Co-funded by the European Union

STePS

RESTART

Ripristinare il benessere emotivo e psicologico dentro e fuori le carceri

Foto: Joel Bergner, Londra, Regno Unito 2020: all'interno della prigione dell'Isis, Joel ha lavorato con giovani detenuti su questo murale, esprimendo le loro speranze e i loro sogni per un futuro migliore, https://joelartista.com/#jp-carousel-16009.

Risultato del WorkPackage 2: Base metodologica per gli educatori

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Creative Commons: Ebook "RESTART Methodological baseline for educators"© 2025 del partenariato RESTART è concesso in licenza CC BY-SA 4.0.

n° 2024-1-NO01-KA220-ADU-000244906

RE START

03

Informazioni sul progetto RESTART

Qual è la SFIDA che affrontiamo con il progetto RESTART?

05

Risultati della RICERCA DESK

Raccolta e descrizione di 20 modi per ripristinare il benessere emotivo e psicologico degli individui

- **Interventi psicosociali** 07
- **Modello basato sull'evidenza e incentrato sulle competenze** 10
- **Comunità terapeutiche** 14
- **Tecniche basate sulla consapevolezza e integrazione dell'attività fisica** 16
- **Interventi di psicologia positiva (PPI)** 19
- **Terapia artistica espressiva** 21
- **Terapia espressiva** 23

28

Risultati del FOCUS GROUP

Presentazione dei risultati principali raccolti durante le interviste

Conclusioni finali

INDICE DEI CONTENUTI

Informazioni sul progetto RESTART

Qual è la SFIDA che affrontiamo con il progetto RESTART?

Nell'attuale contesto europeo, la questione della salute delle persone che vivono all'interno delle carceri è critica e si è aggravata a seguito della crisi del Covid-19, mettendo a dura prova il rispetto dei diritti umani. Secondo l'OMS (2023), nelle carceri europee la condizione più comune è il disagio mentale, tuttavia l'assistenza sanitaria mentale per i detenuti è spesso inadeguata a causa dell'elevato numero di richieste e della mancanza di risorse umane e strumenti disponibili.

A causa di diversi fattori che caratterizzano il contesto carcerario, i detenuti presentano un elevato grado di sofferenza mentale, che si esplicita anche nell'alto numero di tentativi di suicidio e di autolesionismo. Questi fenomeni rappresentano l'espressione dei molteplici eventi traumatici che caratterizzano la vita dei detenuti, con un impatto particolare nel caso delle persone con background migratorio, che spesso rappresentano la maggioranza nella maggior parte delle carceri. Infatti, anche prima dell'incarcerazione e durante tutto il percorso migratorio, le persone che migrano sono esposte a diversi eventi e processi che ne incidono sul benessere mentale, ponendole in una condizione di "criminalità forzata". Analogamente, i progetti di REINTEGRAZIONE SOCIALE non sempre riescono a soddisfare la domanda, determinando così l'impossibilità di un reale processo di garanzia e riscoperta delle proprie competenze e del proprio benessere, oltre che della costruzione di relazioni significative e di strumenti che possano fungere da fattori protettivi contro la ricaduta nella criminalità.

Per queste ragioni, l'obiettivo principale del progetto RESTART è proporre un APPROCCIO OLISTICO per ripristinare il benessere emotivo e psicologico delle persone detenute in carcere, al fine di supportare l'INIZIO DI UNA NUOVA VITA OLTRE IL CARCERE, fornendo al personale penitenziario strumenti e metodologie per promuovere il benessere effettivo e ripristinare l'inclusione dei detenuti nel contesto sociale. La (ri)conquista dell'autonomia delle persone è essenziale per favorire la loro effettiva emancipazione dal bisogno di ricevere assistenza. Diventa quindi fondamentale porre le persone al centro del sistema di inclusione sociale, non come meri beneficiari passivi degli interventi predisposti per loro, ma come attori attivi del proprio percorso verso la costruzione di una nuova vita nel territorio.

OBIETTIVI del Work Package 2 (PERCHÉ)

L'obiettivo principale del WP2 è supportare l'acquisizione/sviluppo di competenze da parte del personale penitenziario per favorire la salute mentale dei detenuti. Questo documento contribuirà direttamente a sensibilizzare sull'importanza della salute mentale come fattore chiave per il rispetto dei diritti umani e della dignità di ogni persona, compresi coloro che hanno commesso reati.

Risultati attesi (COSA)

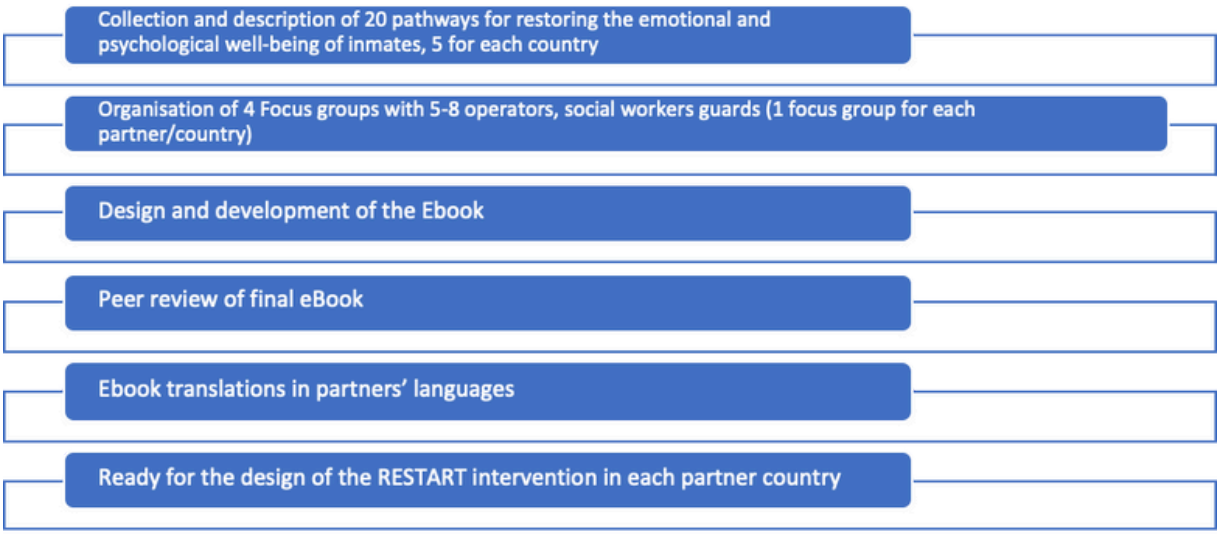
Per raggiungere questo obiettivo, la partnership ha progettato un ebook "Metodologia base per gli educatori", che contiene descrizioni di metodi di intervento per il ripristino del benessere emotivo e psicologico dei detenuti, sia all'interno che all'esterno del carcere. L'ebook presenta diverse tecniche di cura emotiva/psicologica dei detenuti già adottate nelle carceri europee o strategie che potrebbero essere applicate in carcere e che si sono dimostrate efficaci in altri contesti o target (ad esempio, migranti adulti).

Parti interessate (per CHI)

La pubblicazione si rivolge a educatori, psicologi, mediatori linguistico-culturali, operatori ma anche guardie carcerarie e fornisce elementi sia teorici che pratici per lavorare sul benessere emotivo e psicologico delle persone che vivono in carcere.

Attività (COME raggiungeremo l'obiettivo)

Il nostro lavoro è stato strutturato nelle seguenti attività:



RISULTATI DELLA RICERCA DESK

RACCOLTA E DESCRIZIONE DI 20 MODI PER RIPRISTINARE IL BENESSERE EMOTIVO E PSICOLOGICO DEGLI INDIVIDUI

Processo

Come lavoriamo?

L'attività è iniziata con la raccolta e l'analisi di informazioni e risorse su modelli e interventi esistenti che promuovono il benessere emotivo e psicologico dei gruppi vulnerabili. Questa ricerca, condotta dai partner del progetto RESTART, rivela una serie diversificata di percorsi volti a ripristinare il benessere emotivo e psicologico delle persone detenute. Affrontare i bisogni di salute mentale delle persone detenute è fondamentale per il loro reinserimento sociale. L'implementazione efficace di ogni programma richiede personale qualificato, coerenza e integrazione con strategie riabilitative più ampie. Affrontando il trauma, sviluppando l'intelligenza emotiva e offrendo percorsi di guarigione, questi interventi svolgono un ruolo cruciale nel ridurre la recidiva e nel supportare il reinserimento sociale. L'implementazione di tali approcci richiede una valutazione individualizzata e un adattamento alle esigenze specifiche di ogni persona, garantendo il percorso più efficace verso il benessere emotivo e psicologico.

Risultati

Sono stati identificati diversi approcci all'interno e all'esterno degli istituti penitenziari. Nelle pagine seguenti troverete alcuni degli esempi più significativi, raggruppati in 7 categorie:

- Interventi psicosociali
- Modello di consulenza basato sull'evidenza e focalizzato sul presente (modelli centrati sulle competenze)
- Comunità terapeutiche
- Tecniche basate sulla consapevolezza e integrazione dell'attività fisica
- Interventi di psicologia positiva (PPI)
- Terapia espressiva
- Terapia artistica espressiva

Interventi psicosociali

Include la terapia di gruppo e i programmi di supporto tra pari, impiegati per affrontare i disturbi di salute mentale e da uso di sostanze in ambito carcerario. Questi interventi mirano a migliorare le competenze sociali, fornire supporto emotivo e promuovere il cambiamento comportamentale.

Interventi psicosociali

Esempio: Fototerapia e apprendimento emozionale: per la riabilitazione sociale dei giovani detenuti

Un progetto finanziato dall'Unione Europea che esamina l'uso della **fototerapia** per affrontare le problematiche emotive dei detenuti. Il coordinatore del progetto è l'Università di Roehampton, Londra, che coinvolge il Research Centre for Therapeutic Education (RCTE) e comprende uno dei più grandi centri di terapie psicologiche del Regno Unito, con relativi corsi di formazione in consulenza, psicoterapia e terapie artistiche e ludiche. La necessità di apprendimento emotivo in carcere è particolarmente importante, dati i bassi livelli di adattamento e autoconsapevolezza dei detenuti, nonché le prove che suggeriscono che l'intelligenza emotiva possa essere un fattore determinante nel comportamento criminale.

"Fototerapia" è il nome con cui si indica l'uso della fotografia e delle istantanee personali nell'ambito della terapia formale (o psicoterapia). In questo approccio, è il professionista della salute mentale qualificato a utilizzare queste tecniche per aiutare i pazienti durante le sedute di consulenza o terapia. Si tratta di un approccio che offre principalmente ai detenuti la possibilità di parlare di sé e di ciò che è importante per loro, del "sé" e dell'"altro". Porta allo sviluppo dell'intelligenza emotiva e utilizza un approccio centrato sulla persona per la comprensione della personalità e delle relazioni umane. Si basa su **4 approcci: 1. Scrittura Foto-Emotiva; 2. Narrazione Digitale; 3. La Linea del Tempo; 4. (Auto)Fotoritratto.**

- **Scrittura Foto-Emozionale:** ogni cliente può scegliere una fotografia, dedicarla a una (o più) persone e specificare cosa evoca l'immagine. Il potere evocativo dell'immagine può stimolare associazioni, promuovere l'espressione di sé, abilitare interazioni. Viene sviluppato con detenuti e facilitatori, in incontri settimanali (ad esempio). Ad ogni incontro si propone di rispondere ad alcune domande attraverso la scelta di immagini. Le risposte creano, alla fine del percorso, un book che viene poi consegnato ai clienti. Ogni incontro ha una durata di 1 ora e mezza.

Interventi psicosociali

Esempio: Fototerapia e apprendimento emozionale: per la riabilitazione sociale dei giovani detenuti

- **Digital Storytelling:** Raccontare una storia autobiografica, utilizzando frammenti di memoria, viaggi, eventi. Il Digital Storytelling può incoraggiare processi espressivi, educativi e formativi, concentrandosi sullo sviluppo dell'identità della persona. Può essere composto, ad esempio, da 4 incontri individuali (60 minuti ciascuno) con i clienti, ai quali viene chiesto di raccontare la propria storia personale attraverso la scelta di alcune immagini e l'analisi di alcune fotografie personali e familiari. Al termine degli incontri, viene prodotta un'audio-intervista, che viene poi consegnata ai clienti. Il lavoro utilizza le tecniche del counseling Rogers, dell'ascolto attivo e della relazione empatica.

- **La linea del tempo:** osservazione della propria situazione personale e pianificazione del punto di arrivo (o di svolta). I detenuti utilizzano fotografie per la parte introduttiva e la presentazione dei partecipanti. Realizzazione di immagini prodotte dai clienti attraverso l'uso di fotocamere.

- **Autoritratto:** 4 sessioni di 90 minuti ciascuna, come esempio. Utilizzare le PhotoCard, per ottenere la presentazione individuale di ciascun partecipante e l'espressione dello stato emotivo del momento, e facilitare il lavoro di gruppo. Il lavoro può consistere nell'identificare le emozioni primarie (tavole di Ekman), per realizzare le tabelle personali relative alle emozioni. Il lavoro deve ricostruire ciò che è dei nostri genitori in ognuno di noi, ricordando le espressioni familiari più frequenti e creando autoritratti/fotoritratti di loro.

Una pubblicazione accademica “Valutazione dell’uso terapeutico delle fototessera nelle carceri europee” è disponibile qui: https://www.researchgate.net/profile/Evrinomy-Avdi/publication/300083086_Evaluating_the_therapeutic_use_of_photocards_in_European_prisons/links/5a8d5735aca2722961bfbb28/Evaluating-the-therapeutic-use-of-photocards-in-European-prisons.pdf

Per saperne di più: http://www.roehampton.ac.uk/psychology/ https://www.delloewenthal.com/fototerapia-e-fotografia-terapeutica.html

Modello di consulenza basato sull'evidenza e focalizzato sul presente (modello centrato sulle competenze)

Approccio che pone l'accento sullo sviluppo di competenze pratiche e punti di forza personali nel qui e ora.

Modelli centrati sulle competenze

Esempio: Cercare la sicurezza

Applicato presso il Long Bay Correctional Centre di Sydney come programma pilota, si tratta di un modello di consulenza basato sull'evidenza e incentrato sul presente, progettato per aiutare le persone a **raggiungere la sicurezza da traumi** e/o disturbi da uso di sostanze (SUD). Sviluppato dalla Dott.ssa Lisa M. Najavits presso la Harvard Medical School. Questo approccio terapeutico enfatizza le capacità di coping, le tecniche di grounding e la psicoeducazione per affrontare contemporaneamente sia il trauma che la dipendenza. A differenza delle tradizionali terapie del trauma che approfondiscono gli eventi traumatici del passato, Seeking Safety si concentra sulle strategie e sui comportamenti di coping attuali per stabilire sicurezza nel momento presente. Il modello è adattabile, adatto sia a gruppi che a singoli individui e può essere applicato in diversi contesti.

Il programma Seeking Safety comprende 25 argomenti, ognuno dei quali si concentra su una specifica abilità di coping rilevante sia per il PTSD che per il disturbo da uso di sostanze. Questi argomenti sono suddivisi in ambiti cognitivi, comportamentali, interpersonali e di case management. Tra gli esempi rientrano la definizione di confini nelle relazioni, la gestione dei fattori scatenanti e la gestione delle emozioni. Concentrandosi sui meccanismi di coping attuali e promuovendo un ambiente terapeutico sicuro, il programma incoraggia le persone a sviluppare resilienza e a lavorare verso la guarigione.

Per saperne di più: https://recoverycovepa.com/blog/what-is-the-seeking-safety-treatment-model/?utm_source=chatgpt.com

Esempio: Progetto di reinserimento dei detenuti Metodo T86, Jessheim vgs. – Carcere di Romerike, Norvegia

Si tratta di un programma di **reinserimento** rivolto ai detenuti in procinto di entrare in carcere. Comprende sia aspetti **educativi** che lavorativi. Il programma si concentra sulla costruzione di buone **relazioni sociali** tra detenuti e personale penitenziario e offre ai detenuti gli strumenti e le opportunità per instaurare nuove relazioni positive al loro rientro nella società. Fornire supporto per la salute mentale durante la detenzione è essenziale per un reinserimento di successo, come sottolineato dalla National Alliance on Mental Illness (NAMI). Il progetto mira a supportare i detenuti nel loro percorso di reinserimento nella società, offrendo istruzione, supporto lavorativo e opportunità per costruire relazioni positive e sociali. Il progetto mira ad aiutare il detenuto a reinserirsi nella società, colmando le lacune formative e consentendogli di tornare gradualmente a vivere in un ambiente normale al termine della pena.

Modelli focalizzati sulle competenze

Esempio: il progetto Path Forward implementato da Jessheim vgs. – Prigione di Romerike, Norvegia

"The Path Forward è un corso che si concentra su aspetti importanti della vita. Affrontando le **sfide della vita,** molti acquisiranno maggiore controllo e quindi miglioreranno la loro salute mentale. Il corso copre aree come la salute, le finanze, la famiglia, le relazioni, il lavoro e l'istruzione. Si pone inoltre l'accento sulle competenze di base in ambito linguistico, matematico e digitale. Ogni partecipante deve identificare una o più aree della propria vita su cui lavorare, creando così un percorso per il futuro. Una ricerca di Heather Stringer su Monitor on Psychology indica che affrontare queste sfide della vita può migliorare significativamente la salute mentale dei detenuti.
Struttura del contenuto:
1. **Valutazione**: effettuare valutazioni iniziali per identificare i bisogni e le sfide di ciascun detenuto in ambiti quali salute, finanze, famiglia, relazioni, lavoro e istruzione.
2. Definizione degli **obiettivi**: collaborare con il detenuto per definire obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e vincolati al tempo (SMART).
3. **Laboratori**: organizzare laboratori sulle competenze di base in lingua, matematica e alfabetizzazione digitale.
4. **Piani** individuali: aiutare i detenuti a creare piani personalizzati per affrontare le loro sfide specifiche.
5. **Monitoraggio** e supporto: fornire supporto continuo e monitorare i progressi attraverso controlli regolari e modifiche ai piani secondo necessità.

Esempio: progetto S.T.E.Ps (Supporting Ties in the Education of Prisoners)

Il progetto STEPS mira a facilitare il reinserimento dei detenuti nella società, utilizzando metodologie innovative come la **realtà virtuale** e attività educative personalizzate. Creando legami significativi durante la detenzione, il progetto mira a preparare i detenuti alla transizione verso la libertà. Il progetto STEPS offre un approccio innovativo all'educazione dei detenuti, che consiste in un apprendimento esperienziale attraverso la realtà virtuale. Offre ai detenuti l'opportunità di esplorare **situazioni sociali** complesse in un ambiente sicuro, sviluppare empatia e riflettere sui propri comportamenti e scelte, supportando in definitiva la loro crescita personale e il loro reinserimento nella società.
Per saperne di più: https://steps.eepek.gr/

Modelli focalizzati sulle competenze

Progetto PROTA: Opportunità di reinserimento dei detenuti e formazione in ambienti artificiali per l'occupazione

Il progetto PROTA è un'iniziativa collaborativa (coordinata dal Penitenziario Rahova di Bucarest) che mira a supportare il reinserimento degli individui in uscita dagli istituti penitenziari, offrendo loro migliori opportunità di **istruzione e lavoro**. Il progetto affronta la mancanza di competenze e conoscenze che molti detenuti sperimentano al momento del rilascio. Senza un supporto adeguato, spesso si trovano ad affrontare rifiuto, difficoltà finanziarie e isolamento sociale, aumentando le loro probabilità di recidiva. PROTA cerca di cambiare questa situazione offrendo formazione, istruzione e orientamento professionale durante la detenzione, oltre a fornire supporto continuo dopo il rilascio. Attraverso formazione pratica, programmi educativi e orientamento professionale, il progetto prepara i detenuti a situazioni di **vita reale**. Si concentra inoltre sul miglioramento delle conoscenze e delle competenze degli educatori penitenziari e degli assistenti sociali, garantendo che possano offrire un supporto migliore ai detenuti. Il programma si traduce in un miglioramento delle competenze sociali e una maggiore fiducia in se stessi per gli ex detenuti. Offrendo seconde possibilità e un supporto strutturato, il progetto contribuisce a ridurre i tassi di recidiva. Il suo successo è misurato dal numero di ex detenuti che trovano un impiego stabile, proseguono gli studi o si adattano con successo alla vita. fuori dal carcere senza recidiva.
Per saperne di più: https://protaproject.eu/

Esempio: Progetto AWARE: sensibilizzazione intersettoriale sui bisogni di salute mentale nel sistema di giustizia penale e sulla scarcerazione

AWARE è una risposta integrata alla non discriminazione e all'inclusione sociale di coloro che soffrono della doppia sfida e dello stigma di una fedina penale sporca e di problemi di salute mentale. Il programma di formazione strutturato AWARE mira a fornire al personale penitenziario, agli agenti di libertà vigilata e alle organizzazioni della società civile le competenze e le conoscenze necessarie per supportare i bisogni di salute mentale degli (ex) detenuti. Il programma comprende diversi moduli che affrontano diversi aspetti della salute mentale all'interno del sistema di giustizia penale.
Per saperne di più: http://www.aware-project.org/

Comunità terapeutiche

L'idea chiave è che la comunità stessa è il metodo di cura: residenti e personale lavorano insieme per creare uno spazio sicuro e di supporto che incoraggi la crescita personale, la responsabilità e l'apprendimento sociale.

Comunità terapeutiche

Esempio: Progetto IPS di supporto tra pari intenzionale, Jessheim vgs. – Carcere di Romerike, Norvegia

L'IPS si concentra sulle buone conversazioni e sul modo in cui incontriamo gli altri. I detenuti scoprono ciò che sanno e come sviluppiamo nuove conoscenze su noi stessi e sugli altri attraverso i diversi **modi di comunicare**. L'esperienza personale viene utilizzata per spiegare il nostro punto di vista e quello degli altri, per costruire e rafforzare le relazioni. I servizi di supporto tra pari si sono dimostrati efficaci nel sostenere la salute mentale dei detenuti e nel ridurre la recidiva, come affermato dal National Institute of Corrections.
Il progetto viene implementato secondo un modello in 5 fasi:
Formazione: fornire formazione su tecniche di comunicazione efficaci e di supporto tra pari.
Gruppi di **supporto** tra pari: istituire gruppi di supporto tra pari in cui i detenuti possano condividere esperienze e sostenersi a vicenda.
Discussioni facilitate: organizzare discussioni facilitate per esplorare diverse prospettive e costruire relazioni più solide.
Supporto continuo: offrire supporto e supervisione continui per garantire l'efficacia dei gruppi di supporto tra pari.
Feedback e miglioramenti: raccogliere il feedback dei partecipanti e apportare i miglioramenti necessari al programma.
Per saperne di più: https://protaproject.eu/

Fattori di successo

I fattori di successo sono la creazione di sicurezza nel gruppo. Questo si ottiene spiegando chiaramente il progetto fin dall'inizio. È inoltre necessario introdurre delle regole di gruppo che stabiliscano il comportamento reciproco. Inoltre, è importante avere un mentore affidabile e stabile che possa guidare il processo.

Sfide

La sfida del corso è che i membri vanno e vengono dal gruppo. Questo crea incertezza e il gruppo deve ricominciare da capo ogni volta.

Esempio: HMP Grendon nel Buckinghamshire

Opera come carcere terapeutico, offrendo interventi psicoterapeutici intensivi per detenuti con disturbi di personalità. I detenuti partecipano volontariamente a sessioni di terapia di gruppo incentrate sulla scoperta di sé e sullo sviluppo di capacità di gestione della vita. Questo approccio è stato associato a tassi di recidiva inferiori tra i partecipanti.

Tecniche basate sulla consapevolezza e integrazione dell'attività fisica

È stato dimostrato che integrare l'esercizio fisico negli interventi terapeutici migliora i risultati in termini di salute mentale, aiutando gli individui a sviluppare strategie di adattamento e a ridurre i comportamenti disadattivi.
L'attività fisica può migliorare l'umore, ridurre lo stress e contribuire al benessere psicologico generale.

Tecniche basate sulla consapevolezza

Esempio: Prison Yoga Project (PYP)

Il Prison Yoga Project (PYP) è un'organizzazione no-profit che offre **yoga e mindfulness** basati sul trauma a detenuti di tutto il mondo. Presso il carcere di Nieuwersluis, nei Paesi Bassi, il programma aiuta i detenuti ad affrontare traumi, stress e difficoltà emotive, promuovendo al contempo la resilienza emotiva e il benessere.

Le sessioni di yoga e mindfulness per la gestione del trauma integrano tecniche come posizioni yoga, esercizi di respirazione e meditazione guidata, attentamente adattate per soddisfare i bisogni emotivi, fisici e psicologici delle persone detenute, in particolare di quelle con storie di traumi e disagio emotivo. L'approccio si concentra sulla creazione di un ambiente sicuro e di supporto in cui i partecipanti possano impegnarsi nell'autoregolazione, ridurre lo stress e sviluppare la **resilienza emotiva**. Le pratiche di mindfulness vengono utilizzate per promuovere la consapevolezza emotiva, consentendo alle persone di gestire le proprie risposte alle situazioni difficili. Sessioni di gruppo settimanali e workshop individuali promuovono la guarigione emotiva e supportano il processo di riabilitazione. Queste attività forniscono strumenti per affrontare le sfide, sviluppare la stabilità emotiva e migliorare il benessere generale. Le sessioni sono flessibili e offrono un'assistenza sia collettiva che personalizzata per rispondere ai bisogni specifici dei partecipanti in modo efficace. Promuovendo la consapevolezza di sé e l'auto-compassione, queste pratiche incoraggiano le persone a riconnettersi con il proprio senso di azione e il proprio scopo. Nel tempo, i partecipanti possono sperimentare un miglioramento della salute mentale, migliori relazioni interpersonali e una maggiore capacità di affrontare le sfide della vita quotidiana. In definitiva, lo yoga e la consapevolezza sensibili ai traumi incoraggiano le persone incarcerate a ricostruire la propria vita e a coltivare la forza interiore, contribuendo a una reintegrazione di successo nella società.

Per saperne di più: https://www.prisonyoga.org/

Tecniche basate sulla consapevolezza

Esempio: progetto YOGA, liceo Jessheim. – Prigione di Romerike, Norvegia

Il progetto si è svolto nel carcere di Romerike, nel reparto di Kroksrud. Coinvolge studenti adulti, selezionati dal reparto del carcere in cui sono ospitati i detenuti più motivati. La maggior parte dei detenuti ha commesso reati gravi e ha scontato lunghe pene detentive. Il progetto ha portato l'intero gruppo (15 detenuti) al Centro Yoga Nøsen, dove ha lavorato per una settimana. Gli studenti erano molto motivati. L'obiettivo del progetto era duplice: i partecipanti hanno lavorato professionalmente nel **settore culinario**, ma hanno anche partecipato a sessioni di **yoga** e attività di gruppo ogni giorno per una settimana. L'effetto desiderato era che i partecipanti acquisissero esperienza in una cucina professionale durante questa settimana, e che lavorassero sulla propria vita interiore.

Esempio: The Prison Phoenix Trust

Il Prison Phoenix Trust è un'istituzione con sede nel Regno Unito che promuove la pratica dello yoga e della meditazione nelle carceri. Lavora direttamente con i detenuti, offrendo strumenti per ripristinare l'equilibrio emotivo e ridurre stress, ansia e isolamento emotivo, promuovendo al contempo competenze di autoregolazione emotiva e migliorando il benessere generale.
Per saperne di più: www.theppt.org.uk

> **Questa esperienza ci ha portato una sorta di dignità, ci ha riportato la nostra umanità.**

"Molte persone entrano in prigione portando con sé un trauma passato e avendo scarse opportunità e risorse", ha affermato Marc Howard, PhD, fondatore e direttore rispettivamente delle organizzazioni per la giustizia penale Frederick Douglass Project for Justice e Georgetown University Prisons and Justice Initiative.
"E il carcere è, per sua natura, disumanizzante.
I programmi di istruzione e arte ripristinano un po' di quel senso di umanità. Nessun programma da solo può cancellare la violenza fisica e psicologica del carcere, ma può aiutare a liberare la mente di una persona e a ripristinare il senso di sé.

Interventi di psicologia positiva (PPI)

Gli interventi di psicologia positiva (PPI) si concentrano sul potenziamento degli aspetti positivi della salute mentale, come la resilienza, la gratitudine e la soddisfazione generale della vita. L'integrazione degli PPI nell'assistenza sanitaria mentale può contribuire a miglioramenti sostenibili del benessere psicologico. Gli interventi di psicologia positiva (PPI) mirano a potenziare le risorse che consentono alle persone di essere resilienti e prosperare. Alcuni esempi di PPI basati sull'evidenza scientifica sono: gratitudine, gentilezza, ottimismo, promuovere relazioni positive e ricercare il significato della vita (Schueller e Parks, 2014).

Per saperne di più: Il modello per una salute mentale sostenibile: direzioni future per l'integrazione della psicologia positiva nell'assistenza sanitaria mentale

Interventi di psicologia positiva (PPI)

Esempio: Il modello dei punti di forza / KRACHTWERK: un approccio orientato al recupero nei servizi di salute mentale

> **"...impariamo che anche quando le persone presentano evidenti vulnerabilità, hanno anche dei punti di forza. I loro punti di forza risiedono nelle loro passioni, nelle loro competenze, nei loro interessi, nelle loro relazioni e nel loro ambiente. Se gli operatori della salute mentale cercano i punti di forza, li troveranno" (Patricia Deegan. Estratto dalla prefazione di "The Strengths Model: A Recovery-Oriented Approach to Mental Health Services", Rapp e Goscha 2011)**

Il **Modello di Forza** è una metodologia orientata alla forza per supportare le persone che hanno perso il controllo sulla propria esistenza, temporaneamente o a lungo termine, nel percorso di recupero, in modo che possano tornare a partecipare, sentirsi parte di sé, avere importanza ed essere ciò che desiderano. Il principio di base è che le persone hanno la capacità di riprendersi e riprendere il filo della propria vita di fronte alle avversità. Il **power work** (o lavoro di potere) viene applicato a diversi gruppi target in vari tipi e settori lavorativi, come quello del welfare, nell'assistenza sociale, nelle case protette e nell'assistenza forense. Il lavoro di potere è parte integrante dei corsi di formazione nelle scuole superiori. Il Modello di Forza non è solo una filosofia ma un insieme di valori e principi, una teoria della pratica e metodi espliciti e rigorosi che sono stati sviluppati e perfezionati negli ultimi 30 anni. La sperimentazione empirica del Modello di Forza ha mostrato risultati costanti, superiori agli approcci tradizionali per assistere le persone con gravi disabilità psichiatriche (Rapp & Goscha, 2012).

Sei principi del Power Work:

- 1. Le persone in situazioni svantaggiate hanno la capacità di riprendersi, di riprendere il controllo della propria vita e di cambiare.
- 2. Il lavoro orientato ai punti di forza richiede di credere nelle opportunità di crescita e nei punti di forza dei clienti e del loro sistema.
- 3. L'attenzione è rivolta ai punti di forza e alle risorse dell'ambiente e non alle carenze.
- 4. Il cliente determina la direzione e la forma della guida e ha il controllo del proprio processo di recupero.
- 5. Il rapporto di lavoro è fondamentale e mira alla parità. L'atteggiamento di base del counselor si basa su onestà, ottimismo, fiducia e apertura.
- 6. La società è vista come una risorsa. La creazione di sistemi di supporto al cliente è parte essenziale di Krachtwerk.

Per saperne di più leggi l'articolo: Centro di ricerca Impulse, Judith Wolf

Terapia artistica espressiva

Questo approccio terapeutico integra diverse forme d'arte, come pittura, musica, danza e scrittura, per facilitare l'espressione di sé e la guarigione. Impegnarsi in attività creative permette alle persone di esplorare le proprie emozioni in modo non verbale, con conseguente maggiore consapevolezza di sé e riduzione dello stress.

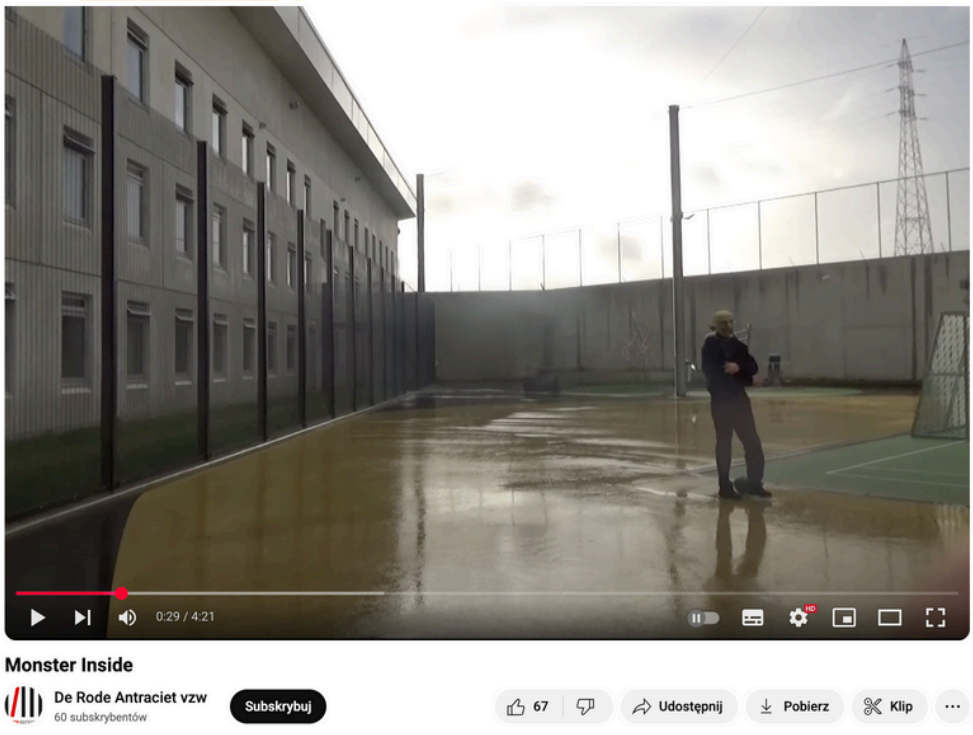
Terapia artistica espressiva

Esempio: MUSICA IN PRIGIONE: progetto GUTS - Cresci oggi e sostieniti a vicenda

Si tratta di un progetto collaborativo basato su due elementi chiave: **musica e narrazione in carcere.** Questo approccio innovativo mira a sviluppare un metodo che possa contribuire a ridurre la recidiva tra i giovani autori di reato, aiutarli a definire obiettivi per il loro futuro e fornire loro gli strumenti per diventare cittadini attivi. L'idea di base del progetto è semplice: promuovere l'uso della musica rap e della narrazione come strumenti di comunicazione con il gruppo target e come linguaggio per formulare idee e obiettivi. Per saperne di più: https://www.gutsproject.eu/

Storytelling Toolkit: https://www.gutsproject.eu/storytelling-toolkit/

Il toolkit di storytelling è stato progettato con la collaborazione di tutti i partner del progetto GUTS per fornire uno strumento utile a tutte le organizzazioni interessate a supportare giovani e adulti di diverse comunità. Il toolkit include diversi workshop che ogni organizzazione può utilizzare per realizzare workshop rivolti ai giovani, per sviluppare nuove competenze, costruire ponti e aiutarli ad avere una voce più forte nelle proprie comunità.



MONSTER INSIDE - il vincitore del GUTS International Rap Festival di Oslo, al Jessheim Festival. Un video musicale dal carcere di Dendermonde in Belgio.

Terapia espressiva

Applicando tecniche espressive come l'improvvisazione e il gioco di ruolo, la drammaterapia aiuta le persone ad affrontare le difficoltà emotive e comportamentali. Promuove l'espressione di sé, rafforza la fiducia in se stessi e migliora le capacità di problem-solving.

Terapia espressiva

Esempio: film Sing Sing

Si tratta di un **programma teatrale** implementato in carcere che si conclude con uno spettacolo teatrale per il pubblico, seguito dalla proiezione di un film durante lo spettacolo. Il regista è il facilitatore del processo. Cerca di far emergere le storie dai detenuti parlando con loro e svolgendo esercizi fisici basati sull'immaginazione. I detenuti scelgono insieme il contenuto e lo stile della produzione da sviluppare. I detenuti partecipano insieme al processo, imparano ad essere aperti e vulnerabili e si aiutano a vicenda.
Sing Sing è un film drammatico americano del 2023 diretto da Greg Kwedar. È interessante notare che Colman Domingo (nominato all'Oscar nel 2025 per il suo ruolo nel film) e Paul Raci sono gli unici attori professionisti; gli altri ruoli sono interpretati da (ex) detenuti che hanno partecipato a questo programma teatrale. Questo programma aiuta le persone in carcere a sviluppare competenze di vita fondamentali attraverso le arti, modellando un approccio al sistema giudiziario basato sulla dignità umana piuttosto che sulla punizione. L'obiettivo è sviluppare competenze che consentano di partecipare alla società e ridurre la recidiva. Promuove il processo di sviluppo di competenze di vita, intelligenza emotiva, trasformazione personale e strategie per un reinserimento di successo. Per saperne di più: https://rta-arts.org/

Fattori di successo

Personale e decisori politici spesso non credono in questo approccio, mentre i dati mostrano il contrario. La recidiva è regolarmente del 65-70%, ma con i partecipanti a questo progetto scende al 6-10%. Questa pratica dimostra una vera trasformazione, basata sull'evidenza.

Esempio: Rikers Island Drama Club: i giovani incarcerati trovano conforto nell'improvvisazione

Metodo di improvvisazione teatrale applicato a Rikers Island. Le terapie espressive o creative, come la **drammaterapia**, rappresentano un modo unico per affrontare i problemi, esprimersi, stabilire obiettivi e acquisire sicurezza. La drammaterapia combina metodi teatrali e psicoterapeutici per offrire nuovi modi di esprimere ciò che si pensa o si prova, al fine di affrontare più efficacemente i problemi comportamentali ed emotivi.
Articolo: Dentro il Rikers Island Drama Club: i giovani incarcerati trovano conforto nell'improvvisazione.

Terapia espressiva

Esempio: Sipario! I mestieri del teatro per il reinserimento sociale

Programma implementato da Opera Liquida ForMattArt APS (Prison Milano Opera). Questo approccio combina la formazione teatrale con lo sviluppo di competenze professionali, offrendo ai partecipanti l'opportunità di impegnarsi sia **nell'espressione creativa che nell'apprendimento pratico.** Attraverso workshop, i partecipanti esplorano tecniche di performance, giochi di ruolo, improvvisazione e drammaturgia, promuovendo l'espressione di sé, la **resilienza emotiva e** il lavoro di squadra. Oltre alla formazione artistica, i partecipanti acquisiscono anche competenze professionali in settori come la produzione teatrale, l'illuminazione, la scenografia e l'organizzazione di eventi. Queste competenze migliorano **l'occupabilità** e preparano i partecipanti al reinserimento nella società. Un'attenzione fondamentale è rivolta alla crescita personale e alla guarigione emotiva. Il teatro aiuta i partecipanti a elaborare traumi ed esperienze del passato in modo non verbale, utilizzando il movimento e lo spazio per acquisire una più profonda comprensione di sé. Questo processo rafforza la **fiducia** in sé stessi e la **resilienza**. La pratica promuove anche il coinvolgimento della comunità attraverso spettacoli pubblici, offrendo ai partecipanti l'opportunità di condividere i propri progressi e abbattere le barriere sociali. Questi spettacoli sensibilizzano sulla giustizia riparativa e affrontano lo stigma che circonda le persone incarcerate. Attraverso queste esperienze collettive, i partecipanti creano legami duraturi che si estendono oltre il palco, creando una rete di supporto per progetti futuri. Il programma sottolinea anche l'importanza dell'empatia, aiutando i partecipanti a comprendere diverse prospettive e affinando al contempo la loro capacità di lavorare in modo collaborativo. In definitiva, questa combinazione unica di creatività e sviluppo di competenze promuove una società più inclusiva. Questo programma è stato offerto a persone adulte detenute nelle aree di Milano e Pavia, con l'obiettivo di favorirne il reinserimento nella società.

Storia di successo

Il progetto Sipario! si è rivelato efficace nel promuovere il reinserimento sociale, utilizzando il teatro e la formazione professionale per aiutare i detenuti a sviluppare nuove competenze e resilienza emotiva. La combinazione di approcci creativi e professionali ha favorito la trasformazione personale e supportato il reinserimento dei partecipanti nella società. L'efficacia del progetto è dovuta al suo **approccio olistico,** che affronta sia le esigenze personali che quelle professionali.

Terapia espressiva

Esempio: NARRAZIONE: Il libro della giungla urbana

Un modello implementato dal consorzio composto da ISO Records, C&C, PI Dordrecht e Wendy Hoogendijk.
Il progetto è stato ispirato dal libro e dal film "**Il libro della giungla**" e si è collegato alla situazione in cui sono cresciuti molti detenuti. L'obiettivo era realizzare un libro con i detenuti, "Urban Jungle Book", e concludere il progetto con una presentazione rivolta al personale penitenziario, alle parti interessate e ai familiari dei detenuti.
In "Il Libro della Giungla Urbana" sono stati utilizzati diversi approcci. I facilitatori hanno lavorato con la **poesia orale, il rap, il teatro, la narrazione, la filosofia e la poesia.** Con i detenuti, i facilitatori hanno guardato il film "Il Libro della Giungla" e hanno discusso con loro se riconoscessero temi universali come l'amicizia, la famiglia e altri presenti nella storia e se potessero collegarli alle proprie vite. Dopo questa riflessione, hanno lavorato su questi temi in vari **processi creativi**. Il programma ha aiutato i detenuti a riflettere sulla propria vita e sulle proprie ambizioni, ma anche sulla società nel suo complesso e su temi più filosofici come il giusto e lo sbagliato e i valori della nostra società. I progetti basati sull'arte possono essere uno strumento meraviglioso. Tra gli approcci basati sull'arte, lavorare con le tecniche di narrazione è uno strumento molto potente, che può aiutare a fare progetti per il futuro e a riflettere sul passato.

Secondo una ricerca pubblicata sul Journal of Correctional Education, i detenuti che hanno partecipato a un programma di riabilitazione artistica avevano maggiori probabilità di continuare a studiare durante la detenzione. Una meta-analisi della RAND Corporation, pubblicata nel 2013, ha rilevato che i detenuti che si impegnano in attività educative avevano il 43% di probabilità in meno di recidiva al momento del rilascio rispetto a coloro che non vi partecipano. Questi risultati sottolineano l'impatto significativo che l'educazione artistica può avere sulla riduzione dei tassi di recidiva tra i detenuti.

DID YOU KNOW?

Terapia espressiva

Esempio: Storybook Dads

Si tratta di una variante molto interessante dello **storytelling** e di un modo molto interessante di utilizzare la narrazione. È nata nel carcere di Darmoor nel 2002 ed è stata fin dall'inizio un'iniziativa di grande successo. Ora è presente in 100 carceri in tutto il Regno Unito ed è stata adottata anche da diverse carceri in Europa. Anche l'esercito britannico ha adottato questo approccio per il personale militare impegnato in missioni di pace in tutto il mondo.
Storybook Dads aiuta oltre 3.000 detenuti all'anno a registrare le storie della buonanotte lette dai detenuti per i loro figli a casa. Le storie vengono registrate in modo che i bambini possano ascoltarle prima di dormire. Questo dimostra che il programma contribuisce a mantenere un **rapporto tra il padre in carcere e i suoi figli a casa.** Inviando una storia ai figli, i padri possono confortarli e condividere con loro la gioia della narrazione da dietro le sbarre. Questo migliora significativamente i risultati sociali e di apprendimento dei bambini. Permettere a un genitore detenuto di mantenere i contatti aumenta la sua autostima e riduce la probabilità di recidiva, contribuendo anche al benessere del figlio.

"Una delle mie principali paure entrando in carcere era come mantenere un buon rapporto con i miei figli. Storybook Dads mi aiuta in questo; poter fare questo per i miei figli significa tantissimo per me e senza di esso sarebbe molto più difficile." Detenuto

Esempio: Progetto EXULI

Promuove un **approccio integrato** nato dalla sinergia tra le pratiche educative non formali del lavoro con i giovani e l'ambito psicoanalitico lacaniano. Entrambi gli approcci sostengono la **resilienza**, intesa come la capacità di affrontare efficacemente le contraddizioni della condizione di esilio dei giovani migranti, di dare nuovo slancio alla loro esistenza e persino di raggiungere obiettivi importanti.
Invita all'azione per superare una condizione di **vulnerabilità**, spesso legata a traumi reiterati e perpetrati, e affronta il processo di emarginazione, che li porta a ritrovarsi in una condizione di inferiorità e pregiudizio. Il progetto sviluppa una strategia educativa basata sull'uso pedagogico e psicoanalitico della narrazione del trauma attraverso strumenti di comunicazione espressiva. Il progetto produce "atelier", una serie di percorsi laboratoriali espressivi, disponibili all'indirizzo: http://www.exuli.eu/node/13/community.

FOCUS GROUP

RISULTATI DEI FOCUS GROUP CON GLI OPERATORI

Processo

Come lavoriamo?
La seconda fase di questa attività è consistita in una ricerca qualitativa (focus group) per discutere l'argomento con un piccolo gruppo di professionisti, raccogliere informazioni approfondite ed esplorare il modo in cui le persone si sentono riguardo alle sfide esistenti e riflettere sulle possibili soluzioni.
La discussione è stata guidata dal moderatore che ha posto domande aperte e ha facilitato la conversazione.
Le LINEE GUIDA e le DOMANDE semi-strutturate per i focus group sono state ideate da STEPS e APPRODI (Italia) e condivise con tutti i partner per facilitare l'organizzazione dei focus group.

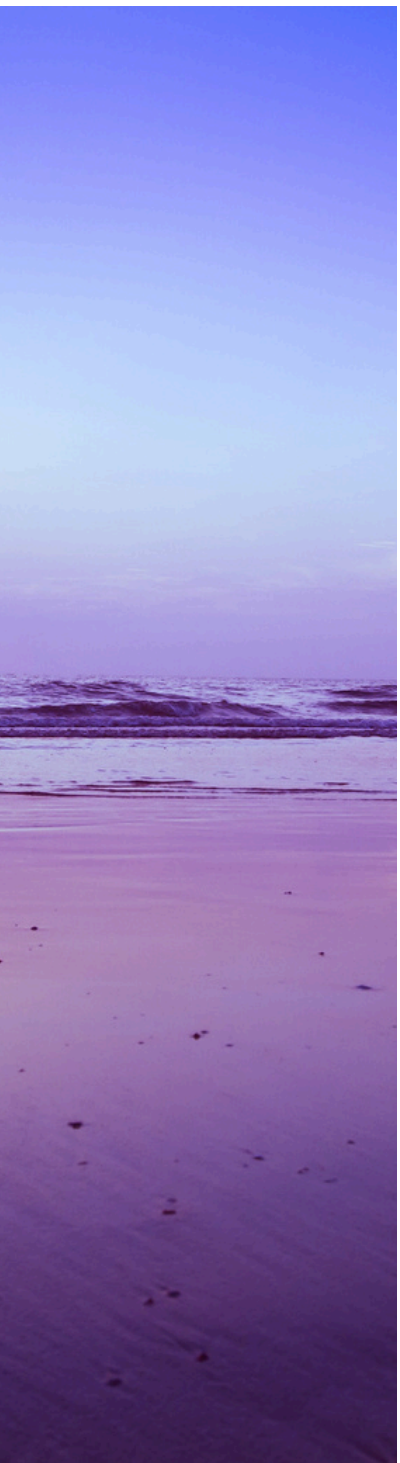
All'interno del progetto RESTART sono stati realizzati 4 focus group con 5-8 operatori/guardie penitenziarie ciascuno (1 focus group per ciascun partner/Paese) rivolti a:

- Assistenti sociali ed educatori: gli operatori, gli educatori, i counsellor, ecc. che lavorano nelle carceri sono membri delle istituzioni partner, ma anche appartenenti ad altre organizzazioni, eventualmente in contatto e/o nella stessa rete dei partner, beneficeranno dei risultati del progetto e saranno selezionati dai partner stessi attraverso le attività di disseminazione.
- Guardie penitenziarie: secondo l'esperienza dei partner all'interno delle carceri, lavorare direttamente con le guardie è essenziale per il successo efficace delle attività, perché possono supportare e coinvolgere i detenuti.

Risultati

I focus group hanno rivelato che lavorare in carcere è al tempo stesso emotivamente impegnativo e profondamente gratificante. La tensione tra la rigidità istituzionale e gli obiettivi creativi e riabilitativi è stata un tema ricorrente. Sebbene l'ambiente presenti numerose sfide, i professionisti traggono forza dalle relazioni che costruiscono e dall'impatto positivo che possono avere sulla vita dei detenuti.
Scopri di più nelle pagine successive.

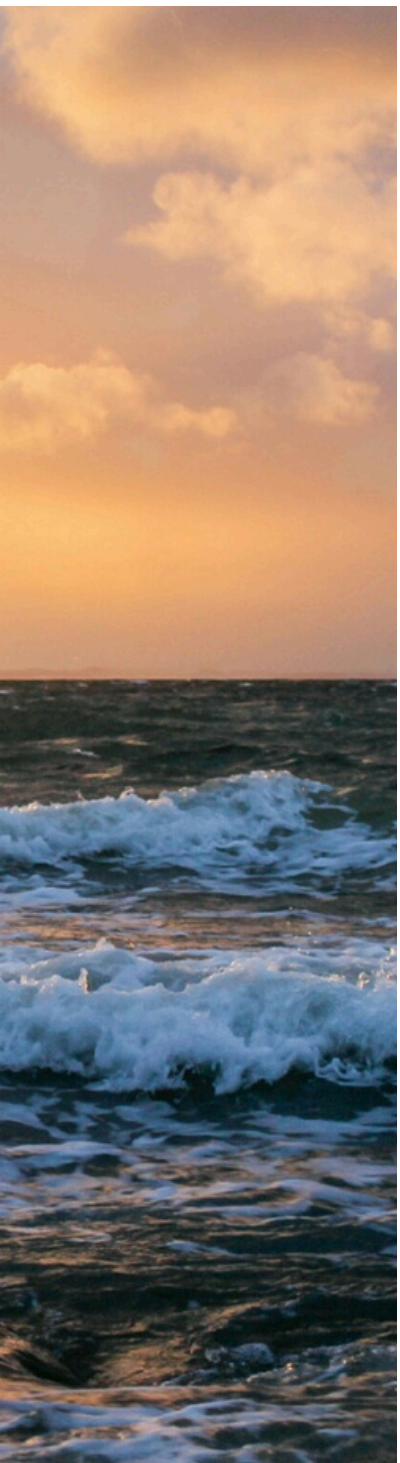
Quali sono le principali sfide che affronti in carcere?



Per i detenuti:
Comunicazione unidirezionale e sensazione di "non avere alcun potere sulla propria vita". Il sovraffollamento è una sfida persistente, che porta a condizioni di vita difficili che aumentano la tensione e i conflitti tra i detenuti.
Promuovere l'apprendimento è una grande sfida. L'accesso limitato ad attività significative e programmi di riabilitazione spesso si traduce in noia e senso di stagnazione.
Molti detenuti devono fare i conti con l'impatto psicologico dell'isolamento dalla famiglia e dalla società, nonché con l'incertezza sul loro futuro, che può esacerbare sentimenti di ansia e depressione.

Per gli operatori:
Gli agenti affrontano la sfida quotidiana di mantenere la sicurezza e l'ordine in un ambiente che può essere imprevedibile e talvolta ostile. Devono bilanciare l'applicazione delle regole con la gestione dei conflitti interpersonali tra i detenuti, spesso in condizioni di carenza di personale e carichi di lavoro gravosi. Il rischio di violenza o aggressioni è una preoccupazione costante, che aumenta lo stress e la stanchezza.
Il personale penitenziario spesso si trova a dover gestire risorse limitate e vincoli burocratici che ostacolano la capacità di fornire supporto e servizi adeguati. Possono sentirsi intrappolati tra le politiche istituzionali e le esigenze dei detenuti, con conseguente disagio morale. Il peso emotivo di lavorare in un ambiente difficile, assistere alla sofferenza e talvolta sentirsi impotenti nel realizzare un cambiamento è significativo.

Quali sono le fonti di disagio o stress che riscontri quotidianamente?



Per i detenuti, il disagio quotidiano deriva da celle sovraffollate, mancanza di privacy e rumore, che interrompono il riposo e lo spazio personale. L'imprevedibilità della vita carceraria, inclusi potenziali conflitti o provvedimenti disciplinari, crea stress continuo. Molti detenuti si sentono inoltre stigmatizzati e isolati dal mondo esterno, il che può accentuare i sentimenti di solitudine e disperazione.

Per gli agenti penitenziari, lo stress deriva dalla responsabilità di garantire la sicurezza in un ambiente instabile, spesso con un supporto inadeguato. Gli agenti lavorano spesso su turni lunghi con pause minime, il che porta ad affaticamento fisico e mentale. La necessità di rimanere costantemente all'erta per potenziali minacce, unita alle limitate opportunità di de-escalation o di interazione positiva, contribuisce al burnout.

Per gli operatori sanitari e sociali, lo stress è legato alle esigenze emotive derivanti dall'assistenza a una popolazione vulnerabile in condizioni difficili. Spesso si trovano ad affrontare frustrazioni dovute a strutture inadeguate, alla mancanza di collaborazione da parte dei detenuti o di altro personale e a limitazioni sistemiche. La pressione per raggiungere obiettivi amministrativi e al contempo soddisfare esigenze individuali complesse può essere schiacciante. Il personale penitenziario spesso si trova a dover gestire risorse limitate e vincoli burocratici che ne ostacolano la capacità di fornire supporto e servizi adeguati. Possono sentirsi intrappolati tra le politiche istituzionali e le esigenze dei detenuti, con conseguente disagio morale. Il peso emotivo di lavorare in un ambiente difficile, assistere alla sofferenza e talvolta sentirsi impotenti nel realizzare un cambiamento è significativo.

Quali aspetti della struttura o dell'ambiente ritieni più stressanti e difficili da gestire?

Detenuti:
L'ambiente fisico, spesso caratterizzato da infrastrutture obsolete, scarsa ventilazione e aree ricreative insufficienti, può risultare opprimente. Routine rigide e libertà di movimento limitata contribuiscono a un senso di costrizione e impotenza. La mancanza di accesso a programmi educativi o professionali limita ulteriormente le opportunità di crescita personale.

Agenti penitenziari:
Gestire la sicurezza all'interno di una struttura fisica rigida e talvolta deteriorata è impegnativo. Corridoi stretti, aree comuni sovraffollate e tecnologie di sorveglianza limitate possono aumentare i rischi. La rigidità delle procedure istituzionali può rendere difficile rispondere efficacemente alle emergenze o alle esigenze individuali.

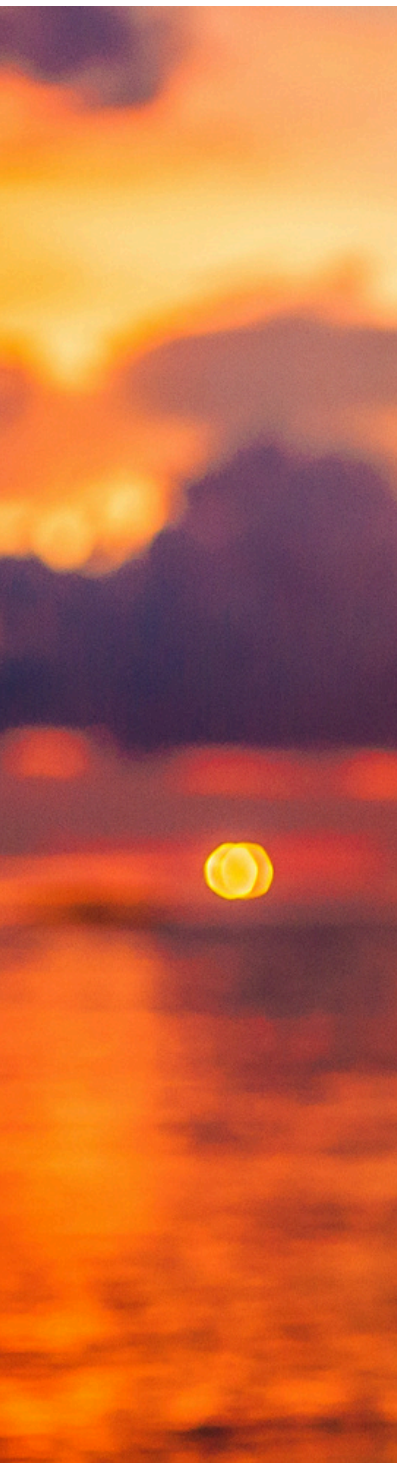
Personale penitenziario:
Problemi strutturali come l'insufficienza degli spazi in ufficio, la mancanza di sale di consulenza private e l'inadeguatezza delle risorse per interventi psicologici o sociali ostacolano l'efficacia del lavoro. La natura burocratica dell'amministrazione penitenziaria può rallentare il processo decisionale e ridurre la capacità di risposta ai problemi emergenti, aumentando la frustrazione sul posto di lavoro.

Come definiresti la rete di supporto interna in carcere?

Detenuti:
Le reti di supporto tra i detenuti variano: alcuni trovano solidarietà e aiuto reciproco all'interno dei gruppi di pari, mentre altri sperimentano isolamento o sfiducia. L'accesso al supporto formale, come la consulenza psicologica o i servizi sociali, è spesso limitato e distribuito in modo non uniforme. Le reti informali basate su background o interessi condivisi possono offrire sollievo emotivo, ma possono anche rafforzare comportamenti negativi.

Gli agenti spesso fanno affidamento sul lavoro di squadra e sul supporto tra pari per far fronte alle esigenze del lavoro. Tuttavia, una cultura basata su tenacia e autonomia può talvolta scoraggiare la ricerca di aiuto. Meccanismi di supporto formali, come la consulenza psicologica o i programmi di gestione dello stress, non sono sempre facilmente accessibili o attivamente promossi.
Assistenti sociali, psicologi e personale sanitario possono avere reti professionali all'interno del carcere, ma la collaborazione con il personale di sicurezza può essere frammentata. La comunicazione interdisciplinare è essenziale, ma può essere ostacolata da strutture gerarchiche o priorità diverse. Le partnership esterne con le organizzazioni della comunità sono preziose, ma non sempre integrate in modo sistematico.

Come ti senti nell'ambiente carcerario?

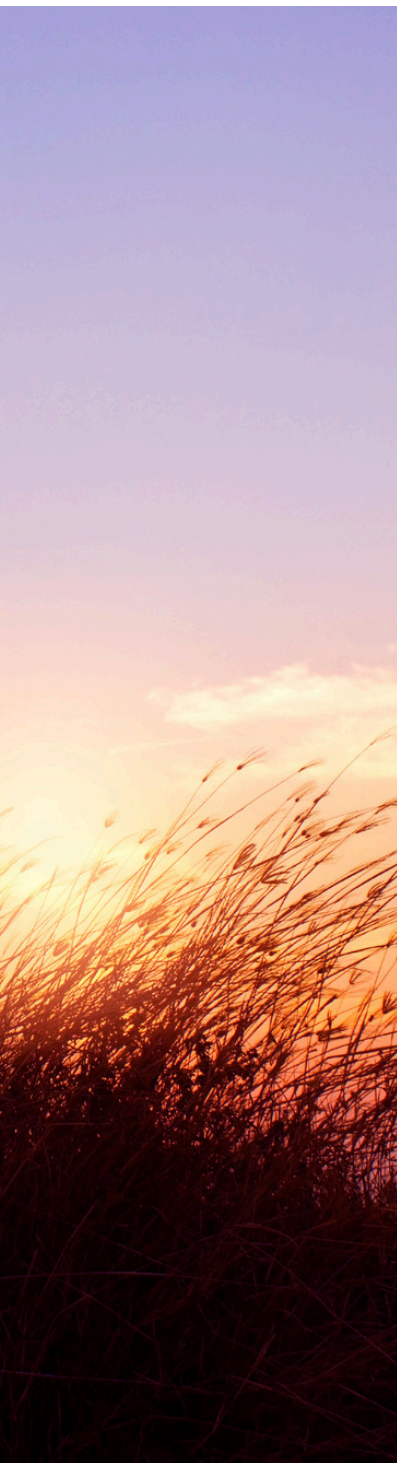


Detenuti:
Molti detenuti riferiscono sensazioni di costrizione, ansia e frustrazione, insieme a occasionali momenti di speranza o resilienza quando svolgono attività o ricevono supporto. L'ambiente può sembrare disumanizzante e alcuni provano disperazione o sconforto, soprattutto se percepiscono scarse opportunità di riabilitazione o reinserimento. La vita in carcere ha un impatto negativo sulla loro salute mentale.

Gli agenti sperimentano spesso un mix di vigilanza, stress e responsabilità. Pur essendo impegnati nei loro ruoli, possono trovarsi ad affrontare esaurimento emotivo e talvolta cinismo a causa della ripetuta esposizione a situazioni difficili. Anche il senso di isolamento dal mondo esterno e la mancanza di riconoscimento possono influire sul morale.

I membri dello staff provano compassione e dedizione, ma anche frustrazione e impotenza di fronte alle sfide sistemiche.

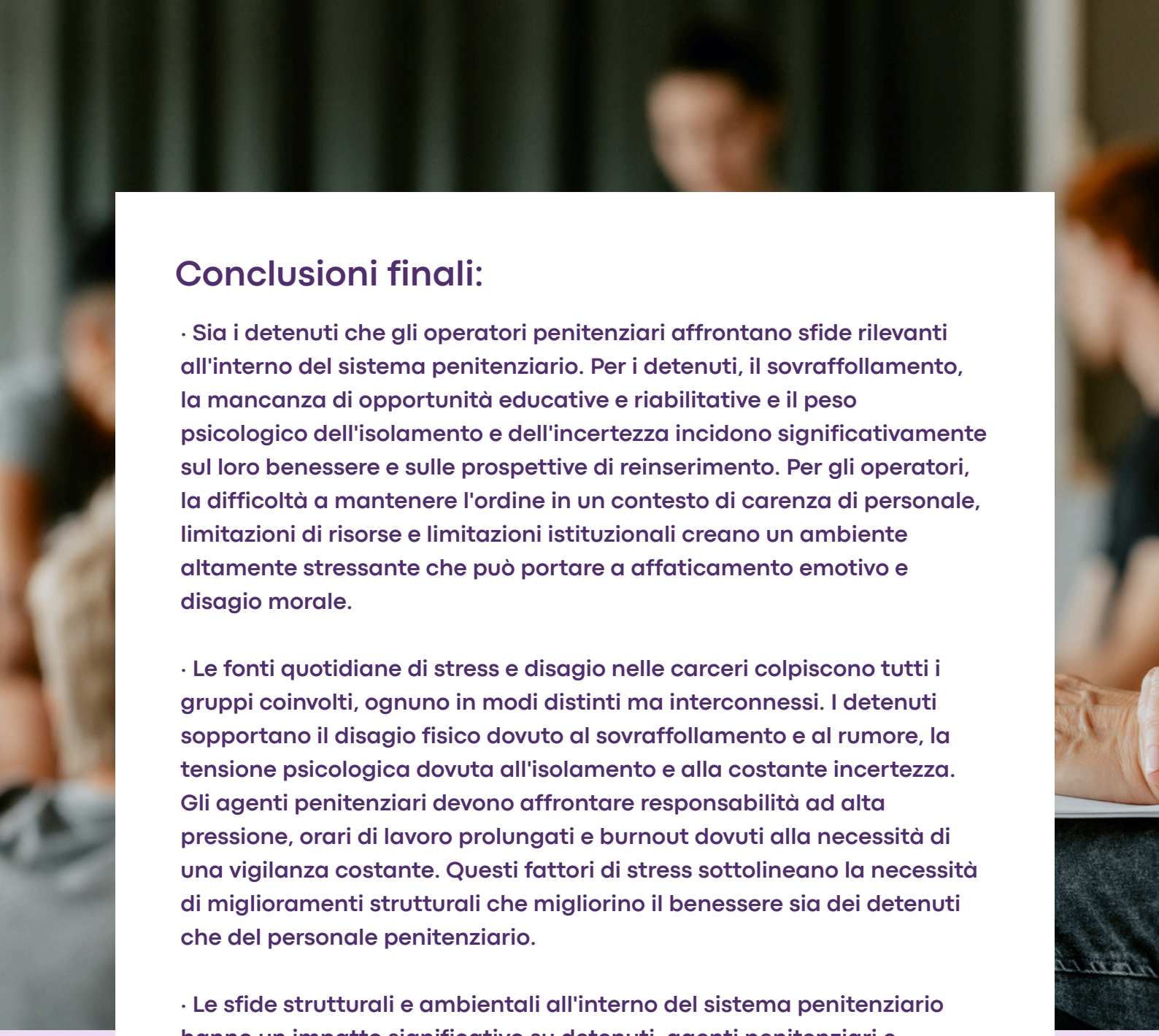
Cosa fai per sentirti meglio?



Detenuti:
Per migliorare il proprio benessere, i detenuti ascoltano musica, leggono, fanno esercizio fisico, meditano e spesso partecipano ad attività strutturate come sport, programmi educativi o funzioni religiose, quando disponibili. Mantengono i contatti con familiari e amici attraverso visite, telefonate o lettere, che considerano essenziali. Alcuni cercano il supporto dei pari o partecipano a terapie di gruppo.

Agenti penitenziari:
Gli agenti possono fare affidamento sul cameratismo con i colleghi, sui debriefing informali o sull'esercizio fisico per gestire lo stress. Tuttavia, lo stigma sulla salute mentale può limitare la loro disponibilità a cercare supporto professionale.

Membri dello staff:
Il personale spesso ricorre alla supervisione professionale, ai gruppi di supporto tra pari o a sessioni di formazione per affrontare le richieste emotive. Alcuni richiedono cambiamenti sistemici per migliorare le condizioni di lavoro e i servizi di supporto.

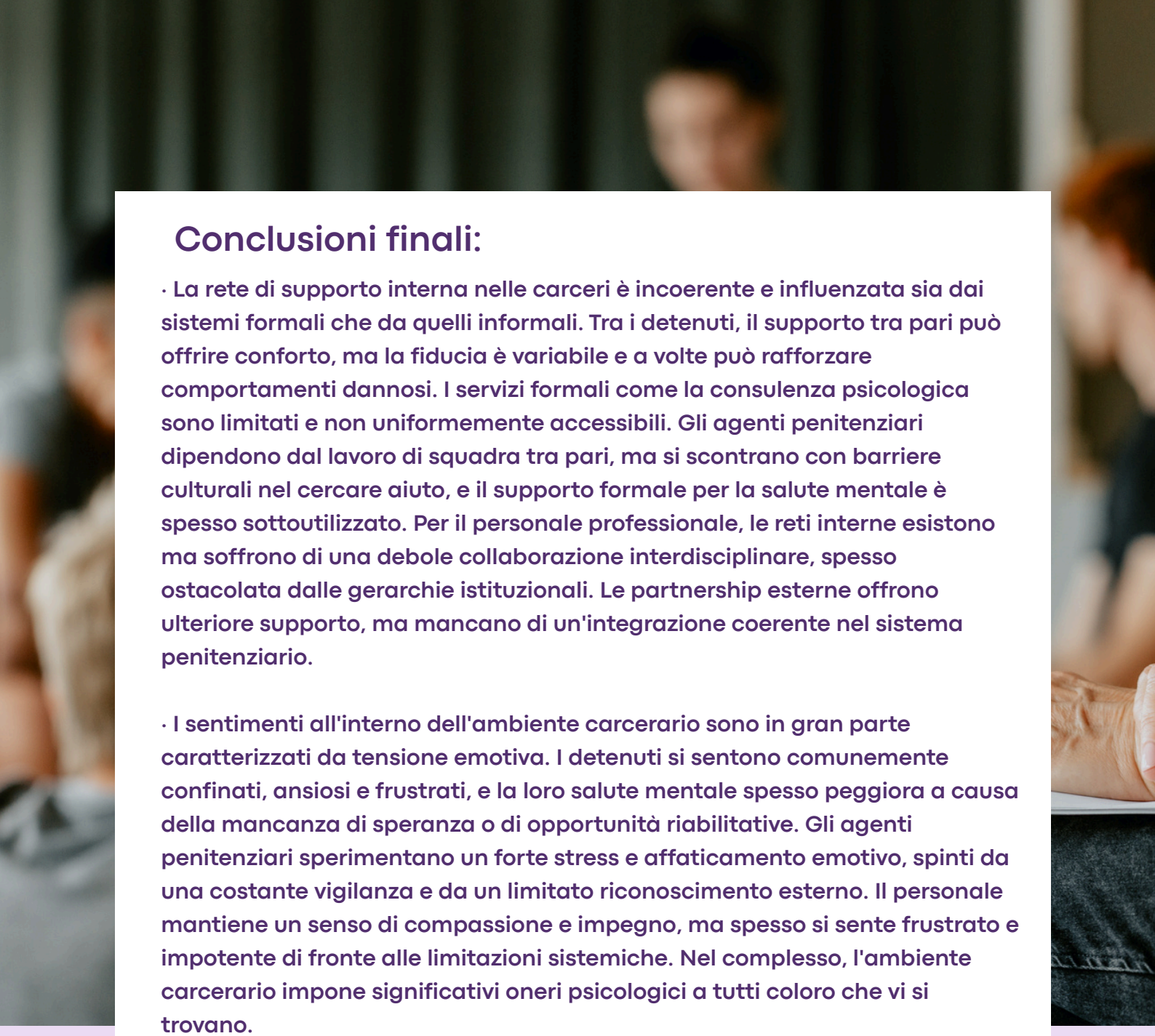


Conclusioni finali:

· Sia i detenuti che gli operatori penitenziari affrontano sfide rilevanti all'interno del sistema penitenziario. Per i detenuti, il sovraffollamento, la mancanza di opportunità educative e riabilitative e il peso psicologico dell'isolamento e dell'incertezza incidono significativamente sul loro benessere e sulle prospettive di reinserimento. Per gli operatori, la difficoltà a mantenere l'ordine in un contesto di carenza di personale, limitazioni di risorse e limitazioni istituzionali creano un ambiente altamente stressante che può portare a affaticamento emotivo e disagio morale.

· Le fonti quotidiane di stress e disagio nelle carceri colpiscono tutti i gruppi coinvolti, ognuno in modi distinti ma interconnessi. I detenuti sopportano il disagio fisico dovuto al sovraffollamento e al rumore, la tensione psicologica dovuta all'isolamento e alla costante incertezza. Gli agenti penitenziari devono affrontare responsabilità ad alta pressione, orari di lavoro prolungati e burnout dovuti alla necessità di una vigilanza costante. Questi fattori di stress sottolineano la necessità di miglioramenti strutturali che migliorino il benessere sia dei detenuti che del personale penitenziario.

· Le sfide strutturali e ambientali all'interno del sistema penitenziario hanno un impatto significativo su detenuti, agenti penitenziari e personale. I detenuti lottano contro condizioni fisiche oppressive, routine rigide e limitate opportunità di crescita. Gli agenti penitenziari affrontano rischi per la sicurezza a causa di infrastrutture obsolete e sovraffollamento, aggravati da sistemi rigidi che ostacolano risposte efficaci. Il personale penitenziario si scontra con limitazioni di spazio e risorse, rendendo difficile l'erogazione dei servizi essenziali. In tutti i gruppi, questi vincoli ambientali e strutturali contribuiscono ad aumentare lo stress, ridurre l'efficacia e indebolire il senso di autonomia, evidenziando l'urgente necessità di miglioramenti sistemici.



Conclusioni finali:

· La rete di supporto interna nelle carceri è incoerente e influenzata sia dai sistemi formali che da quelli informali. Tra i detenuti, il supporto tra pari può offrire conforto, ma la fiducia è variabile e a volte può rafforzare comportamenti dannosi. I servizi formali come la consulenza psicologica sono limitati e non uniformemente accessibili. Gli agenti penitenziari dipendono dal lavoro di squadra tra pari, ma si scontrano con barriere culturali nel cercare aiuto, e il supporto formale per la salute mentale è spesso sottoutilizzato. Per il personale professionale, le reti interne esistono ma soffrono di una debole collaborazione interdisciplinare, spesso ostacolata dalle gerarchie istituzionali. Le partnership esterne offrono ulteriore supporto, ma mancano di un'integrazione coerente nel sistema penitenziario.

· I sentimenti all'interno dell'ambiente carcerario sono in gran parte caratterizzati da tensione emotiva. I detenuti si sentono comunemente confinati, ansiosi e frustrati, e la loro salute mentale spesso peggiora a causa della mancanza di speranza o di opportunità riabilitative. Gli agenti penitenziari sperimentano un forte stress e affaticamento emotivo, spinti da una costante vigilanza e da un limitato riconoscimento esterno. Il personale mantiene un senso di compassione e impegno, ma spesso si sente frustrato e impotente di fronte alle limitazioni sistemiche. Nel complesso, l'ambiente carcerario impone significativi oneri psicologici a tutti coloro che vi si trovano.

· Per affrontare le sfide della vita carceraria, gli individui adottano una serie di strategie personali e sociali. I detenuti si rivolgono alla musica, alla lettura, all'esercizio fisico, alla meditazione e a programmi strutturati per trovare sollievo, con il contatto con la famiglia che svolge un ruolo emotivo cruciale. Gli agenti penitenziari gestiscono lo stress attraverso il cameratismo tra pari e l'attività fisica, sebbene lo stigma possa dissuaderli dal cercare supporto formale. Il personale si avvale di risorse professionali e reti di pari, promuovendo al contempo riforme sistemiche per migliorare le condizioni generali. Questi meccanismi di coping evidenziano sia la resilienza che la necessità di un migliore supporto istituzionale in tutti i gruppi.

SCAN ME

La base metodologica RESTART per gli educatori è stata sviluppata dal partenariato RESTART:

- Jessheim, Norvegia (Coordinatore)
- STEPS, Italia (WP Leader)
- APPRODI, Italy
- ClickF1, Paesi Bassi
- Changes&Chances, Paesi Bassi
- Form2You, Portogallo

- Per saperne di più: https://erasmus-restart.eu/

JESSHEIM VIDEREGÅENDE SKOLE

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Co-funded by the European Union