



# Le sfide per i genitori single in periodi straordinari

## Scheda informativa con domande e risposte

Cosa succede quando la vita quotidiana, con i suoi meccanismi collaudati, improvvisamente non funziona più, per esempio nel caso di una separazione, di problemi di natura finanziaria o di una pandemia? Questi “periodi straordinari” pongono le madri e i padri di fronte a grandi sfide e mettono anche a dura prova i bambini, cui i genitori devono accordare ancor più attenzione. Per i genitori single, già sottoposti a molteplici difficoltà, le esigenze sono particolarmente elevate. È quindi importante per loro, nelle fasi complesse della monoparentalità, trovare il giusto sostegno e – anche preventivamente – sviluppare e rafforzare le proprie risorse.

Questa **scheda informativa** della FSFM descrive le sfide presenti in alcune fasi particolari della vita familiare, in cui spesso si trovano i genitori single, e dà consigli su come affrontarle. L’obiettivo della scheda è sostenere le madri e i padri single nell’affrontare le fasi straordinarie, e anche fornire ai professionisti che lavorano con le famiglie monoparentali e ad altre persone interessate informazioni preziose per aiutare le famiglie monoparentali in situazioni particolarmente difficili.

La scheda informativa si concentra sugli aspetti **psicosociali** delle sfide in periodi straordinari. Coloro che lo desiderano, possono approfondire gli aspetti relativi alle questioni legali consultando il sito della FSFM, in particolare su <https://svamv.ch/it/> > 1-Famiglie monoparentali e > Genitori Single. Le schede informative sull’entrata nella monoparentalità, sull’autorità parentale e su altri temi centrali della famiglia monoparentale sono disponibili su <https://svamv.ch/it/> > Diritti & altro > Pubblicazioni e download.

Le schede informative della FSFM “Bene e protezione del bambino nei periodi straordinari” (disponibile aprile 2022) e “Bene e protezione del bambino nella monoparentalità” forniscono informazioni su cosa significano i periodi straordinari per i bambini e di cosa hanno bisogno.

### Contenuto

#### 1. I periodi straordinari e le loro sfide

- Quali sono i periodi straordinari per le famiglie monoparentali?
- Quali sfide particolari devono affrontare i genitori single nei periodi straordinari?

#### 2. Il sostegno nei periodi straordinari

- Cosa offre un sostegno adeguato nei periodi straordinari?
- A chi posso rivolgermi nei periodi straordinari della monoparentalità?
- Cosa fare in caso di violenza domestica?

#### 3. Superare le sfide: coltivare e rafforzare le risorse personali

- Cosa ci aiuta a superare le sfide nei periodi straordinari?



- Quali risorse sono particolarmente utili per superare le sfide?
- Come posso coltivare e rafforzare il mio benessere personale?
- Come progettare in modo mirato dei cambiamenti?
- Come posso comunicare e negoziare per trovare delle soluzioni?
- Cosa è di aiuto per affermarsi con sicurezza in campo professionale?
- Come affrontare la consulenza professionale e di carriera?

#### 4. Superare le sfide specifiche dei genitori single in periodi straordinari

- Cosa rende più facile la transizione verso la monoparentalità?
- Genitorialità separata: come organizzare la collaborazione con l'altro genitore nell'interesse del bambino?
- Cosa facilita la buona riuscita di una famiglia ricostituita?

#### 5. Fonti e ulteriori informazioni

### 1. I periodi straordinari e le loro sfide

#### Quali sono i periodi straordinari per le famiglie monoparentali?

- Le **transizioni familiari** come la nascita del primo figlio o, più tardi, la partenza dei figli sono tra i momenti più impegnativi della vita familiare, perché sono accompagnati da cambiamenti profondi. Le transizioni specifiche alle famiglie monoparentali sono l'entrata nella monoparentalità e l'entrata nella famiglia ricostituita (anche chiamata famiglia *patchwork*).
  - Le famiglie monoparentali si creano con una separazione o un divorzio, con la nascita di un bambino i cui genitori non vivono insieme, o quando un genitore muore.
  - La famiglia ricostituita nasce quando un genitore single inizia a convivere con un nuovo partner.
- I **periodi finanziariamente difficili** sono più comuni della media per le famiglie monoparentali. Richiedono un impegno straordinario da parte del genitore single, che da solo deve provvedere al sostentamento della famiglia e alla cura, all'educazione e all'accompagnamento dei figli, poiché crescere in povertà e dipendere dall'assistenza sociale può compromettere le prospettive future dei figli.
- I periodi di **grave conflitto** persistente portano spesso alla separazione e al divorzio, cioè alla creazione di una famiglia monoparentale. La separazione può risolvere e alleviare i problemi, ma i conflitti possono anche perdurare o addirittura intensificarsi. I conflitti persistenti riguardano una minoranza di famiglie monoparentali. Tuttavia, rappresentano alcuni dei rischi più gravi per lo sviluppo del bambino e richiedono particolari risorse e abilità ai genitori single nell'affrontare le crisi.
- Questo vale anche per le situazioni in cui si verifica **violenza domestica** (violenza fisica, sessuale, psicologica e/o economica all'interno della famiglia, della coppia o del nucleo familiare):
  - C'è uno **squilibrio di potere** tra le parti coinvolte, che viene sfruttato dall'autore della violenza.
  - Gli atti di violenza spesso non si verificano in modo isolato, ma fanno parte di un **modello comportamentale** dell'autore di violenza. Questo vale anche per le forme più sottili di violenza psicologica come la svalutazione, l'intimidazione, la minaccia o l'impedimento di contatti sociali, siano essi puntuali o costanti.
  - Gli atti di violenza sono vissuti dalla vittima come **minacciosi** e spaventosi e possono comportare **ferite fisiche**.
  - Nelle **situazioni di separazione**, aumenta il rischio di violenza domestica e di violenza grave e mortale.
  - I **bambini** sono toccati dalla violenza domestica come vittime dirette e/o come testimoni. La loro protezione è centrale.



- La **malattia prolungata** di un bambino o di un genitore fa parte dei periodi straordinari che rappresentano una sfida per tutti i genitori, ma nel caso dei genitori single, già confrontati a numerose altre difficoltà, ciò lo è in misura ancora maggiore. In questo tipo di situazioni, le famiglie monoparentali sono particolarmente dipendenti da un ambiente che possa offrire loro un sostegno, anche professionale.
- Lo stesso vale per quei **periodi sociali particolari** in cui le strutture abituali del mondo del lavoro, della cura dei bambini e/o della scuola non sono più disponibili, come durante una pandemia. Anche in tempi così straordinari una rete sociale solida è molto importante.

#### Quali sfide particolari devono affrontare i genitori single nei periodi straordinari?

- **Prendersi cura dei bambini:** anche i bambini devono affrontare grandi sfide nei periodi straordinari. I bambini sono quindi particolarmente dipendenti dalla madre o dal padre come persona di riferimento familiare affidabile e disponibile. Hanno bisogno di una speciale attenzione, cura, supporto e accompagnamento per essere in grado di affrontare i cambiamenti e le difficoltà nella loro vita. I genitori devono riconoscere le eventuali minacce al sano sviluppo dei loro figli e, se necessario, devono prendere precauzioni per proteggerli.
  - Ad essere decisivo sono in ogni caso i bisogni individuali del bambino. I bambini devono poter partecipare all'organizzazione della vita familiare e in particolare devono essere protetti dalla negligenza e da qualsiasi tipo di violenza. (Il foglio informativo della FSFM "Bene e protezione del bambino nei periodi straordinari" fornisce consigli su come potete sostenere i vostri figli).
- **Cambiamenti e processi di sviluppo:** i periodi straordinari modificano, spesso rapidamente, la vita familiare, così come la sua organizzazione e pianificazione. Dobbiamo lasciar andare ciò che ci è familiare e accettare diverse novità. I cambiamenti sono particolarmente importanti al momento dell'entrata nella monoparentalità, che influisce su moltissimi aspetti della vita, in particolare:
  - sulle finanze
  - sul lavoro domestico e di cura e sull'attività professionale
  - sull'alloggio (abitazione, luogo di residenza)
  - sulle faccende domestiche
  - sulla relazione con l'altro genitore
  - sulla collaborazione con l'altro genitore
  - sulle relazioni con i bambini
  - sulle relazioni con l'ambiente sociale circostante
  - sui rapporti con le istituzioni (le autorità, la scuola)
  - sui progetti di vita personali
  - sull'immagine di sé e del mondo
  - spesso, nei periodi straordinari devono anche essere acquisite e/o perfezionate le conoscenze e le competenze in merito ai servizi di supporto, alla situazione legale e ai propri diritti e doveri.I cambiamenti e gli adattamenti avvengono spesso simultaneamente e rapidamente, ma ci vuole tempo per **stabilizzare** la nuova situazione. Di regola, genitori e figli hanno bisogno di circa due anni per trovare un nuovo equilibrio.
- **La sicurezza finanziaria e il doppio carico di responsabilità** rappresentano una delle maggiori sfide per molti genitori single, che sono spesso lasciati da soli a provvedere sia al sostentamento economico della famiglia che alla presa a carico dei figli, specialmente se l'altro genitore non contribuisce, o non può contribuire, a sufficienza. Questo doppio carico rende particolarmente difficile conciliare lavoro e vita familiare e limita le opportunità di lavoro. Inoltre, si può risparmiare ben poco quando solo un genitore (invece di due) vive nella famiglia, e possono essere necessarie spese aggiuntive. Per esempio, i genitori single che vivono da soli con i bambini non possono contare su soluzioni intra-familiari e più spesso devono dunque ricorrere all'assistenza extra-familiare, che però



comporta dei costi aggiuntivi.

- Molte madri e padri in questa situazione devono adattare la loro **vita professionale**: in particolare le madri riprendono un'attività professionale o aumentano la loro percentuale lavorativa per guadagnare di più. I genitori single attivi professionalmente si riorientano per conciliare meglio la cura dei figli con il lavoro o per guadagnare uno stipendio migliore. Se questo richiede un perfezionamento professionale o nuova formazione, il finanziamento e le scarse risorse di tempo rappresentano un'ulteriore sfida.
- Spesso i genitori single cambiano **ruolo**: la madre single deve provvedere al sostentamento della famiglia e deve trovare nuove soluzioni per il lavoro domestico e di cura, il padre single assume la responsabilità principale della famiglia e deve riorganizzare la sua vita professionale.
- Un budget limitato può rendere necessario **traslocare** in un appartamento più economico o anche in un altro comune. Un trasloco può anche essere necessario per ragioni professionali o per motivi legati all'offerta di servizi di presa a carico dei bambini.
- Specialmente quando la situazione finanziaria è precaria, diventa indispensabile una gestione meticolosa del budget e un **controllo delle diverse spese**.
- Se, nonostante tutto, le entrate non sono sufficienti, i genitori single devono cercare un **sostegno** finanziario, per esempio, ricorrendo al servizio di anticipo alimenti e/o facendo domanda delle prestazioni di assistenza sociale, o rivolgendosi alle organizzazioni di aiuto per un sostegno puntuale per alcune spese.
- Inoltre, un genitore single deve farsi carico da solo di tutte le faccende domestiche (compresi i compiti amministrativi, le riparazioni, ecc.); con l'entrata nella monoparentalità si aggiungono infatti nuovi compiti, che in una famiglia biparentale sono presi a carico dall'altro genitore.
- Nei periodi straordinari, i genitori single devono affrontare particolari preoccupazioni, paure, conflitti, pressioni e **stress**, e devono riuscire anche a riposarsi per essere presenti e di sostegno per i loro figli.
- **Circostanze di vita persistentemente difficili**: nei periodi straordinari le famiglie monoparentali sono spesso confrontate con difficoltà che possono essere migliorate solo a lungo termine.
  - I cambiamenti devono essere pianificati a lungo termine e implementati pragmaticamente e a piccoli passi.
  - A volte è necessario reinterpretare una situazione difficile da cambiare e darle un significato diverso per poterla affrontare.
- **Genitorialità**: la genitorialità con i suoi vari compiti deve essere (ri)regolata e devono essere risolte numerose questioni legali e amministrative.
  - In caso di **separazione** o divorzio, i genitori sciolgono la loro unione e il nucleo familiare congiunto. Soprattutto nella prima fase di questa separazione, i conflitti, le ferite e le delusioni del passato di coppia devono essere superati. Allo stesso tempo, rimane il compito comune di prendersi cura dei bambini fino a quando non diventano realmente autonomi: la genitorialità deve dunque rinascere su nuove basi.
  - Se i genitori **non convivono**, la genitorialità deve essere regolamentata alla nascita del bambino. La relazione tra genitori in quanto genitori e la loro relazione con il bambino stanno appena emergendo, e bisogna trovare soluzioni che siano in linea con le esigenze del neonato. Possono sorgere paure, insicurezze, speranze deluse, incomprensioni e conflitti, che devono essere affrontati.
  - Se la madre o il padre dei figli minori muore, il genitore **vedovo** è lasciato solo con tutti i compiti. A ciò fa eccezione solo la sussistenza economica, che di solito è garantita dalle assicurazioni per superstiti. Tuttavia, la madre o il padre defunto è presente nel ricordo e nel vuoto che lascia. I genitori appena vedovi devono affrontare il loro dolore, essere presenti per i figli in lutto e allo stesso tempo riorganizzare la loro vita familiare.
  - Quando si crea una **famiglia ricostituita**, è importante chiarire il ruolo del nuovo partner del genitore single come membro della comunità familiare e il suo rapporto con i bambini.
- **Relazioni sociali**: molto spesso, nei periodi straordinari, le relazioni con l'ambiente sociale immediato e più ampio



devono essere rimodellate.

- Cambiano le relazioni con altri membri della famiglia, come i nonni dei bambini, gli amici e i conoscenti, i vicini e i colleghi di lavoro.
- Non si può più fare affidamento su alcune persone di riferimento e bisogna costruire una nuova solida rete di relazioni, che possa anche offrire sostegno se necessario.
- **Rapporti con le istituzioni:** nei periodi straordinari, i genitori single hanno spesso a che fare con le autorità e con altre istituzioni, in particolare con il tribunale, le autorità di protezione dei minori (ARP), la polizia, l'aiuto alle vittime, il servizio di anticipo alimenti, i servizi sociali e i centri specializzati e di consulenza pubblici e privati.
  - I contatti con le istituzioni richiedono tempo: ciò significa un'ulteriore sfida per i genitori single già sottoposti a molteplici impegni.
  - Questi rapporti richiedono anche conoscenze su scopi e metodi di lavoro delle varie istituzioni e servizi e sui propri diritti nei rapporti con loro. Spesso sono anche necessarie conoscenze di altri ambiti del diritto, specialmente del diritto di famiglia, così come ulteriori conoscenze in campo di educazione e di sostegno ai bambini in circostanze difficili.
- **Affrontare i pregiudizi verso la monoparentalità e le famiglie monoparentali:** la diversità delle forme familiari è oggi generalmente riconosciuta ed accettata. Tuttavia, sono ancora diffusi alcuni pregiudizi secondo cui la monoparentalità e le famiglie monoparentali sarebbero intrinsecamente problematiche. Capita quindi che i genitori single debbano lottare con sentimenti di colpa verso i figli e con la sensazione di aver fallito nel loro ruolo di genitori o nella loro vita personale.
  - In questa situazione, la sfida che si pone loro è quella di non cercare di (ri)stabilire l'organizzazione e la struttura della famiglia biparentale, bensì di cercare soluzioni che siano veramente adatte alla loro situazione individuale.
  - I bambini hanno bisogno di sostegno per non sviluppare la convinzione che loro e la loro famiglia siano "anormali".

## 2. Il sostegno nei periodi straordinari

### Cosa offre un sostegno adeguato nei periodi straordinari?

- Nei periodi straordinari, i genitori single si trovano ad affrontare un **carico** di compiti particolarmente elevato cui si somma un grande **carico** emotivo. Le varie esigenze possono rendere più difficile trovare il tempo e l'energia necessari per i bambini. In queste situazioni è quindi importante capire quale sia il supporto necessario e ricorrere all'aiuto adeguato.
- Nei periodi straordinari, i servizi specializzati e/o l'ambiente sociale possono offrire diversi tipi di sostegno, come ad esempio:
  - un aiuto pratico nella vita quotidiana,
  - una mano nella cura dei bambini,
  - un ascolto comprensivo e un incoraggiamento per voi e per i bambini,
  - un aiuto nel porre fine o calmare i conflitti in corso con l'altro genitore,
  - un sostegno per riuscire ad avere una chiara visione d'insieme della propria situazione e per chiarire quali sono i prossimi passi,
  - informazioni, consulenza e assistenza su questioni specifiche,
  - un sostegno finanziario o un accompagnamento per l'ottenimento di aiuti finanziari,
  - una protezione per voi e per i bambini.



## A chi posso rivolgermi nei periodi straordinari della monoparentalità?

- **Consulenza su tutte le questioni di legate alla monoparentalità:**

Nei periodi straordinari, il primo luogo a cui ci si può rivolgere è il servizio di consulenza specialistica della FSFM, i cui servizi sono orientati ai bisogni specifici dei genitori single sottoposti a molteplici difficoltà:

- La consulenza specialistica della FSFM funziona secondo il principio “tutto da una sola fonte” e offre ai genitori single un **interlocutore** per tutte le questioni chiave della famiglia monoparentale – dall’inizio della monoparentalità ai contatti con le autorità, al rapporto con l’altro genitore, ad esempio in caso di conflitti, fino alle questioni relative alla conciliazione famiglia/lavoro e agli aspetti finanziari.
  - Al centro troviamo i **bambini**: i loro diritti e i loro bisogni sono decisivi.
  - Potrete trovare sostegno in caso di questioni **giuridiche** e **psicosociali** complesse, per chiarire la vostra situazione e capire come procedere e per elaborare soluzioni adatte alla vostra situazione familiare e personale.
  - Per i problemi che non riguardano i temi chiave delle famiglie monoparentali, o se avete bisogno di una consulenza legale più completa, o per questioni legate all’indebitamento, o se necessitate di consulenza e sostegno a lungo termine, sarete riorientati verso i servizi specifici.
  - La consulenza è fornita per telefono o per via elettronica, anche al di fuori dell’orario di ufficio, ed è gratuita.
  - **Contatto:** <https://svamv.ch/it/me-d-6a-contatto/> o tel. 031 351 77 71.
- **Punto di contatto per le persone vedove con figli minori:**
    - L’associazione **AURORA** offre un sostegno e un accompagnamento pratico: madri e padri che sono vedovi da più tempo stanno accanto ai genitori appena rimasti vedovi con figli minorenni, e i bambini fanno l’importante esperienza di scoprire che non sono gli unici a cui è morto il padre o la madre. L’associazione AURORA fornisce anche molte informazioni pratiche sul suo sito web, compresa la lista di controllo “Cosa fare dopo la perdita del-della partner”, che vi fornisce consigli pratici su ciò che deve essere fatto dopo la morte di un partner: [www.verein-aurora.ch](http://www.verein-aurora.ch) > Hilfe für Betroffene (solo in tedesco). La lista di controllo è disponibile in italiano su <https://svamv.ch/it/mono-famiglia/vedova/>.
    - **Contatto:** Associazione AURORA e gruppi regionali: <https://verein-aurora.ch/> (solo in Svizzera tedesca)
  - **Famiglie binazionali:**
    - Il sito della Rete dei centri di consulenza per coppie e famiglie binazionali e interculturali in Svizzera offre risposte alle domande specifiche delle coppie e le famiglie binazionali. Il sito è disponibile in tedesco, francese, inglese e spagnolo.
    - Sul loro sito trovate anche i link agli uffici regionali (in Svizzera tedesca e francese) che offrono una consulenza personale completa.
    - **Contatto:** [www.binational.ch](http://www.binational.ch), [http://www.binational.ch/fr/?Centres\\_de\\_conseil](http://www.binational.ch/fr/?Centres_de_conseil)

## Cosa fare in caso di violenza domestica?

- Chiamate la **polizia** (al numero d’urgenza **117**) se vi sentite minacciati/e o se siete già in una situazione di violenza acuta. In caso di violenza acuta, la polizia può intervenire e prendere  **misure di protezione**:
  - Può ordinare immediatamente all’autore di violenza di lasciare l’abitazione,
  - Può proibirgli di avvicinarvi e/o di contattare voi e i vostri figli.
  - Grazie alle misure di protezione, potete rimanere a casa con i bambini e pianificare i **prossimi passi**.
- Proteggete i vostri **documenti personali** (carta d’identità, conto bancario, permesso di soggiorno, e altre cose che sono personalmente importanti per voi) e portateli in un luogo sicuro.
- Contattate la casa delle donne più vicina se volete o dovete lasciare l’abitazione comune e non potete rivolgervi a qualcuno nel vostro ambiente personale: [www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)



- I **centri di consulenza** offrono gratuitamente supporto legale, psicologico o materiale informativo:
  - Consulenza e aiuto alle vittime di violenza: <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/it/>
  - Consulenza e aiuto agli autori di violenze: <http://www.apscv.ch/accueil.html>
  - Altre informazioni dettagliate possono essere trovate su <https://www.skppsc.ch/it/>. Il sito contiene anche informazioni per gli autori di violenza e per i (potenziali) testimoni.

### 3. Superare le sfide: coltivare e rafforzare le risorse personali

#### Cosa ci aiuta a superare le sfide nei periodi straordinari?

Una panoramica di ciò che è utile:

- mettere i **bambini** e i loro bisogni concreti e individuali al centro delle vostre considerazioni,
- senza però dimenticarsi di prendersi cura del proprio benessere.
- Concentrarsi sulle possibili **soluzioni** e non lasciare che i pensieri ruotino solo intorno ai problemi.
- Pensare a quali abilità e conoscenze avete a disposizione e come potete usare queste risorse personali per superare le sfide, e
- riflettere a dove, e da chi, potete ricevere supporto.
- Riconoscere, coltivare, costruire e sviluppare le proprie risorse personali, professionali e sociali aiuta a **prepararsi** e a superare le sfide nei periodi straordinari.
  - Nel fare ciò, può essere utile considerare le seguenti domande più approfondite. Potete farlo da sole/i o confrontandovi con persone fidate.

#### Quali risorse sono particolarmente utili per superare le sfide?

Le risorse più importanti dei genitori single includono in particolare:

- il **benessere** personale,
- definire e pianificare gli **obiettivi**,
- **comunicare** e negoziare,
- la **sicurezza professionale**,
- un **ambiente** sociale di sostegno,
- una buona **conoscenza** delle possibilità di aiuto,
- saper domandare un **supporto** adeguato quando necessario.
- La stessa monoparentalità offre le possibilità di sviluppare e rafforzare competenze che sono utili nei periodi straordinari e che sono anche molto richieste nel mondo del lavoro, come ad esempio:
  - autonomia e capacità decisionale,
  - doti organizzative e orientamento agli obiettivi,
  - perseveranza e resistenza allo stress,
  - resilienza,
  - capacità di improvvisazione e flessibilità,
  - esperienza di negoziazione,
  - capacità di risoluzione di conflitti,
  - doti di gestione economica,
  - fiducia in se stessi e autostima, soprattutto quando si guarda a quanto si è raggiunto e realizzato, e quali difficoltà si sono superate e si stanno ancora superando.
- I **bambini** delle famiglie monoparentali possono compiere delle esperienze che promuovono il loro sviluppo.



Sperimentano, ad esempio, che le situazioni difficili possono essere superate e che anche i grandi problemi hanno delle soluzioni. Crescono, inoltre, con esempi e modelli di vita variati.

### Come posso coltivare e rafforzare il mio benessere personale?

Prendersi cura delle proprie forze e della propria salute è fondamentale per poter superare delle prove impegnative. È, per esempio, importante confrontarsi con i seguenti aspetti:

- **Scoprire i propri desideri:** domande come le seguenti possono incoraggiare le persone a confrontarsi con i propri desideri in varie aree della vita e (ri)scoprire cosa porta loro gioia e cosa li aiuta a rilassarsi. Ecco alcuni esempi:
  - Quali sono le mie attività preferite?
  - Cosa mi piace fare alla fine della giornata quando i bambini dormono?
  - Come posso rilassarmi nella situazione attuale?
- **Riconoscere e apprezzare i propri risultati:** guardare regolarmente ai propri risultati e successi (e non solo ai compiti che devono ancora essere svolti) e riconoscere i propri risultati può dare nuova energia, fiducia e autostima; per i genitori come per i bambini, **l'esperienza delle proprie capacità** è importante per la resilienza psicologica.
  - I genitori single hanno spesso bisogno di molto ingegno per trovare soluzioni per quei compiti di cui in una famiglia biparentale si occupa l'altro genitore. Può essere motivante visualizzare i propri risultati in quest'area, per esempio ponendosi domande come:
    - Come posso organizzare i giorni in cui i bambini stanno con l'altro genitore?
    - Cosa ha funzionato bene e cosa no?
    - Come procedo quando sono incerto/a nelle decisioni quotidiane?
    - Cosa ha funzionato bene e cosa no?
- **Sollievo nella vita quotidiana:** è importante prendersi del tempo per se stessi, non appena è possibile, per ricaricare le batterie, ad esempio
  - organizzando una presa a carico extra-familiare dei bambini per disporre di un po' di tempo per se stessi,
  - controllando regolarmente se alcuni compiti possono essere cancellati dalla lista delle cose da fare,
  - non esitando a cercare e accettare sostegno nel proprio ambiente sociale,
  - se necessario, cercando un aiuto professionale o rivolgendosi a servizi come l'aiuto per la riscossione degli alimenti.

### Come progettare in modo mirato dei cambiamenti?

Per poter orientare i cambiamenti nella direzione desiderata, è fondamentale passare dalla descrizione dei problemi alla definizione degli **obiettivi**. È importante sviluppare obiettivi concreti, realistici e verificabili e definire sulla loro base, passo dopo passo, le misure necessarie per raggiungerli. Per fare questo, potete cercare di rispondere a una serie di domande specifiche su tutte le aree in cui potete voi stessi agire sul processo di cambiamento. Alcuni esempi:

- **Definizione dell'obiettivo**
  - Cosa voglio cambiare?
  - Quali di questi cambiamenti sono più importanti per me?
  - Quali vengono dopo, e in che ordine?
- **Futuro desiderato**
  - Cosa sarà diverso quando il mio obiettivo sarà raggiunto?
  - Cosa farò in modo diverso?
- **Esperienze**
  - Quali esperienze positive ho avuto finora in situazioni simili?





- Con quale approccio ho avuto successo finora?
- Cosa ho già fatto per raggiungere il mio obiettivo? Cosa ha avuto successo? Cosa non ha funzionato?
- **Risorse**
  - Di cosa ho bisogno per raggiungere il mio obiettivo?
  - Che cosa possiedo già?
  - Cosa posso trovare altrove? Dove? Da chi?
- **Le persone risorsa**
  - Chi è importante e deve/può essere coinvolto?
  - Chi può aiutarmi a raggiungere i miei obiettivi?
  - Dove posso trovare aiuto se sono in difficoltà?
- **Fattore tempo**
  - Entro quando posso raggiungere il mio obiettivo?
  - Cosa voglio affrontare inizialmente? Che cosa dopo?
- **Attività / Procedura**
  - Quali passi possono essere utili?
- **Pianificazione**
  - Qual è il mio impiego del tempo?
  - Quale primo passo verso l'obiettivo posso fare immediatamente?
  - Cosa ha bisogno di più tempo? Fino a quando?
- **Altro**
  - C'è qualcosa d'altro di cui ho bisogno ora per poter affrontare il cambiamento?
  - Cosa esattamente?
  - Come ci arrivo?

### **Come posso comunicare e negoziare per trovare delle soluzioni?**

Le capacità di comunicazione sono importanti sul lavoro e in famiglia, negli scambi privati e nelle negoziazioni. Sono particolarmente utili per i genitori single nella collaborazione con l'altro genitore e nei rapporti con le autorità. Una buona capacità comunicativa rende più facile negoziare soluzioni eque e adatte ai bambini e porre le basi per una collaborazione positiva. I prerequisiti di una discussione efficace sono in particolare:

- **Una buona preparazione:** chiarire prima quali sono gli argomenti che devono essere discussi e quale è la propria posizione in merito è importante per il successo della discussione, soprattutto se si deve negoziare. Una preparazione accurata include, per esempio,
  - determinare il proprio obiettivo (o i propri obiettivi) e i punti chiave della discussione,
  - valutare le preoccupazioni e i bisogni della vostra controparte,
  - farsi un quadro realistico dei propri limiti e di quelli dell'altra persona,
  - riflettere alle possibili reazioni dei bambini, e cercare di capirle,
  - pensare a come evitare ai bambini eventuali conflitti di lealtà,
  - riflettere a quali concessioni si possono fare all'altra persona e cosa si vuole chiedere in cambio.
- **Un atteggiamento positivo:** aiuta a costruire una base di discussione solida e aumenta le possibilità di raggiungere un risultato soddisfacente per tutte le parti coinvolte. Il benessere del bambino ha in ogni caso la priorità.
  - Si raccomanda di scegliere un approccio di negoziazione cooperativo. Puntare su soluzioni *win-win* ha più probabilità di portare a risultati positivi rispetto a un approccio competitivo.
- **Prestare attenzione al linguaggio del corpo:** in una conversazione, l'atteggiamento si esprime non solo in ciò che



si dice, ma anche nella postura e nel tono di voce.

- Una postura eretta, rivolta all'interlocutore, segnala interesse e attenzione.
- Le braccia o le gambe incrociate possono essere percepite come una postura difensiva e a loro volta scatenano una reazione di difesa.
- **Un obiettivo e un filo conduttore:** all'inizio della discussione, indicate i vostri punti chiave e concordate l'obiettivo della discussione. Quest'ultimo è il filo conduttore che determina lo svolgimento della discussione.
- **Non lasciarsi mettere sotto pressione dal tempo:** prevedete un margine di tempo e, se necessario, chiedete delle pause (di riflessione) per riconsiderare le offerte o ottenere nuove informazioni.
- **Uno stile di discussione fattuale e orientato alla soluzione:** aiuta a mantenere il sangue freddo e a mostrare rispetto per l'altra parte anche nelle discussioni accese. Bisogna evitare di attaccare l'autostima dell'altra persona, perché questo può far fallire la negoziazione e impedire una buona soluzione. Lo stile di comunicazione orientato ai fatti e alle soluzioni include:
  - fare e comunicare osservazioni fattuali,
  - esprimere i sentimenti,
  - comunicare i bisogni,
  - proporre soluzioni.
  - Per esempio: "Negli ultimi due fine settimana, sei arrivato con più di un'ora di ritardo a prendere i bambini. Penso che questo sia ingiusto per i bambini e per me. Suggestisco di..." (e non: "Sei semplicemente inaffidabile e sono io che devo gestire tutto. Datti una calmata!").
- **Fare domande:** chiedere se avete capito bene l'altra persona o fare domande sulle sue motivazioni può portare a risultati migliori che parlare molto di se stessi.
- **Includere le emozioni:** parlare attraverso delle immagini contribuisce alla comprensione e coinvolge direttamente il livello emotivo.
- **Parlare brevemente e chiaramente:** esprimersi nel modo più breve, comprensibile e concreto possibile, senza digressioni, favorisce il successo della conversazione. Anche un "no" dovrebbe essere espresso chiaramente. Se l'altra persona si dilunga troppo, potete interrompere educatamente, per esempio: "... a proposito, questo mi fa pensare che...".
- **Congedarsi cortesemente:** anche se una conversazione non ha portato al successo desiderato, una conclusione positiva è importante e rende più facili i prossimi incontri.
- **Il seguito:** analizzare e valutare attentamente la discussione, una volta conclusa, permette di trarre profitto dall'esperienza. Ogni incontro di negoziazione è istruttivo e arricchisce il bagaglio di esperienze!

### Cosa è di aiuto per affermarsi con sicurezza in campo professionale?

Una buona preparazione professionale rappresenta la base di un buon reddito da lavoro che assicura il sostentamento della famiglia – una risorsa centrale per i genitori single.

- **Rimanere** nel mondo del lavoro il più possibile quando si crea una famiglia e pianificare la propria **carriera** in modo sostenibile fornisce una solida base per costruire un buon futuro per se stessi e per i bambini.
- Lo sviluppo professionale è un **processo** a lungo termine, specialmente se un genitore ha ridotto la sua attività professionale a favore del lavoro familiare. Nella prima fase della monoparentalità, l'esigenza principale è quella di garantire il sostentamento finanziario della famiglia. Una volta raggiunta una certa stabilità economica e professionale, si possono affrontare nuove idee e opportunità professionali. A seconda delle risorse finanziarie e di tempo disponibili, sono possibili passi più o meno grandi in direzione di un cambiamento. La consulenza professionale e di carriera può aiutare in questo senso.
- Coloro che possono dimostrare le competenze professionali attraverso un diploma o una **qualifica** riconosciuta hanno maggiori possibilità sul mercato del lavoro, possono conseguire un reddito migliore e hanno anche un



accesso più facile alla formazione professionale superiore. Per alcuni certificati e diplomi della formazione professionale superiore è possibile essere ammessi all'esame professionale senza un titolo di formazione professionale di base o far convalidare le proprie competenze e ottenere così il diploma desiderato. La procedura di validazione delle competenze esiste anche per alcuni programmi di studio a livello terziario e permette la dispensa parziale dal programma di alcuni corsi di diploma. Informazioni più dettagliate possono essere trovate su [www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch): <https://www.orientamento.ch/dyn/show/7193?lang=it> (Home > Formazioni > Qualifica professionale per adulti).

- Da gennaio 2018, i diplomati dei corsi che preparano a un esame professionale federale o a un esame professionale superiore federale possono ricevere un **sostegno** finanziario dalla Confederazione. È possibile presentare una domanda in tal senso. Cf. Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione SEFRI: sussidi federali per i corsi di preparazione agli esami federali: <https://www.sbf.admin.ch/sbf/it/home/formazione/fps/contributi.html>
- *Via mia*, un'iniziativa della Confederazione e dei Cantoni, offre alle persone oltre i 40 anni un **bilancio professionale** gratuito se non hanno diritto a offerte comparabili dell'assicurazione contro la disoccupazione (AD), dell'assicurazione invalidità (AI) o dell'assistenza sociale: [www.viamia.ch](http://www.viamia.ch)

#### Come affrontare la consulenza professionale e di carriera?

Affinché l'orientamento professionale e la consulenza di carriera abbia successo, è importante una **buona preparazione**. Ciò significa confrontarsi con le possibilità di cambiamento nella situazione di vita attuale, con i propri obiettivi, interessi, competenze e risorse.

- **Possibilità di cambiamento:** occorre mettere al centro dell'attenzione le aree della vita in cui i primi passi sono possibili, anche se possono essere ancora piccoli. Questo può motivarvi se non state al momento facendo progressi in altre aree e anche se avete un cammino ancora lungo da affrontare.
- **Obiettivi:** durante la consulenza verranno analizzati non solo gli obiettivi professionali, ma anche quelli personali e familiari, perché lo sviluppo professionale è possibile solo se la situazione familiare è sotto controllo. Domande come le seguenti possono esservi d'aiuto:
  - Che valore do al mio lavoro?
  - Che valore do alla mia famiglia?
  - Quanto tempo e denaro voglio investire nella mia formazione?
  - Quali sono i miei obiettivi personali?
- **Obiettivi a breve, medio e lungo termine:** di regola, è meglio distinguere gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. Gli obiettivi a lungo termine sono il "faro" che ci indica la direzione verso cui ci dirigiamo con costanza e flessibilità.
  - Sono necessarie molta pazienza e perseveranza se la situazione attuale permette solo obiettivi a breve termine. È importante continuare a ricordare a se stessi che anche i piccoli passi portano alla meta, e che anche le fasi lunghe e faticose un giorno finiranno.
  - La consulenza di carriera può aiutare ad elaborare prospettive a lungo termine per lo sviluppo professionale e a pianificare obiettivi intermedi raggiungibili.
- **Interessi:** è una buona cosa se gli interessi e l'orientamento della carriera sono vicino l'uno all'altro. Le domande che possono stimolare un'esplorazione più profonda dei propri interessi sono, per esempio:
  - Cosa mi piace fare?
  - Cosa so fare bene?
  - Cosa mi motiva?
  - Cosa mi interessa meno?
- **Competenze:** Le competenze professionali, ma anche le abilità acquisite nel lavoro familiare o nel volontariato



hanno un'influenza significativa sulle opportunità all'interno del mercato del lavoro e a livello di formazione. Non contano solo le competenze professionali specifiche, ma anche le competenze metodologiche (capacità di pensare, imparare, lavorare e comunicare), le competenze sociali (abilità nel collaborare con gli altri, per esempio il lavoro di squadra) e le competenze individuali (abilità come l'indipendenza o l'immaginazione, ossia le nostre caratteristiche individuali). Anche le abilità acquisite al di fuori del lavoro – tra cui quelle acquisite attraverso la monoparentalità – appartengono alla lista delle competenze, per esempio le abilità organizzative, di *problem-solving*, di comunicazione, di fiducia in sé, di lavoro di squadra, di negoziazione o di flessibilità. Le seguenti domande possono aiutare a fare più chiarezza sulle proprie competenze:

- Che titoli ho?
- Quali conoscenze specialistiche ho?
- Quali altre competenze ho acquisito?
- Quali sono i miei punti di forza?
- Dove ho lacune o debolezze?
- **Risorse:** per poter concretizzare i propri progetti professionali, devono essere disponibili le risorse necessarie. I genitori single di solito devono esaminare attentamente le questioni legate agli aspetti finanziari, al tempo e alla famiglia. Le domande da porre includono:

*Tempo:*

- Ho abbastanza tempo per la formazione?
- Come posso trovare più tempo, se necessario?
- Chi può aiutarmi ad alleggerire il mio tempo?

*Soldi:*

- Quali possibilità finanziarie ho?
- Quanto può costare la mia formazione?
- Dove voglio e posso risparmiare? Dove non posso?

*Famiglia:*

- Quante assenze possono tollerare i miei figli?
- Quale è la mia organizzazione domestica?
- Come posso migliorarla?
- Chi mi può sostenere?
- **Come prepararsi all'orientamento professionale e alla consulenza di carriera:**
  - È consigliabile mettere per iscritto i pensieri e le idee e annotare tutto quello che passa per la testa. Questo può essere fatto in diverse forme, per esempio con delle schede, con una lista costantemente aggiornata, o con un quaderno che si porta con sé. Le idee che si scrivono non devono per forza essere in ordine.
  - Scambiare idee con persone che conoscete può fornire importanti suggerimenti e consigli che possono aiutarvi e attirare la vostra attenzione su nuovi aspetti.
- **Informazioni:** [www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch) offre informazioni complete su professioni, apprendistato, formazione e perfezionamento e il loro finanziamento.

#### 4. Superare le sfide specifiche dei genitori single in periodi straordinari

**Cosa rende più facile la transizione verso la monoparentalità?**

- Il **bene dei bambini**, i loro diritti e i loro bisogni individuali rappresentano la principale linea guida nella transizione familiare. I bambini devono essere coinvolti nell'organizzazione della nuova vita quotidiana della



famiglia per essere in grado di affrontare al meglio i cambiamenti.

- Questo può anche aiutarvi come madre o padre, specialmente nei momenti di conflitto, a ricercare soluzioni costruttive che tengano conto il più possibile degli interessi del bambino.
- La monoparentalità è associata a un numero di compiti superiore alla media. Tuttavia, questo non significa che dovete fare tutto da soli/e: è importante organizzare fin dall'inizio degli aiuti esterni per evitare l'esaurimento e ricaricare le batterie (per alcuni esempi vedi sopra: Come posso coltivare e rafforzare il mio benessere personale?)
- Con l'entrata nella monoparentalità inizia un intenso **processo di sviluppo** che richiede tempo. Datevi lo spazio necessario per elaborare i cambiamenti.
- Per far questo è utile esaminare le opportunità e le possibilità del nuovo modello di famiglia e analizzare anche i propri atteggiamenti verso la monoparentalità, la famiglia monoparentale e la famiglia in generale. Ad esempio, ci si può porre le seguenti domande:
  - La monoparentalità può anche facilitare la vita, per esempio nell'organizzazione del quotidiano, nell'educazione dei figli, nell'affrontare i conflitti, nel modellare la vita personale o lo sviluppo personale?
  - Ci sono desideri e progetti personali che ora possono essere realizzati passo dopo passo? Quali?
  - Vivere in una famiglia monoparentale ha anche dei vantaggi per i bambini e il loro sviluppo? Quali?
  - Considero la famiglia monoparentale come una famiglia vera e propria o no?
  - Per me i genitori sono persone che hanno la responsabilità di figli comuni o parti di una coppia? Quali sono i vantaggi e gli svantaggi dei due punti di vista per i bambini? E per me?
  - La paura della **solitudine** può paralizzare. Può essere d'aiuto non prestare troppa attenzione a questa paura e ricordarsi che si può essere da soli anche in due, e che spesso questa solitudine è persino più difficile da sopportare.

### **Genitorialità separata: come organizzare la collaborazione con l'altro genitore nell'interesse del bambino?**

I genitori, dopo la separazione e il divorzio, o se non hanno mai vissuto insieme, hanno il compito comune di assicurare la cura e il mantenimento economico dei loro figli e di organizzare la vita pratica di tutti i giorni in modo adatto ai bambini all'interno di famiglie diverse. I genitori che vivono separati non si assumono la loro responsabilità come coppia, ma come individui. Ogni genitore è individualmente responsabile di assicurare il benessere del bambino e di proteggerlo da ogni tipo di maltrattamento.

- La relazione tra genitori che vivono separati è una **relazione di lavoro**. I desideri e le rappresentazioni personali riguardanti la loro relazione di coppia vengono meno. Questo permette di focalizzare l'attenzione sui bambini con i loro bisogni individuali e di evitare di trasporre sul bambino le proprie richieste. Ciò rappresenta un'occasione speciale per concentrarsi sui bambini e sul loro benessere.
  - È sempre utile considerare la situazione familiare dal punto di vista del bambino (la monoparentalità offre l'opportunità di farlo regolarmente) e sono importanti anche le capacità di comunicazione e negoziazione.
  - I **conflitti** fanno parte della vita familiare e i bambini possono trarre beneficio dall'esperienza che anche i disaccordi gravi possono essere risolti. Tuttavia, i conflitti persistenti e **distruttivi** devono essere evitati o fermati a tutti i costi, perché i bambini ne soffrono enormemente.
- È di grande importanza per i bambini che ogni genitore sostenga (o almeno non ostacoli) la **relazione** con l'altro. Una relazione buona e affidabile del bambino con entrambi i genitori può essere un aiuto prezioso anche per voi in quanto genitori soli.
- Intervenite, tuttavia, quando è necessario per **proteggere** il bambino. La collaborazione tra genitori raggiunge i suoi limiti nei casi di violenza di qualsiasi tipo e nei casi di gravi conflitti cronici tra genitori. La protezione dei bambini è prioritaria quando uno dei genitori (o entrambi) – qualunque sia il motivo – li maltratta o li trascura o quando un genitore usa violenza contro l'altro.



- In linea generale, organizzare la collaborazione tra genitori in modo tale che si generi **meno stress** possibile nel soddisfare i bisogni quotidiani dei bambini facilita ogni forma di genitorialità e crea un ambiente in cui i bambini si sentono a loro agio.
  - Cercare di funzionare come se foste (ancora) insieme può generare insicurezza e stressare inutilmente i bambini. Questo accade soprattutto quando i bisogni dei bambini sono subordinati agli sforzi dei genitori di salvaguardare le apparenze di una presenta normalità.
- Possono essere raggiunti buoni risultati, che sono anche nell'interesse dei bambini, se entrambi i genitori
  - evitano incontri frequenti se i rapporti sono tesi,
  - preparano e pianificano attentamente le discussioni,
  - svolgono gli incontri in un ambiente neutro e tranquillo, per esempio in un caffè non affollato,
  - mettono sempre i bambini al centro e riflettono a come i loro bisogni concreti possono essere soddisfatti al meglio.
  - Se la separazione è stata preceduta da gravi conflitti, che scoppiano di nuovo ad ogni incontro, è opportuno in un primo tempo mantenere una certa distanza e limitare i propri contatti con l'altro genitore e, se necessario, organizzare i passaggi dei bambini tramite una terza persona fino a quando la situazione non si sia calmata e i genitori siano in grado di concentrarsi sul benessere dei bambini.
- L'organizzazione della genitorialità in famiglie diverse richiede piani e accordi **formalizzati**, ben pensati e rispettati in modo affidabile. Questo fornisce sicurezza – in particolare ai bambini – e facilita la collaborazione. È fondamentale regolare tutto ciò che riguarda i bambini in modo **giuridicamente** vincolante per assicurare il mantenimento finanziario e la cura del bambino. Sono particolarmente importanti
  - le convenzioni di mantenimento per genitori non sposati, approvate dall'ARP,
  - il mantenimento stabilito dal tribunale in caso di separazione e divorzio (**decisione di mantenimento**).
  - Se la separazione è imminente, è consigliabile che i genitori sposati contattino rapidamente il tribunale per le misure di protezione del matrimonio, e che i genitori non sposati facciano approvare un accordo di mantenimento dei figli dall'autorità di protezione o che presentino una richiesta di mantenimento se la separazione è imminente.
  - Sono anche utili le convenzioni sulle **relazioni personali**, la **presa a carico**, e l'**autorità parentale**.
- **Prepararsi** a una possibile separazione e divorzio (anche se questo non è attualmente in discussione) crea le basi per una buona collaborazione tra genitori: il modo in cui i genitori si dividono tra loro il lavoro familiare e il sostegno finanziario dei figli influenza in modo notevole anche l'organizzazione della loro vita negli anni successivi e determina anche in larga misura le possibilità di organizzazione della famiglia nel caso di un'eventuale separazione. Per questo è consigliato, come forma di precauzione, che i genitori si accordino in modo vincolante fin dalla nascita del figlio su come dividere i loro doveri tra loro e su come intendono adeguare nel tempo la ripartizione delle responsabilità e dei ruoli.

### **Cosa facilita la buona riuscita di una famiglia ricostituita?**

Gli aspetti più importanti quando si crea una famiglia ricostituita sono simili quelli che contraddistinguono l'entrata nella monoparentalità:

- Anche quando si crea una famiglia ricostituita, il bene dei **bambini** è prioritario. L'arrivo di una nuova persona nel nucleo familiare cambia in modo importante la vita quotidiana, influenzando direttamente i bambini. Per questo i bambini devono essere coinvolti nell'organizzazione della loro nuova vita all'interno della famiglia ricostituita.
- È importante chiarire il **ruolo** del vostro nuovo partner nella famiglia. I bambini, ma anche voi e il vostro partner avete bisogno di sapere che lui/lei non è un nuovo padre o una nuova madre, che non sostituisce il padre o la madre dei bambini, ma si tratta di un'altra figura di riferimento con cui i bambini possono avere un rapporto indipendente.



- È utile provare di volta in volta ad adottare la **prospettiva** dei bambini per analizzare la situazione familiare.
  - La nascita di una famiglia ricostituita non cambia in linea di massima la relazione dei figli con il genitore **separato**, né la vostra collaborazione con lui o lei. Possono tuttavia essere fatti alcuni aggiustamenti organizzativi.
  - Come la transizione verso la monoparentalità, anche il passaggio verso una famiglia ricostituita è un processo di sviluppo. Concedete a voi stessi e ai bambini il tempo e lo spazio di cui avete bisogno.

## 5. Fonti e ulteriori informazioni

### **Orientamento.ch**

[www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch)

Il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera. Per tutte le domande riguardanti i posti di tirocinio, le professioni e la formazione

### **Famiglie binazionali**

[www.binational.ch](http://www.binational.ch)

[http://www.binational.ch/fr/?Centres\\_de\\_conseil](http://www.binational.ch/fr/?Centres_de_conseil)

Informazioni e consulenza per coppie e famiglie binazionali (in tedesco, francese, inglese e spagnolo)

### **DAO Organizzazione mantello delle Case delle Donne in Svizzera e Lichtenstein**

[www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)

Informazione, consulenza, sostegno e protezione per donne e bambini vittime di violenza (in tedesco, con link verso le case delle donne delle varie regioni svizzere)

### **einelternfamilie.ch**

FSFM Federazione Svizzera delle Famiglie Monoparentali

<https://svamv.ch/it/> o tel. 031 351 77 71.

Informazioni e consigli di esperti su tutte le questioni relative alla monoparentalità

### **Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo**

<https://www.ebg.admin.ch/ebg/it/home/documentazione/pubblicazioni-in-generale/pubblicazioni-violenza.html>

Pubblicazioni Violenza. Violenza domestica – Schede informative

### **Associazione professionale svizzera per la consulenza contro la violenza**

<http://www.apscv.ch/accueil.html>

Consulenza e aiuto per gli autori di violenze (in tedesco e in francese)

### **Aiuto alle vittime**

<https://aiuto-alle-vittime.ch/it/>

Consulenza e assistenza alle vittime di violenza

### **SEFRI Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione**

<https://www.sbf.admin.ch/sbf/it/home/formazione/fps/contributi.html>

Sussidi federali per i corsi di preparazione agli esami federali



### SKPPSC Prevenzione Svizzera della Criminalità

<https://www.skppsc.ch/it/>

Informazioni sui fenomeni criminali, per esempio la violenza domestica, possibilità di prevenzione e offerte di aiuto

### Associazione AURORA

[www.verein-aurora.ch](http://www.verein-aurora.ch)

Punto di contatto per le persone vedove con figli minori (solo in tedesco)

### viamia

<https://viamia.ch/it/>

Valutazione e consulenza di carriera per persone oltre i 40 anni

La **Federazione svizzera delle famiglie monoparentali (FSFM)** è impegnata dal 1984 nel migliorare le condizioni di vita dei genitori single e dei loro figli. La FSFM è l'**associazione mantello** delle famiglie monoparentali in Svizzera e l'**organizzazione di riferimento** nell'ambito della monoparentalità. È membro di Pro Familia Svizzera, l'associazione mantello delle organizzazioni delle famiglie e dei genitori ([www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)).

Su [www.famigliemonoparentali.ch](http://www.famigliemonoparentali.ch) la FSFM fornisce informazioni sui temi più importanti relativi alla monoparentalità. L'offerta di consulenza specializzata e di coaching e le pubblicazioni della FSFM offrono strumenti per l'autoaiuto.

**Bisogno di consulenza?** Tel: 031 351 77 71 o [info@svamv.ch](mailto:info@svamv.ch)

**Sostenete anche voi la FSFM: solo così anche in futuro potremo continuare ad impegnarci a favore delle famiglie monoparentali e dei loro figli.**

- Sostenete il lavoro della FSFM con una donazione
- Regalate a qualcuno l'affiliazione alla FSFM
- Associatevi voi stessi alla FSFM
- Aiutateci a farci conoscere! Parlate di noi ad amici e conoscenti
- Sostenete le rivendicazioni delle famiglie monoparentali
- Impegnatevi nella vostra realtà per la promozione di offerte adatte ai bisogni dei bambini e delle famiglie.

**Conto per le donazioni:** SVAMV, PC 90-16461-6, 3006 Bern - IBAN Nr. CH75 0900 0000 9001 6461 6

**Grazie di cuore!**

Tutti i diritti riservati

©SVAMV/FSFM 2021

[einelternfamilie.ch](http://einelternfamilie.ch)  
[familiemonoparentale.ch](http://familiemonoparentale.ch)  
[famigliamonoparentale.ch](http://famigliamonoparentale.ch)

SVAMV, Postfach 334, 3000 Bern 6, Telefon 031 351 77 71, [info@svamv.ch](mailto:info@svamv.ch)

IBAN: CH75 0900 0000 9001 6461 6