- Newbold, J. D., & Lewis, N. C. (2021). *The role of activities and meaningful pursuits in adaptation among immigrants. Social Indicators Research*, 149(3), 1017–1034. doi:10.1007/s11205-020-02669-x.
- Pillay, A., & Mugadza, C. (2018). *The role of cultural identity and acculturation in refugee mental health. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 56(10), 17–23. doi:10.3928/02793695-20180717-01.
- Yann, A. (Ed.); Bisin, A. (Ed.); Manning, A. (Ed.); Verdier, T. (Ed.), (2012). *Cultural Integration of Immigrants in Europe*.

Modulo 9: Risorse per gli immigrati

Obiettivi di apprendimento: questo modulo mira fornire agli studenti gli strumenti per comprendere le risorse a disposizione degli immigrati, imparare come accedere a queste risorse, acquisire familiarità con i diversi tipi di risorse disponibili e imparare a difendere risorse necessarie.



a

le

Risultati dell'apprendimento

Dopo il completamento del Modulo 9, gli studenti saranno in grado di:

Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Sviluppare le conoscenze e le competenze necessarie per accedere alle risorse.</i>▪ <i>Sviluppare la fiducia nel difendere se stessi e gli altri.</i>▪ <i>Identificare e utilizzare le risorse per soddisfare le esigenze individuali.</i>
------------------------------	---

Sottounità in questo modulo

Unità 9.1	Accesso ai servizi di salute mentale in Germania, Italia e Turchia
Unità 9.2	Organizzazioni di sostegno comunitario: reti specifiche per paese
Unità 9.3	Risorse online e offline su misura per ogni Paese

9.1 Accesso ai servizi di salute mentale in Germania, Italia e Turchia

Questa parte si concentra sull'aspetto cruciale dell'"Accesso ai servizi di salute mentale" nei diversi contesti di Germania, Italia e Turchia. L'esame dell'accessibilità dei servizi di salute mentale in questi paesi fornisce preziose informazioni sulle sfide e sulle opportunità uniche presenti in ciascun contesto. Dalle infrastrutture consolidate per la salute mentale in Germania ai sistemi in evoluzione in Italia e Turchia, questo capitolo approfondisce i fattori che influenzano l'accesso, il ruolo delle sfumature culturali e le potenziali strategie per migliorare l'accessibilità dei servizi di salute mentale in queste distinte nazioni europee.

Germania

L'accesso ai servizi di salute mentale in Germania rappresenta una sfida dalle molteplici sfaccettature, in particolare per gli immigrati che si muovono in un sistema influenzato dalla lingua, dalla cultura e dalle strutture sanitarie. Secondo l'Associazione tedesca di psichiatria, psicoterapia e psicosomatica (DGPPN), quasi il 28% della popolazione adulta, ovvero circa 17,8 milioni di individui, soffre di disturbi mentali. Tuttavia, solo il 18,9% di questi individui cerca attivamente il sostegno dei fornitori di servizi di salute mentale (Mugambwa et al., 2023).

La Germania vanta un'elevata capacità di assistenza sanitaria mentale, con 274 ospedali per la salute mentale, 401 unità psichiatriche negli ospedali generali e 63 strutture ambulatoriali per la salute mentale, come riportato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2020 ((Mugambwa et al., 2023). Nonostante questa vasta infrastruttura, barriere come la lingua, le differenze culturali e la complessità del sistema sanitario possono impedire l'accesso degli immigrati. Affrontare queste barriere richiede una comprensione articolata delle sfide e soluzioni su misura per migliorare l'accessibilità e il sostegno per tutti i residenti.

La tabella della pagina successiva illustra il processo generale, con esempi e riferimenti reali, per gli immigrati che accedono ai servizi di salute mentale in Germania.

SN	Punti chiave	Descrizione	Esempio
1	Riconoscimento del bisogno	Gli immigrati riconoscono i bisogni di salute mentale	Lo studio di Lindert et al. (2021) sullo stigma culturale che ostacola il riconoscimento di sé.
2	Visita del medico di base (GP)	Gli immigrati consultano i medici di base come punti di ingresso iniziali	Un rapporto di Bramesfeld et al. (2019) sottolinea il ruolo dei medici di base come punti di ingresso cruciali nel sistema di salute mentale per gli immigrati.
3	Rinvio a specialisti della salute mentale	I medici di base possono indirizzare le persone a specialisti della salute mentale in base alla loro valutazione.	La Croce Rossa tedesca offre servizi di salute mentale specializzati per gli immigrati, ponendo l'accento su un'assistenza culturalmente sensibile.
4	Considerazioni linguistiche e culturali	Affrontare le barriere linguistiche è fondamentale.	XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V." offre un supporto multilingue e culturalmente sensibile alla salute mentale.
5	Consulenza e psicoterapia	I servizi di salute mentale in Germania offrono consulenza e psicoterapia	Il programma "Malteser Migranten Medizin" offre servizi di consulenza psicologica ai migranti.
6	Sostegno comunitario e specifico per i migranti	Gli immigrati possono trovare sostegno attraverso le organizzazioni comunitarie	Il "Multiculturelles Forum e.V." di Francoforte offre risorse per la salute mentale adatte a comunità diverse.
7	Copertura assicurativa	Comprendere la copertura assicurativa è essenziale	Il Ministero federale della Salute fornisce informazioni sull'assicurazione sanitaria, compresa la copertura per la salute mentale degli immigrati.
8	Programmi di integrazione	I servizi di salute mentale sono integrati nei programmi di integrazione degli immigrati.	La "Diakonie Deutschland" sostiene iniziative di salute mentale nell'ambito di una più ampia integrazione.
9	Sensibilizzazione ed educazione	Aumentare la consapevolezza è fondamentale	La Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V. conduce programmi educativi che affrontano lo stigma della salute mentale nelle comunità di immigrati.
10	Follow-up e assistenza a lungo termine	I controlli regolari e i piani di assistenza a lungo termine sono parte integrante	La Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V." sottolinea la continuità nell'assistenza alla salute mentale degli immigrati.

Italia

In Italia le terapie psicologiche non sono pienamente inserite nel sistema sanitario nazionale. Tuttavia, per i disturbi di salute mentale, l'assistenza sanitaria nazionale comprende i seguenti servizi, come testato dal Ministero della Salute del paese nei suoi portali web:

- **Il Dipartimento di Salute Mentale (DSM)** è l'insieme delle strutture e dei servizi preposti alla presa in carico della domanda relativa alla cura, alla cura e alla tutela della salute mentale nell'ambito del territorio deWinito dall'Azienda Sanitaria Locale (ASL). Il DSM è dotato dei seguenti servizi: servizi diurni: i Centri di Salute Mentale (MHC), servizi semiresidenziali: i Centri Diurni (CD), servizi residenziali: strutture residenziali (RD) distinte in residenze terapeutico-riabilitative e socio-riabilitative. ; servizi ospedalieri: i Servizi Psichiatrici di Diagnostica e Cura (SPDC) e Day Hospital (DH). L'offerta di assistenza è completata da cliniche universitarie e case di cura private.
- **Il Centro di Salute Mentale (MHC)** è il primo centro di riferimento per i cittadini con disagio mentale. Coordina sul territorio tutti gli interventi di prevenzione, cura e riabilitazione dei cittadini con disturbi psichiatrici. Al Centro fa capo un'équipe multiprofessionale composta da almeno uno psichiatra, uno psicologo, un assistente sociale e un infermiere professionale. Il CSM assicura i seguenti interventi: Cure psichiatriche e psicoterapeutiche, interventi sociali, inserimento dei pazienti in Centri Diurni, strutture residenziali diurne, ricoveri, attività diagnostiche con visite psichiatriche, colloqui psicologici per la deWinizione di adeguati programmi terapeutico- riabilitativi e socio-riabilitativi da parte la prospettiva dell'approccio integrato, con interventi ambulatoriali, domiciliari, di rete e residenziali, nella strategia di continuità terapeutica, attività di collegamento con i medici di medicina generale, per fornire consulenza psichiatrica e per condurre, in collaborazione, progetti terapeutici e attività formative. Consulenza specialistica per servizi "di frontiera" (alcolismo, tossicodipendenze, ecc.), nonché strutture residenziali per anziani e disabili attività di Filtraggio per i ricoveri e monitoraggio dei ricoveri nelle case di cura neuropsichiatriche private

accreditate, al Fine di garantire la valutazione della continuità terapeutica sono adottati ai Fini del miglioramento continuo della qualità delle pratiche e delle procedure. Intese e accordi di programma con i Comuni per, tra l'altro, l'inserimento lavorativo di utenti psichiatrici, l'affido eterofamiliare e la collaborazione assistenziale domiciliare con le associazioni di volontariato, le scuole, le cooperative sociali e tutti gli enti della rete territoriale. In alcuni CSM è attiva anche una linea telefonica dedicata ai medici di famiglia per consulenza, negli orari di apertura. Si prevede che il servizio sanitario nazionale sia attivo, per interventi ambulatoriali e/o domiciliari, almeno 12 ore al giorno, 6 giorni alla settimana.

- **Centro Diurno: Il Centro Diurno (CD)** è una struttura semiresidenziale con funzioni terapeutico-riabilitative, ubicata nel territorio. Si prevede che sarà aperto almeno 8 ore al giorno, 6 giorni alla settimana. Dispone di un proprio team, eventualmente integrato da operatori provenienti da cooperative sociali e organizzazioni di volontariato. Dispone di locali idonei adeguatamente attrezzati. Nell'ambito di progetti terapeutico-riabilitativi personalizzati, consente la realizzazione di percorsi terapeutici e la sperimentazione e l'apprendimento di competenze nella cura di sé, nelle attività della vita quotidiana e nelle relazioni interpersonali individuali e di gruppo, anche ai Fini dell'inserimento lavorativo. Il CD può essere gestito dal DSM o da soggetti privati sociali e imprenditoriali. Nel rispetto delle norme nazionali per l'accreditamento, i rapporti con il DSM sono regolati da apposite convenzioni, che garantiscono la continuità assistenziale.
- **Strutture Residenziali:** Si definisce struttura residenziale (RD) una struttura extraospedaliera nella quale si svolge una parte del programma terapeutico-riabilitativo e socio-riabilitativo a favore dei cittadini con disagio psichiatrico inviato dal CSM con un percorso personalizzato e periodico. programma verificato. Tali strutture hanno lo scopo di fornire una rete di relazioni e occasioni di emancipazione, all'interno di specifiche attività riabilitative. Le strutture residenziali sono differenziate in base all'intensità di cura (24 ore, 12 ore, fasce orarie) e contano non più di 20 posti. Sono ubicati in luoghi urbanizzati e facilmente accessibili per prevenire qualsiasi forma di isolamento delle persone ivi

ospitate e per favorire lo scambio sociale. I RD possono essere istituiti e gestiti dal DSM o da soggetti privati sociali e imprenditoriali. In questo caso il rapporto con il DSM è regolato da apposite convenzioni nelle quali vengono definiti i fini massimali di attività e modalità di controllo di ammissione e dimissione.

- **Servizi di diagnosi e cura psichiatrica:** il servizio di diagnosi e cura psichiatrica (SPDC) è un servizio ospedaliero in cui viene attuato il trattamento psichiatrico volontario e obbligatorio in condizioni di degenza. Svolge anche attività di consulenza ad altri servizi ospedalieri. È localizzato all'interno di strutture ospedaliere (aziende ospedaliere, reparti ospedalieri di aziende sanitarie, poliambulatori universitari). È parte integrante del Dipartimento di Salute Mentale, anche quando l'ospedale in cui è ubicato non è amministrato dalla stessa Azienda sanitaria. In tal caso, il rapporto tra le due Autorità sanitarie è regolato da accordi vincolanti, secondo le indicazioni della Regione. Il numero totale dei posti letto tende ad essere individuato in uno ogni 10.000 abitanti. Ciascun SPDC contiene non più di 16 posti letto ed è dotato di spazi adeguati per le attività comuni.
- **Day Hospital Psichiatrico:** Il Day Hospital Psichiatrico (DH) costituisce un'area di assistenza semiresidenziale per servizi diagnostici e terapeutici riabilitativi di breve e medio termine. Può essere localizzato all'interno dell'ospedale, con collegamento funzionale e gestionale con il Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura. Può essere collocato anche presso strutture esterne all'ospedale, collegate con il CSM, dotate di spazi, attrezzature e personale necessari adeguati. Si prevede che sarà aperto almeno 8 ore al giorno, 6 giorni alla settimana. Ha la funzione di: consentire accertamenti diagnostici vari e complessi effettuare trattamenti farmacologici ridurre il ricorso al ricovero vero e proprio o limitarne la durata. L'utente vi accede sulla base di programmi concordati tra gli operatori DSM.

Tutti questi servizi sono coperti dall'assicurazione sanitaria nazionale, quindi sono garantiti dallo Stato anche ai migranti. Tenete presente che la sanità in Italia è una responsabilità regionale. I servizi e la loro disponibilità possono cambiare a seconda della regione in cui vivono i migranti.

Turchia

Secondo i risultati del Turkey Mental Health Profile Survey, il 18% della società turca ha sperimentato un problema mentale almeno una volta nella vita. Secondo la stessa ricerca, la percentuale di bambini e adolescenti che incontrano un problema mentale è pari all'11% (Yilmaz 2012). In Turchia, i servizi di salute mentale sono forniti principalmente dal pubblico. I servizi di salute mentale sono in gran parte forniti sotto forma di servizi di trattamento ospedaliero ospedaliero.

Secondo i confronti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 2011, la Turchia era il paese con il minor numero di specialisti in malattie e malattie mentali nella regione europea rispetto alla sua popolazione ("Organizzazione Mondiale della Sanità", 2011).

A questo proposito, è stato creato e reso pubblico nel 2011 il Piano d'azione nazionale per la salute mentale (2011-2023) (T.C. Ministero della Salute, 2011).

I servizi di salute mentale in Turchia sono organizzati sotto forma di grandi ospedali per la salute e le malattie mentali che servono le regioni. Tuttavia, questa situazione è poi cambiata con la circolare pubblicata nel 2006, quando si è deciso di aprire i servizi psichiatrici negli ospedali generali statali.

Successivamente, si è deciso di passare da un approccio istituzionale a un approccio di salute mentale basato sulla comunità. In questo contesto, viene fornito sostegno per l'alloggio, l'occupazione e il reddito alle persone che soffrono di problemi mentali di seguito.

Riparo

Dalla seconda metà degli anni 2000, ai familiari che si prendono cura di persone affette da problemi mentali si è iniziato a pagare lo "stipendio per l'assistenza domiciliare" al livello del salario minimo mensile. Una persona con una malattia mentale ha la libertà di scegliere dove e da chi farsi curare. Oltre allo stipendio di mantenimento, in questo ambito è importante anche che il pubblico fornisca sostegno educativo alla persona responsabile dell'assistenza, visite regolari a domicilio da parte dell'assistente sociale e servizi di supporto simili. Inoltre, lo Stato ha iniziato a effettuare pagamenti pari a due salari minimi al mese a favore dei disabili (malati di mente) che desiderano soggiornare in case di cura private. Entrambi i tipi di supporto assistenziale sono forniti solo a

persone affette da malattie mentali che sono state ritenute bisognose di cure dall'ufficio sanitario e che vivono al di sotto di un determinato reddito. Oltre a queste case di cura, esistono centri abitativi convenzionati con il Ministero della Famiglia e delle Politiche Sociali. Inoltre, in questo quadro ci sono "case supportate". Le case supportate non sono diverse dalle case normali. Le persone che soggiornano in case assistite vivono nelle proprie case e i dipendenti delle istituzioni pubbliche. Forniscono servizi di supporto regolari alle persone che vivono nelle case.

Occupabilità

Come affermato nel Piano d'Azione Nazionale, la maggior parte delle persone con gravi problemi mentali non hanno bisogni speciali in termini di intelligenza o acquisizione di abilità. È possibile per queste persone lavorare quando vengono forniti servizi terapeutici e riabilitativi adeguati e opportunità di lavoro adeguate. Le persone con problemi mentali possono beneficiare della pratica di discriminazione positiva prevista per le persone disabili nel campo del lavoro, se soddisfano le condizioni necessarie. Le persone che desiderano beneficiare di una discriminazione positiva nel mondo del lavoro si registrano presso l'Agenzia turca per l'occupazione (İŞKUR). İŞKUR è responsabile di indirizzare queste persone verso offerte di lavoro. L'occupazione è fornita in due modi; Il primo è garantire che le persone con problemi mentali siano inserite in un lavoro alle condizioni di mercato attraverso i job coach, e il secondo è garantire che queste persone siano impiegate in luoghi di lavoro protetti (Ministero della Salute, 2011: 36).

Sostegno al reddito

Nel nostro Paese, un programma di sostegno al reddito denominato "stipendio 2022" o "pensione di invalidità" viene applicato dall'Istituto di Previdenza Sociale ai soggetti il cui reddito mensile è inferiore a un terzo del salario minimo e che presentano un'invalidità/malattia mentale superiore a superiore al 40 per cento.

9.2 Organizzazione di sostegno comunitario: reti specifiche per paese

Le organizzazioni di sostegno comunitario fungono da entità cruciali nel miglioramento del tessuto sociale e nello sviluppo delle comunità. Fondamentalmente, queste organizzazioni svolgono un ruolo vitale nell'affrontare il benessere mentale degli immigrati. Creando ambienti inclusivi e reti di supporto su misura per le sfide affrontate dai nuovi arrivati, promuovono un profondo senso di appartenenza e connessione. Attraverso iniziative culturalmente sensibili, servizi di consulenza ed eventi comunitari, le organizzazioni di sostegno comunitario contribuiscono attivamente a mitigare le disparità di salute mentale vissute dagli immigrati. Sostenendo un'atmosfera solidale, queste organizzazioni diventano sostenitrici del benessere mentale degli immigrati, riconoscendo l'importanza della resilienza emotiva nel processo di integrazione e nello sviluppo complessivo della comunità.



Organizzazione di sostegno comunitario in Germania

Le organizzazioni di sostegno comunitario in Germania fungono da canali vitali per promuovere la coesione sociale e affrontare i bisogni locali. Fondate su una combinazione di iniziative governative e sforzi di base, queste organizzazioni svolgono un ruolo chiave nel promuovere la collaborazione e il benessere nello specifico contesto socio-culturale della Germania.



La Germania vanta una moltitudine di organizzazioni di sostegno alla comunità e l'elenco fornito qui offre solo un assaggio delle risorse disponibili. Molte di queste organizzazioni estendono i propri servizi in varie località del paese. Per identificare il supporto più adatto alle vostre esigenze, si consiglia di visitare i rispettivi siti web, dove è possibile esplorare informazioni dettagliate e individuare le filiali o i servizi specifici che si allineano alle vostre esigenze e preferenze geografiche.

Organizzazioni di supporto alla comunità in Germania

Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.

 Karlstr. 40, Freiburg im Breisgau,
Germany
 web@caritas.de



INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR MIGRATION

 IOM Berlin, Charlottenstraße 68,
10117 Berlin
 iom-germany@iom.int


Diakonie Deutschland

 Caroline-Michaelis-Strasse
110115 Berlin
 diakonie@diakonie.de



Malteser Hilfsdienst

 Erna-Scheffler-Straße 2 51103
Cologne, Germany
 online-redaktion@malteser.org

Multikulturelles Forum e.V.

 Piccoloministraße 528, 51067
Cologne


XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.

 Paulsenstraße, 12163 Berlin
 info@xenion.org

Ipsos care



 Schillerstraße 26, Erfurt,
Germany, 99096
 s.schubert@ipsocontext.org

Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V.

 Johannisstra. 70 41749 Viersen
 sekretariat@dtppp.com

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

 kommunikation@awo.org
sito web : awo.org

 Bundesweiter Flüchtlingsrat e.V. (BFR)
Bundesweiter Flüchtlingsrat e.V.,
Marienstraße 52, 10117 Berlin, Germany
 kontakt@bundesweiter-fluechtlingsrat.de
sito web: bundesweiter-fluechtlingsrat.de

Organizzazione di sostegno comunitario in Italia

Secondo il data center OPENPOLIS, secondo la normativa vigente, rifugiati e migranti possono contare sulle seguenti reti di accoglienza e sostegno in loco:

- **Soccorso, primo soccorso e identificazione:** i cittadini stranieri soccorsi in mare vengono condotti nei centri situati in prossimità delle aree di sbarco per le operazioni di primo soccorso, fotoidentificazione e preidentificazione. Questi tipi di centri rientrano nell'approccio hotspot, creato nel 2015 a seguito degli impegni assunti dal governo italiano nei confronti della Commissione Europea. Nei centri avviene anche il primo scambio di informazioni sulle procedure di asilo: è qui che i richiedenti asilo vengono differenziati dai cosiddetti migranti economici, che verranno inviati nei Centri di detenzione per il rimpatrio (CPR) o lasciati sul territorio in modo irregolare. Condizione di soggiorno (D.Lgs. 286/1998, art. 10-ter).
- **Centri governativi:** Coloro che esprimono la volontà di chiedere asilo in Italia vengono trasferiti presso centri governativi dove viene avviata la procedura di esame della richiesta di asilo (D.Lgs. 142/2015, articoli 9 e 10). In questi centri dovranno essere accertate anche le condizioni di salute degli ospiti, con l'obiettivo di verificare eventuali situazioni di vulnerabilità. Pertanto, i richiedenti asilo vengono accolti in queste strutture, anche se con servizi minimi. Il decreto 20/2023 ha infatti eliminato dai centri governativi i servizi di assistenza psicologica, i corsi di lingua italiana e i servizi di orientamento legale e territoriale. Oltre all'accoglienza materiale, restano quindi attive solo l'assistenza sanitaria, l'assistenza sociale e la mediazione linguistico-culturale.
- **Centri di accoglienza straordinaria (Cas):** In caso di esaurimento dei posti disponibili nei centri governativi, le prefetture possono prevedere l'istituzione di Centri di accoglienza straordinaria (Cas) e affidarli a soggetti privati attraverso le procedure di affidamento di appalti pubblici (D.Lgs. 142/2003). 2015, articolo 11). All'interno di queste strutture, come nei centri governativi, i richiedenti asilo

vengono accolti con servizi ridotti sia rispetto a quanto previsto in precedenza sia, a maggior ragione, rispetto a Sai.

- **Strutture di accoglienza temporanee:** Queste strutture vengono attivate con le stesse modalità dei Cas e si differenziano da questi e da altri centri governativi solo rispetto ai servizi erogati che, in questi casi, risultano ulteriormente ridotti. Se infatti nelle prime, oltre all'accoglienza materiale, sono previste anche l'assistenza sanitaria, l'assistenza sociale e la mediazione linguistico-culturale, in queste nuove strutture è esclusa l'assistenza sociale.
- **Il Sistema di Accoglienza e Integrazione (Sai):** Come anticipato, con le nuove norme il Sistema di Accoglienza e Integrazione (ex Siproimi e prima ancora Sprar) torna ad essere un sistema dedicato esclusivamente ai titolari di protezione, o quasi. Solo alcune categorie di richiedenti asilo, infatti, potranno ancora accedere a Sai. Tra questi rientrano i minori stranieri non accompagnati (Msna), le persone in particolari condizioni di vulnerabilità o coloro che sono entrati in Italia attraverso “corridoi umanitari” o sistemi simili. Infine, a causa di normative specifiche, anche i richiedenti ucraini e afgani possono accedere a Sai. Data l'esistenza di tali eccezioni è stata mantenuta la struttura dualistica già prevista per Sai. Il primo livello è riservato ai richiedenti asilo e si basa sull'assistenza materiale, legale, sanitaria e linguistica. I servizi di secondo livello sono riservati ai titolari di protezione e hanno anche funzioni di inserimento e orientamento al lavoro. A differenza dei centri governativi, gestiti esclusivamente dal Ministero dell'Interno, il Sai è coordinato dal Servizio Centrale, la cui gestione è affidata all'Associazione Nazionale Comuni Italiani (Anci) con il supporto operativo della Fondazione Cittalia. La titolarità dei progetti è assegnata agli enti locali che, su base volontaria, attivano e realizzano progetti di accoglienza e integrazione (D.Lgs. 142/2015, articolo 9 e D.Lgs. 416/1989, articolo 1 sexies).
- **Sostegno a percorsi di integrazione:** Al termine del periodo nel Sai, gli enti locali potranno avviare altre iniziative con l'obiettivo di favorire l'autonomia individuale dei cittadini già beneficiari del Sai, con particolare riguardo all'incremento della formazione linguistica, dell'orientamento lavorativo e servizi

pubblici essenziali e la conoscenza dei diritti e dei doveri fondamentali sanciti dalla Costituzione italiana.

Inoltre, le più grandi ONG che possono fornire servizi e reti ai migranti in Italia, anche dal punto di vista del supporto alla salute mentale, sono:

- **Caritas:** La Caritas è un'organizzazione cristiana che opera in tutto il Paese italiano per sostenere le persone povere ed emarginate, tra cui migranti e rifugiati. Offrono diversi tipi di servizi gratuitamente, tra cui l'assistenza sanitaria e la mediazione culturale. La Caritas è coinvolta nella gestione del Sistema di protezione per richiedenti asilo e rifugiati (SPRAR) che consiste nella rete di enti locali che accedono al Fondo nazionale per le politiche e i servizi dell'asilo per la realizzazione di progetti di accoglienza integrata, nei limiti delle risorse disponibili . A livello territoriale, gli enti locali, con il prezioso supporto delle realtà del terzo settore, garantiscono interventi di “accoglienza integrata” che vanno oltre la mera distribuzione di vitto e alloggio, prevedendo in modo complementare anche misure di informazione, accompagnamento, assistenza e orientamento. , attraverso la costruzione di percorsi individuali di integrazione socio-economica. Negli ultimi anni, anche molte Caritas diocesane hanno capito che l'educazione interculturale è una strategia vincente perché può stimolare l'impegno di tutti, italiani e migranti, a conoscersi e a lavorare fruttuosamente insieme. Questa prospettiva rende più maturi perché educa alla diversità, a riconoscere e gestire le differenze che ci sono negli altri e dentro ciascuno di noi e nel contesto sociale. Per questo sono stati promossi progetti interculturali in diversi ambiti nelle scuole, negli oratori, con le famiglie. La Caritas offre anche sostegno alla salute fisica e mentale dei migranti in Italia. I servizi sanitari implementati a livello diocesano, generalmente integrati con i servizi sanitari pubblici, svolgono un ruolo di integrazione dell'offerta sanitaria intercettando la domanda più nascosta e ottimizzando i percorsi di cura. Mirano inoltre a rilevare e conoscere i bisogni sanitari del territorio e a individuare le risposte più adeguate, sensibilizzando la comunità e in particolare il mondo sanitario ad una maggiore disponibilità e solidarietà nei confronti dei più vulnerabili compresa la popolazione straniera.

- **Croce Rossa:** La Croce Rossa Italiana garantisce che le persone migranti ricevano assistenza umanitaria in un luogo sicuro, accogliente e neutrale, indipendentemente dallo status giuridico, promuove il loro accesso ai servizi essenziali e il rispetto della loro dignità e dei loro diritti, e promuove la resilienza individuale. I Punti Sicurezza dei Comitati della Croce Rossa Italiana costituiscono “luoghi sicuri”, dove tutte le persone in condizione di vulnerabilità – senza disparità di trattamento – possono trovare operatori pronti a rispondere ai diversi bisogni. La Croce Rossa fornisce informazioni utili per accedere ai servizi sociali, amministrativi e legali del territorio, accompagnare gli utenti, informarli sui loro diritti, promuovere l'inclusione sociale e lavorativa della persona e offrire servizi propri del mandato della Croce Rossa, come il ripristino dei legami familiari (RFL). Promuovono l'inclusione delle persone migranti in Italia attraverso attività di informazione e consulenza di carattere giuridico-legale, con particolare riferimento alla tutela dei diritti e delle libertà fondamentali, e alle norme a tutela dei rifugiati e dei richiedenti asilo. Li sostengono nell'accompagnamento verso l'autonomia abitativa ed economica delle persone migranti. Un valore importante viene dato all'istruzione scolastica. Ed è all'interno di questo perimetro che si strutturano le loro attività sul territorio finalizzate all'inserimento lavorativo e alla formazione professionale delle persone migranti. Garantiscono, infine, la sorveglianza sanitaria per il periodo di svolgimento della quarantena delle persone migranti, sia agli arrivi sulle coste italiane che nei centri di accoglienza.

Organizzazione di sostegno comunitario in Turchia

La Turchia lavora per soddisfare richieste diverse affrontando al contempo una serie di questioni sociali. Per soddisfare questi requisiti e fornire un ambiente più equo, incoraggiante e sano per la società nel suo insieme, sono operativi diversi gruppi di sostegno sociale. Queste organizzazioni assistono le persone svantaggiate, offrono servizi sanitari e educativi, intervengono durante le emergenze e sostengono la giustizia sociale, tra le altre cose.

In Turchia, i gruppi di sostegno sociale sono fondamentali per assistere diversi gruppi sociali e promuovere la coesione sociale. Queste organizzazioni affrontano le questioni sociali con empatia e forniscono risposte praticabili, che promuovono sia il benessere della società che la crescita della Turchia.

Di seguito sono elencate alcune famose organizzazioni di sostegno sociale, ma queste organizzazioni non includono tutte le organizzazioni in Turchia.

MEZZALUNA ROSSA

Inizialmente fondata come "Società di soccorso ai soldati feriti e malati ottomani" l'11 giugno 1868, la Mezzaluna Rossa da allora si è assunta responsabilità significative per mantenere la coesione sociale, promuovere il benessere sociale e offrire cibo, alloggio e assistenza medica ai meno privilegiati e ai poveri. indigente. ha svolto operazioni nei settori dell'assistenza estera, dei servizi sociali, della sanità, del primo soccorso, dell'istruzione, della gioventù e del commercio delle acque minerali, nonché dei servizi per la migrazione e i rifugiati.

Fondazione Mehmetçik

La Fondazione Mehmetçik delle Forze Armate Turche è stata fondata il 17 maggio 1982, con l'obiettivo di sostenere i veterani e i soldati disabili che hanno sacrificato la propria vita per la sicurezza della Turchia, nonché le persone a carico di coloro che sono stati martirizzati o hanno perso la vita per qualsiasi motivo. .

Ospizio

Sultano II. Darülaceze è stata fondata nel 1895 da Abdulhamit Han e da allora è servita come Casa di Compassione per 72.000 persone, tra cui 30.000 bambini. Con le sue moschee, chiese e sinagoghe aperte a tutte le persone indipendentemente da religione, lingua, colore, sesso o setta, Darülaceze è un'organizzazione umanitaria unica al mondo. Ora può ospitare circa 600 persone senza sacrificare il suo concetto fondamentale. Offre servizi nelle seguenti due categorie: servizi di assistenza e servizi sanitari.

Ha bisogno della mappa

Needs Map, nata il 7 ottobre 2015, è una piattaforma online dove persone e istituzioni che vogliono soddisfare i bisogni di soggetti diversi si incontrano con chi è nel bisogno. Needs Map è una cooperativa sociale senza scopo di lucro. Oltre a soddisfare le esigenze, questa piattaforma, che può essere utilizzata da istituzioni e individui che sostengono diverse questioni, può essere utilizzata da tutta la Turchia.

Ci sono anche altre organizzazioni sottolineate di seguito, per ulteriori informazioni potete visitare il loro sito web;

- Associazione Cansuyu di Assistenza e Solidarietà
 - <http://www.ihh.org.tr/>
- Sostegno all'associazione di aiuto umanitario Life
 - <http://www.hayatadestek.org/>
- Fondazione per i diritti umani, le libertà e gli aiuti umanitari – IHH
 - <http://www.ihh.org.tr/>
- Presidenza per la gestione dei disastri e delle emergenze
 - <http://www.afad.gov.tr/>

9.3 Risorse online e offline su misura per ciascun Paese

L'accesso alle risorse online e offline per la salute mentale è fondamentale per gli immigrati che affrontano problemi di salute mentale nei paesi ospitanti. Queste risorse forniscono un'ancora di salvezza di sostegno, offrendo cure culturalmente sensibili, accessibilità linguistica e un senso di comunità alle persone alle prese con disagio emotivo. Accedendo a queste risorse, gli immigrati possono ricevere un intervento tempestivo, sviluppare capacità di coping e costruire resilienza, alleviando in definitiva la loro sofferenza mentale e promuovendo il loro benessere generale nei loro nuovi ambienti. Inoltre, queste risorse aiutano ad abbattere le barriere all'assistenza sanitaria mentale, a ridurre lo stigma che circonda la malattia mentale e a consentire agli immigrati di cercare aiuto e sostegno senza paura o vergogna.

Germania: risorse online e offline

Risorse online per gli immigrati che soffrono di salute mentale in Germania

Affrontare le complessità dell'immigrazione in Germania può essere un'esperienza estremamente impegnativa, spesso aggravata dalla tensione sul benessere mentale che accompagna tali transizioni. Per gli immigrati alle prese con problemi di salute mentale in un ambiente nuovo e sconosciuto, accedere a un supporto adeguato può sembrare un compito arduo. Tuttavia, in mezzo a queste sfide, esistono una miriade di risorse online per fornire assistenza e guida su misura. Dalle directory terapeutiche ai servizi di consulenza multilingue e alle comunità di supporto digitale, queste risorse offrono un aiuto inestimabile agli immigrati che cercano di affrontare i loro problemi di salute mentale. Sostenere la salute mentale degli immigrati in Germania implica un approccio multiforme e, fortunatamente, sono disponibili numerose risorse online per aiutare ad affrontare questo problema: sono:

- Siti web sulla salute mentale
- Servizi di teleterapia
- Hotline multilingue e supporto via chat
- App per la salute mentale

I servizi di teleterapia sono essenziali per gli immigrati in Germania, poiché forniscono un supporto accessibile per la salute mentale. Piattaforme come BetterHelp offrono consulenza elettronica globale, mettendo in contatto gli utenti con professionisti accreditati, mentre l'International Therapist Directory elenca terapisti specializzati in questioni relative agli espatriati. Queste directory aiutano gli immigrati a trovare professionisti culturalmente e situazionalmente consapevoli (Mental Health Services Directory - Expatica Germany, n.d.).

Anche le hotline multilingue e il supporto via chat sono fondamentali. Il Berliner Krisendienst offre interventi di crisi in più lingue, compreso l'inglese, in tutta Berlino, dalle 16:00 a mezzanotte. TelefonSeelsorge fornisce supporto gratuito e anonimo per la salute mentale in tedesco e inglese, inclusa consulenza via e-mail e un elenco di linee di assistenza internazionali (Mental Health Services Directory - Expatica Germany, n.d.). Le app per la salute mentale come Headspace e 7 Cups forniscono un supporto comodo e accessibile. Headspace offre esercizi guidati di meditazione ed consapevolezza in diverse lingue, mentre 7 Cups fornisce terapia online gratuita e supporto emotivo da parte di

ascoltatori formati in più lingue, aiutando gli immigrati a superare le barriere linguistiche (Walther et al., 2021).

Risorse online per gli immigrati che soffrono di salute mentale in Germania

Nome	Sito web	Descrizione del sito
Nummer gegen Kummer e.V.	nummergegenkummer.de	Nummer gegen Kummer offre una linea di assistenza gratuita e riservata per bambini, adolescenti e genitori. Forniscono consulenza e supporto in più lingue, tra cui tedesco, inglese, arabo, turco e russo, tra gli altri.
Portale di psicoterapia della Società psicologica tedesca (DGP)	psychotherapie.suche.de	Questo portale aiuta le persone a trovare psicoterapeuti nella loro zona. Gli utenti possono cercare terapisti in base alle loro competenze linguistiche, orientamento terapeutico e specializzazione, rendendo più facile per gli immigrati trovare un terapeuta che soddisfi le loro esigenze.
Rete tedesca per la salute mentale dei rifugiati (RMHN)	refugeement.alhealthnetwork.org	RMHN fornisce informazioni, risorse e sostegno ai rifugiati e ai richiedenti asilo che lottano con problemi di salute mentale in Germania. Il loro sito web offre materiali multilingue e indicazioni sull'accesso ai servizi di salute mentale.
Therapie.de	therapie.de	Therapie.de è una piattaforma in cui gli utenti possono cercare terapisti, consulenti e psichiatri in base alla loro posizione, specializzazione e competenze linguistiche. Fornisce un elenco completo di professionisti della salute mentale in tutta la Germania
La salute mentale in Germania	mentalhealth.de	Mental Health in Deutschland offre informazioni e risorse sulle condizioni di salute mentale, sulle opzioni di trattamento e sui servizi di supporto disponibili in Germania. Il sito Web include articoli, strumenti di auto-aiuto e collegamenti a organizzazioni pertinenti.
Integrazione attraverso l'istruzione e la formazione (InteGREAT)	integrationskurse.net	InteGREAT fornisce informazioni e supporto agli immigrati che partecipano a corsi di integrazione in Germania. Offrono risorse sulla consapevolezza della salute mentale, sulla gestione dello stress e sulle strategie di coping per i nuovi arrivati.

Offline Risorse offline per gli immigrati che soffrono di salute mentale in Germania

- **Pratiche di psicoterapia:** gli immigrati in Germania possono chiedere supporto a psicoterapeuti e psicologi autorizzati che offrono servizi di consulenza e terapia. Questi professionisti possono fornire sessioni di terapia individuale o di gruppo per affrontare problemi di salute mentale.
- **Centri sanitari comunitari:** gli immigrati possono visitare i centri sanitari comunitari (Gesundheitsamt) o le cliniche sanitarie locali (Gesundheitszentrum) nella loro zona. Questi centri possono offrire servizi di salute mentale, tra cui consulenza, gruppi di supporto e indirizzamento a professionisti specializzati nella salute mentale (per i dettagli vedere 9.2).
- **Uffici dei servizi sociali (Sozialamt):** gli immigrati che affrontano problemi di salute mentale possono contattare gli uffici dei servizi sociali locali per ricevere assistenza. Gli assistenti sociali in questi uffici possono fornire informazioni sui servizi di supporto disponibili, sull'assistenza finanziaria e sulle opzioni abitative.
- **Centri di consulenza sulla migrazione:** in tutta la Germania esistono vari centri di consulenza sulla migrazione (Migrationsberatungsstellen) che forniscono supporto agli immigrati su varie questioni, inclusa la salute mentale. Questi centri offrono consulenza, informazioni e assistenza per orientarsi nel sistema sanitario.
- **Gruppi di supporto:** gli immigrati possono trarre vantaggio dall'adesione a gruppi di supporto specificatamente adattati al loro background culturale o linguistico. Questi gruppi forniscono uno spazio sicuro in cui le persone possono condividere le proprie esperienze, ricevere supporto tra pari e accedere a risorse per la gestione dei problemi di salute mentale.
- **Organizzazioni religiose e comunitarie:** le istituzioni religiose e le organizzazioni comunitarie spesso offrono servizi di supporto e consulenza ai propri membri, compresi gli immigrati. Queste organizzazioni possono fornire guida spirituale, sessioni di consulenza ed eventi comunitari volti a promuovere il benessere mentale.
- **Corsi di integrazione:** gli immigrati che partecipano ai corsi di integrazione (Integrationskurse) forniti dall'Ufficio federale per la migrazione e i rifugiati (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, BAMF) possono avere accesso a

informazioni e risorse sulla salute mentale come parte del curriculum. Questi corsi coprono vari aspetti della vita in Germania, compresi i servizi sanitari e sociali.

Italia: risorse online e offline

Risorse online per gli immigrati affetti da problemi di salute mentale in Italia:

- **Agenzia delle Nazioni Unite per i Rifugiati** – Italia: L'UNHCR fornisce online consigli e linee guida per supportare i migranti e gli stranieri nell'affrontare i problemi (compresi quelli di salute mentale) che potrebbero verificarsi durante il loro soggiorno, spiegando loro dove andare e come fare per risolvere i problemi principali. Hanno anche una parte dedicata specificatamente alla salute mentale:
<https://www.unhcr.org/it/cosa-facciamo/protezione/>
- **Ministero dell'Interno**: Il Ministero ha un portale web dove trovare guide e informazioni anche per un aiuto medico e psicologico, spiegato ai migranti:
<https://integrazioneimmigranti.gov.it/it-it/Ricerca-guide>
- **Cestim**: centro studi immigrazione: Cestim è un centro di ricerca per migranti che offre mappe di servizi e linee guida utili per i migranti tra cui luoghi o piattaforme dove essere supportati in caso di malattia mentale e in caso di atti di razzismo o discriminazione.
<https://www.cestim.it/index10servizi.php>
- **Aiuto psicologico Croce Rossa**: Il sostegno psicologico gratuito della Croce Rossa Italiana offre sostegno e ascolto a chiunque stia affrontando un momento di difficoltà o disagio legato alla sfera psicologica, emotiva e relazionale con l'obiettivo di aiutare le persone a migliorare la propria qualità di vita. Il servizio è completamente gratuito e accessibile a tutti (+18 anni). Per iniziare il percorso di sostegno psicologico è sufficiente chiamare il numero di pubblica utilità 1520. Il

servizio è attivo dal lunedì al sabato dalle ore 8.00 alle ore 20.00. Trovi tutte le informazioni necessarie qui:

<https://cri.it/supporto-psicologico/>

- **Serenis e Uno Bravo:** Serenis e Uno bravo sono due piattaforme online dove trovare supporto psicologico e terapie tramite psicologi qualificati a prezzi più bassi con alcuni servizi forniti gratuitamente.

Per saperne di più vi lasciamo i link ai loro siti:

<https://www.serenis.it/psicologo-gratis-online>

https://www.unobravo.com/landing?aw_account=5007245458&aw_campaign=17447448685&aw_adgroup=&aw_creative=&aw_dev=c&aw_target=&&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=SEARCH_IT_IT_INTEREST_PMAX_B2C&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwh4-wBhB3EiwAeJsppGXGx05bPIUijSiwETej-i5yxaUSWcgaV0UMXY-e0-P8hYflRVZchoCKDsQAvD_BwE

Risorse offline per gli immigrati affetti da problemi di salute mentale in Italia:

Oltre ai servizi offerti dal Sistema Sanitario Nazionale spiegati in questo modulo, sviluppati su tutto il territorio nazionale, elenchiamo qui altri centri dove trovare aiuto psicologico in alcune città:

- **Equipe territoriali della ONG Terre des Hommes (Milano, Genova, Ragusa):** Terre des Hommes e UNICEF, in collaborazione, hanno implementato un programma che mira a garantire il benessere psicosociale e la salute mentale degli adolescenti migranti e rifugiati e dei loro caregiver, i cosiddetti caregiver, nonché le comunità in cui vivono. Le tre équipes territoriali di Terre des Hommes, composte da uno psicologo, educatore/educatore, mediatore culturale e assistente sociale, operano a Milano, Genova e Ragusa, con attività specifiche di sostegno psicosociale rivolte sia a gruppi di adolescenti che a caregiver (tutori volontari, famiglie affidatarie, genitori e parenti maggiorenni). Inoltre, il progetto prevede anche la formazione di diversi operatori coinvolti nel sostegno e

nell'integrazione di questi e di questi adolescenti (insegnanti, volontari, educatori, mediatori culturali, assistenti sociali e operatori sanitari).

- **U.O.S. Salute Mentale (Roma):** Le attività cliniche dell'Unità di Salute Mentale sono rivolte principalmente alle persone in condizioni di fragilità psicosociale, italiane o immigrate, e ai richiedenti protezione internazionale: promozione della salute mentale, sostegno clinico psicologico e psichiatrico, valutazioni multidisciplinari, ricerca, formazione e supervisione. L'approccio utilizzato è multidisciplinare e transculturale e si avvale di diverse figure professionali appartenenti a diverse discipline: psicologia, psichiatria, antropologia, scienze dei servizi sociali, mediazione linguistico-culturale. Le principali linee di attività clinica sono integrate con i servizi dell'ambulatorio dell'NIHMP e con gli enti territoriali. L'unità fornisce servizi di primo livello (prenotabili direttamente dai pazienti o da agenzie esterne) e servizi di secondo livello (accesso su segnalazione interna da parte di altro personale/servizi NIHMP).
- **Ambulatorio medico Naga (Milano):** Il servizio sanitario offerto da Naga non si limita alla cura del corpo. Nel servizio sono impegnati circa 10 psicologi volontari, che attuano un percorso congiunto con il medico in caso di patologia psichiatrica. Il servizio è gratuito.
- **Associazione Dun Onluss (Roma):** Dal 2008 l'associazione offre ai migranti europei ed extraeuropei interventi terapeutici gratuiti finalizzati al trattamento del disagio psicologico e psichiatrico legato al trauma subito nella terra di origine e nel passaggio dal luogo di origine a del Paese ospitante con le conseguenti difficoltà di integrazione nelle nuove realtà sociali.

Turchia: risorse online e offline

Ci sono alcune organizzazioni e istituzioni che prestano servizio sia online che offline in Turchia. Queste organizzazioni lavorano soprattutto per i migranti che soffrono di problemi mentali;

Psikologofis

Sito web: www.psikologofisi.com

Descrizione: Psikologofis è una piattaforma dove puoi scegliere uno psicologo online e avere incontri diretti da qualsiasi luogo.

Centro di consulenza e ricerca psicologica sull'armonia

Sito web: <https://www.harmonidanismanlik.net>

Descrizione: Harmony è un centro che fornisce servizi di consulenza per i bisogni psicologici degli immigrati in Turchia. Fornisce opzioni di consulenza e risorse online per gli immigrati.

Programma sanitario per i rifugiati

Sito web: <https://turkiye.iom.int/tr>

Descrizione: Nell'ambito del programma SSP, i rifugiati in Turchia possono ricevere assistenza medica. Offre una gamma di strumenti online e materiali educativi oltre a supporto psicologico, consulenza e trattamenti per la salute mentale.

Dipartimenti di psicologia delle università in Turchia

Sito web: <https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=10169>

Descrizione: I dipartimenti di psicologia di numerose università turche offrono una gamma di servizi per soddisfare le esigenze psicologiche sia della società che degli studenti. Questi dipartimenti pianificano spesso eventi tra cui conferenze, workshop e risorse online.

Queste risorse sono le più famose in Turchia, tuttavia ce ne sono di più in Turchia per fornire supporto mentale e sociale.

Elenco di letture, ulteriori risorse e riferimenti

Alcuni link importanti

- <https://www.expatica.com/de/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-germany-346138/>
- <https://handbookgermany.de/en/local-information>
- <https://www.refugee-trauma.help/en/>
- <https://ipso-care.com/home-14.html>
- <https://germany.iom.int/vulnerable-migrants>
- <https://refugeeum.eu/>
- [Diakonie Deutschland](#)
- [Malteser Hilfsdienst](#)
- [Multikulturelles Forum e.V.](#)
- [XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.](#)
- [Ipsos care](#)
- [Refugee Trauma Help](#)
- [INTERNATIONAL ORGANISATION FOR MIGRATION](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V.](#)
- <https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=10169>
- <https://turkiye.iom.int/tr>
- <https://www.harmonidanismanlik.net>
- www.psikologofisi.com

Riferimenti

- Aydoğan, Y., & Yıldız, H. (2019). Türkiye'de Sivil Toplum Kuruluşlarının Toplumsal Kalkınmaya Katkıları: Bir Alan Araştırması. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 20(38), 47-68.
- Akgün, B., & Kavak, H. (2018). Türkiye'de Toplumsal Destek Kuruluşlarının Sosyal Hizmet Açısından Değerlendirilmesi: Karadeniz Bölgesi Üzerine Bir Araştırma. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 10(19), 99-119.

- Bramesfeld, A., Klippel, U., & Seidel, G. (2019). The role of GPs in care pathways for immigrants suffering from psychiatric disorders. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 15(3), 229-246.
- Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V. (2022). [<https://www.caritas-hildesheim.de/>]
- Diakonie Deutschland. (2022). [<https://www.diakonie.de/>]
- Federal Ministry of Health. (2022). [<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>]
- German Red Cross. (2022). Psychosocial support for refugees and migrants. [<https://www.drk.de/en/our-work/health/psychosocial-support-for-refugees-and-migrants/>]
- Gotlib, J. (2011). *World Health Organization-defined eosinophilic disorders: 2011 update on diagnosis, risk stratification, and management*.
- İnsan Hakları Derneği. (t.y.). Mülteciler. <https://www.ihd.org.tr/tr/multeciler/>
- Karaman, H., & Çelebioğlu, S. (2021). Türkiye'de Toplumsal Destek Kuruluşlarının Sürdürülebilir Kalkınmaya Etkisi: Bir Alan Araştırması. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 201-222.
- Lindert, J., von Ehrenstein, O. S., Priebe, S., Mielck, A., & Brähler, E. (2021). Depression and anxiety in labor migrants and refugees – a systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 294, 113569.
- Malteser Hilfsdienst e.V. (2022). [<https://www.malteser-migranten-medizin.de/>]
- *Mental Health Services Directory - Expatica Germany*. (n.d.). Expatica Germany. <https://www.expatica.com/de/directory/healthcare/mental-health-services/>
- Multikulturelles Forum e.V. (2022). [<https://www.multikulti-forum.de/>]
- Migras e.V. (2022). [<https://migras-berlin.de/>]
- Mugambwa, K. A., Lutchmun, W., Gach, J., Bader, C., & Froeschl, G. (2023). Mental health of people with limited access to health services: a retrospective study of patients attending a humanitarian clinic network in Germany in 2021. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04727-7>
- T. C. Ministry of Health, 2011, Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023), Ankara
- T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Türkiye İş Kurumu, RUSİHAK bilgi edinme başvurusuna cevap, İŞKUR (2012)

- Walther, L., Rayes, D., Amann, J., Flick, U., Ta, T. M. T., Hahn, E., & Bajbouj, M. (2021). Mental Health and Integration: a qualitative study on the struggles of recently arrived refugees in Germany. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.576481>
- XENION. (2022). [<https://xenion.org/>]
- Yilmaz, V. (2012). Türkiye’de ruh sađlığı politikaları: Tespitler ve öneriler. Mental health policies in Turkey: Findings and suggestions]. Istanbul, Turkey: RUSIHAK.
- Yaşam Rehabilitasyon Derneđi. (t.y.). Hizmetlerimiz. <http://www.yard.org.tr/hizmetlerimiz/>

Cari lettori,

Grazie per esserti unito a noi nel viaggio di "Percorso di guarigione: una guida completa per la salute mentale degli immigrati". Questo libro è stato creato per supportare gli immigrati che affrontano le sfide della salute mentale, con un focus iniziale su coloro che risiedono in Germania, Turchia e Italia. Tuttavia, le informazioni fornite in questa guida trascendono questi confini. Empowerment e benessere mentale sono al centro della nostra missione e, sebbene questa guida sia stata realizzata pensando agli immigrati, riconosciamo che il supporto alla salute mentale è universalmente importante. Pertanto, invitiamo chiunque, da qualsiasi parte del mondo, cerchi di migliorare la propria salute mentale e la propria resilienza a utilizzare le conoscenze e le strategie presentate in questa guida.

Crediamo nel potere della collaborazione e dell'apprendimento continuo. Se desideri collaborare con Healing Path o organizzare workshop relativi agli argomenti presenti in questa guida, accogliamo con favore le tue idee e iniziative. Sentiti libero di utilizzare la guida per qualsiasi evento sulla salute mentale. Che tu sia un'organizzazione, un'istituzione o un individuo, siamo aperti a esplorare opportunità per progetti congiunti, workshop o eventi. Insieme, possiamo responsabilizzare gli immigrati e migliorare la loro salute mentale e il loro benessere.

Per discutere di possibilità di collaborazione o formazione, contattare **[Life Learning Development e.V.]** all'indirizzo **[info@lldev.org]**. Non vediamo l'ora di sentire la vostra opinione e di lavorare insieme per creare un impatto positivo nella vita degli immigrati.

Visitare il sito web del progetto all'indirizzo [<http://psycho-im.com>] per ulteriori risorse e aggiornamenti su Healing Path.

**Numero della convenzione di sovvenzione
2023-1-DE02-KA210-ADU-000157634**