

*Non ricordo nemmeno  
quando è stata l'ultima  
volta che sono andata  
dal ginecologo!*

*Al nido? Mi piacerebbe... ma  
ho paura che la gente pensi  
che sono una cattiva madre.*

*A casa devo pensare sempre  
a tutto: le faccende domestiche,  
i panni, i pasti e gli accompagnamenti  
dei figli...*

*Ho giornate super  
impegnative. Non ho mai  
tempo per me stessa!!*

# Essere madre ma non solo...

## SI ! MA COME FACCIO ?

# COME MADRE PROBABILMENTE HAI GIÀ SENTITO DIRE CHE DOVRESTI...

Essere una buona madre, essere paziente, essere autorevole, essere disponibile in ogni momento, essere femminile e attraente, avere una sessualità soddisfatta, avere una vita sociale ricca, prenderti cura dei tuoi cari, avere un'attività professionale, dedicarti ai figli, mantenerti in forma e fare sport, avere sempre tutto sotto controllo, senza sbalzi d'umore...

## E NON DOVRESTI...

Lasciarti andare fisicamente, lasciare i bambini all'asilo nido, perdere il controllo, essere sopraffatta dagli impegni, essere stanca e lamentarti!!!



*Mi sembra di deludere la mia famiglia se mi prendo del tempo per me.*

*Vorrei che la casa fosse sempre in ordine e quando non ci riesco mi sento molto frustrata.*

*A volte mi innervosisco facilmente perché mi sento la domestica in casa mia.*



# COME MADRE MOLTO PROBABILMENTE HAI GIÀ PROVATO QUESTE SENSAZIONI

- Isolamento individuale
- Calo di energia ed una eccessiva pressione psicologica
- Bassa autostima



## LO SAPEVI CHE...

Quando la stanchezza morale e fisica ti porta a sentirti esausto, stremato ed incapace di ascoltare il tuo bambino e questa condizione perdura nel tempo si parla di **burnout genitoriale**? Questa situazione può impedire al genitore di investire nella relazione con il proprio figlio, perdendo gradualmente il piacere del proprio ruolo.

- Il burnout genitoriale è associato ad una bassa autostima e ad una forte necessità di controllo e può essere predetto dalla presenza di aspettative eccessive o da richieste elevate.
- Tutto questo può generare un progressivo allontanamento e disinvestimento emotivo, attraverso la messa in atto di comportamenti di fuga e di evitamento della relazione con i figli.

### Alcune cifre

Recenti dati rilevano che in Italia le donne svolgono più faccende domestiche rispetto agli uomini (**14,4 ore**/settimana rispetto alle **9,4 ore**/settimana degli uomini nel periodo febbraio/marzo 2021).

In Italia l'**86,4** dei nuclei monogenitoriali sono rappresentati da madri sole.

<sup>1</sup> (INSEE 2010)

<sup>2</sup> [www.afise.fr](http://www.afise.fr)

[www.ifop.com](http://www.ifop.com)



# ...E SE FACESSIMO UN ALTRO FILM?

*Ho deciso di iscrivere mio figlio al Nido per rientrare a lavoro.*

*Ho finalmente preso un appuntamento con il ginecologo! E' importante che mi prenda cura di me!*

*Ne abbiamo parlato in casa e ora facciamo i turni in modo che ognuno faccia la sua parte, un grande lavoro di squadra!*

*Ho chiesto aiuto alla mia famiglia e anche se le mie giornate sono ancora super impegnate ho ritagliato del tempo per me!*



# COSA POSSO FARE IN CONCRETO?



## **AVERE FIDUCIA IN ME STESSA**

*Posso trattarmi con la stessa gentilezza con cui tratto un'altra persona.  
Posso essere meno esigente con me stessa, essere più tollerante.  
Potrei incontrare uno specialista per condividere i miei dubbi e le mie domande.*



## **PENSARE AL MIO BENESSERE...SE IO STO BENE MIGLIORANO ANCHE LE RELAZIONI CON GLI ALTRI**

*Potrei ascoltare più spesso le mie emozioni. Ho il diritto di seguire i miei  
interessi!  
Non devo essere perfetta per forza. Potrei concedermi un momento per me stessa  
durante la settimana.  
Programmo del tempo di qualità con il mio partner e i miei figli.*



## **RIVOLGERMI A SERVIZI TERRITORIALI E AD AMICI**

*Posso incontrare professionisti: terapisti, ostetriche, medici rivolgendomi al  
Distretto Sanitario del Territorio, ad una counselor e al Centro Famiglie della zona  
Posso trovare gruppi di discussione nella mia zona o semplicemente un aiuto  
nella mia cerchia di amicizie.  
Cerco associazioni specializzate nell'aiutare i genitori.  
E se ne parlassi con i miei amici? Forse sono nella stessa situazione?  
Probabilmente infrangerò qualche tabù.*



## **ORGANIZZARMI PER DISTRIBUIRE MEGLIO IL CARICO**

*Potrei riconoscere le mie difficoltà per condividere i carichi di lavoro e  
l'organizzazione della casa  
Potrei ridimensionare il mio bisogno di perfezione! Posso anche accettare che  
la casa non sia sempre in ordine impeccabile!  
Potrei stirare meno!!!*



# HANNO BENEFICIATO DEL PROGETTO

## Dall'esperienza delle donne che hanno beneficiato del progetto ALCOTRA\_ PITEM PROSOL DONNE

### “USCIRE DALLA CONDIZIONE DI FRAGILITA’ – DONNE VERSO L’AUTONOMIA”:

**Maria** ha 45 anni.

E' una donna insicura che ha avuto tante disavventure. Come preparazione scolastica ha solo la formazione obbligatoria e come esperienza lavorativa 8 anni in qualità di addetta alle pulizie presso una cooperativa. Dopo il colloquio di orientamento decide di intraprendere il percorso formativo offerto dal progetto PITEM “Operatore polivalente” e iniziare un Tirocinio per riprendere confidenza col mondo del lavoro. Il Servizio per l'Integrazione Lavorativa del C.I.S.S. le propone un Tirocinio come lavapiatti. Maria inizia con entusiasmo ma qualche giorno dopo l'avvio dell'attività lavorativa viene ricoverata d'urgenza in ospedale per un grave problema di salute.

Maria è molto dispiaciuta di dover rinunciare al lavoro che aveva appena cominciato ma la nuova condizione di salute le impone di occuparsi di mansioni che non siano faticose. Gli operatori dei Servizi e i colloqui con la counselor la aiutano ad accettare la sua nuova condizione. Decide che si prenderà cura di sé. E' in sovrappeso e si rimetterà in forma, seguirà le prescrizioni mediche e si sottoporrà a tutti i controlli necessari. Il SIL le propone ancora un Tirocinio presso un'Agenzia di Formazione, la mansione è di fattorinaggio (commissioni esterne) e pulizie non pesanti. Maria è in attività e sta bene.

**Amina** ha 28 anni

E' una giovane donna con due figli piccoli e un marito con gravi problemi di salute. Ha la patente, e dopo la scuola media ha frequentato dei corsi professionali di informatica e di pasticceria. Con due bambini Amina ha difficoltà a conciliare eventuali suoi orari di lavoro e orari scolastici dei piccoli. Consultandosi col marito hanno deciso che lei è quella con

maggiori possibilità di trovare un lavoro e portare a casa uno stipendio. Il progetto PITEM le ha proposto un modulo formativo di Collaboratore Polivalente e poi un Tirocinio presso una struttura per anziani. Il marito si è assunto la cura dei piccoli e lei ha potuto terminare con profitto la formazione e sta terminando il Tirocinio con buone possibilità di un'assunzione.

**Hanna** ha 38 anni.

E' nata in Nigeria ed è in Italia da 10 anni. Ha lavorato per 6 anni presso una famiglia, occupandosi di una persona anziana e poi qualche mese in fabbrica. Attualmente è ospite, con il suo bambino di 3 anni, presso una casa di accoglienza. Anche se in Nigeria ha un'alta scolarizzazione per lavorare come segretaria la sua formazione non è aggiornata ai sistemi europei. Hanna desidera una vita professionale che la gratifichi ma è legata agli orari scolastici del bambino e non ha una rete d'aiuto che la sostenga. Con il colloquio di orientamento emerge la necessità di avere una patente di guida e un aiuto per l'accudimento del bambino. Il progetto PITEM finanzia dunque l'iscrizione a una scuola guida e una babysitter in modo da favorire i progetti della donna. Un Servizio Al Lavoro del territorio le propone un tirocinio presso una Scuola dell'Infanzia, in qualità di aiuto in mensa. L'esperienza è positiva e a fine percorso la struttura offre alla donna un contratto lavorativo regolare a tempo determinato.

# “MAMMA E NON SOLO”

**Sarah** ha 37 anni.

In 11 anni ha avuto tre gravidanze e ora che i figli più piccoli sono abbastanza indipendenti si trova fuori dal mondo del lavoro e senza un'adeguata preparazione scolastica. Ha vissuto in Germania (dove è nata) alcuni periodi della sua vita e non ha imparato bene l'italiano. Nei dialoghi comprende abbastanza ma fa decisamente fatica a esprimersi. Dopo il colloquio di orientamento decide di darsi degli obiettivi concreti per migliorare la sua spendibilità lavorativa. Per prima cosa si impegnerà a imparare la lingua italiana e si iscrive a un corso intensivo. Il Servizio per l'Integrazione Lavorativa del C.I.S.S. le propone, contemporaneamente un progetto d'inserimento in un negozio di scarpe, con la mansione di commessa/scaffalista. Questa attività, ancora in corso, le sta permettendo di integrarsi in un

contesto socio lavorativo e di sperimentarsi nel parlare italiano. Il progetto PITEM le ha offerto la possibilità di confrontarsi con una counselor, ha frequentato qualche incontro e si è resa disponibile per eventuali lavori di gruppo.



## LA PAROLA ALLA COUNSELOR

*Durante i colloqui di counseling con le partecipanti del Progetto Pitem Prosol Donne ho potuto scorgere un filo rosso intrecciato di due risorse che caratterizza la loro storia e il loro presente: coraggio e umiltà. Il coraggio di uscire da situazioni di violenza o contesti familiari mal sani e di impegnarsi ogni giorno per diventare più indipendenti come donne e come mamme, sia da un punto di vista personale che economico. L'umiltà di mettersi in gioco, farsi aiutare nella gestione dei figli, frequentare corsi di formazione professionalizzanti e costruire spesso da zero, passo dopo passo, una nuova realtà per sé stesse e per i propri figli. La determinazione e la necessità che le accompagnano nel cercare di inserirsi nel tessuto economico e sociale italiano è messa a dura prova dalla situazione contingente ma soprattutto nelle donne straniere è radicata in loro la fiducia di un futuro costellato di opportunità.»*

Laura Colombo



# Essere madre ma non solo...

L'obiettivo di questa azione è di aiutare le donne a conciliare i ruoli di donna e di mamma.

Il Progetto "USCIRE DALLA CONDIZIONE DI FRAGILITA' – DONNE VERSO L'AUTONOMIA" realizzato dal C.I.S.S. Pinerolo, in qualità di soggetto attuatore dell'ASLTO3, in collaborazione con il CFIQ ha permesso a 30 donne del territorio di partecipare ad un percorso di riconoscimento e validazione di competenze professionali da parte della Regione Piemonte, una formazione professionale e l'inserimento in tirocini lavorativi, supportate da una counselor professionista.

Il progetto si sviluppa nel periodo da luglio 2021 a settembre 2022

Per visualizzare l'elenco completo dei servizi da contattare presenti sul territorio ASLTO3 e CISS Pinerolo scansiona il QR CODE

