



Promuovere la resilienza e l'inclusione delle donne rifugiate e migranti attraverso attività all'aperto.

**Raccomandazioni per le politiche & Linee guida per la trasferibilità basate sui risultati dei focus group nazionali**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Crediti immagini:

Immagini del Consorzio OUT4In.

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.

Progetto: OUTdoor for INclusion: Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences – OUTforIN, Numero: 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615.

Questo documento è rilasciato con licenza Creative Commons Attribuzione – Non Commerciale – Condividi allo Stesso Modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0).





# Indice



<b>OUT4In – Sintesi per i decisori politici</b> .....	1
<b>Introduzione</b> .....	3
Informazioni sul progetto .....	4
Informazioni sui focus group .....	6
Informazioni sulle Raccomandazioni per le politiche e sulle Linee guida per la Trasferibilità .....	6
<b>Report dei focus group</b> .....	8
Valutazione generale della situazione .....	9
Ostacoli individuati .....	13
Raccomandazioni generali dai focus group .....	25
<b>Risultati chiave dei focus group (sintesi)</b> .....	44
<b>Raccomandazioni per le politiche OUT4In</b> .....	51
<b>Linee guida per la Trasferibilità OUT4In</b> .....	54

# **OUT4In – Sintesi per i decisori politici**

Le donne rifugiate e migranti (DRM) incontrano notevoli ostacoli strutturali e culturali alla partecipazione ad attività all'aperto, nonostante sia ampiamente dimostrato che tali attività favoriscono la salute mentale, le relazioni sociali, l'autonomia e l'integrazione. Il rapporto del gruppo di discussione europeo Out4In evidenzia queste disuguaglianze e sottolinea la necessità di un'azione politica coordinata a livello locale, regionale e nazionale.

Le DRM devono affrontare ostacoli quali barriere linguistiche, scarsa familiarità con l'ambiente locale, preoccupazioni relative alla sicurezza, risorse finanziarie limitate, oneri assistenziali, esperienze traumatiche e mancanza di informazioni accessibili. Per superare queste barriere sono necessari sforzi mirati che combinino una comunicazione inclusiva, programmi sensibili alle differenze culturali e partnership significative con la comunità.

Sulla base delle approfondite analisi condotte da focus group in tutta Europa, il progetto Out4In propone **sette raccomandazioni strategiche** per orientare comuni, istituzioni pubbliche, ONG e organizzazioni sportive/outdoor:

**Comprendere le diverse realtà delle DRM.** Utilizzare valutazioni che riflettano le differenze in termini di cultura, status migratorio, salute, mobilità ed esigenze di sicurezza.

**Garantire una comunicazione inclusiva e multilingue.** Fornire informazioni chiare, accessibili e rispettose delle differenze culturali attraverso canali affidabili.

**Promuovere una partecipazione flessibile e favorevole alla famiglia.** Adattarsi a orari imprevedibili, fornire opzioni di assistenza all'infanzia, eliminare le barriere finanziarie e garantire un accesso sicuro.

**Costruire la fiducia attraverso partnership e spazi sicuri.** Collaborare con organizzazioni guidate da migranti, impiegare mediatori culturali e garantire solidi meccanismi di salvaguardia.

**Co-progettare con e responsabilizzare le DRM.** Coinvolgere le donne nella pianificazione e nella conduzione delle attività e dare priorità alla costruzione della fiducia e allo sviluppo delle competenze.

**Integrare le dimensioni all'aperto, sociali e culturali.** Combinare l'attività fisica con l'interazione sociale e l'apprendimento culturale per favorire il senso di appartenenza.

**Rafforzare la competenza dei facilitatori e la capacità istituzionale.** Formare i facilitatori/facilitatrici in materia di consapevolezza culturale, sensibilità al trauma e salvaguardia, e integrare l'inclusione nelle politiche organizzative a lungo termine.

Queste raccomandazioni forniscono un quadro pratico e strategico per rendere gli ambienti all'aperto veramente inclusivi e accessibili. Con un impegno costante, una collaborazione intersettoriale e un cambiamento strutturale, le attività all'aperto possono diventare potenti strumenti di empowerment, benessere e coesione sociale per le donne rifugiate e migranti in tutta Europa.

# Introduzione

Le donne rifugiate e migranti (DRM)\* incontrano varie barriere che ostacolano la loro partecipazione alle attività all'aperto. Queste barriere includono l'accesso limitato ai programmi e ai luoghi, i vincoli finanziari, le questioni logistiche come i trasporti, l'assistenza all'infanzia e lo stigma sociale. Nonostante queste sfide, le attività all'aperto offrono numerosi potenziali benefici per le DRM, tra cui il miglioramento della salute fisica e mentale, lo sviluppo di competenze e opportunità di inclusione nella comunità.

La ricerca ha dimostrato che trascorrere del tempo nella natura può avere effetti positivi sulle funzioni cognitive, sul benessere emotivo e sulla salute mentale in generale. L'accesso agli spazi verdi è stato associato a una riduzione dei livelli di stress, a tassi più bassi di depressione e ansia e a un miglioramento del benessere generale. Inoltre, le attività all'aria aperta forniscono alle DRM una piattaforma per connettersi con la natura, promuovere un senso di appartenenza e celebrare la diversità culturale.

Il report dei focus group condotti a livello nazionale nell'ambito del progetto Out4In riassume i principali risultati e conclusioni dei gruppi di discussione nazionali condotti in 5 paesi (Austria, Finlandia, Italia, Serbia e Spagna). Vengono evidenziati gli ostacoli e le sfide che impediscono la piena partecipazione delle DRM menzionati e discussi dagli esperti, nonché le raccomandazioni per superarli e contribuire a rendere le attività all'aria aperta più accessibili alle DRM.

## Informazioni sul progetto

Il report dei focus group e le raccomandazioni politiche sono tra i risultati chiave del progetto "OUTdoor for INclusion: Migliorare la resilienza e l'integrazione delle donne rifugiate e migranti (DRM) attraverso esperienze all'aria aperta". Si tratta di un partenariato di cooperazione Erasmus+ che mira a migliorare l'inclusione sociale delle DRM attraverso percorsi educativi innovativi incentrati sulle esperienze all'aria aperta. Il progetto cerca di affrontare le sfide uniche che le DRM devono affrontare nell'accedere e partecipare alle attività all'aperto, sfruttando al contempo i benefici terapeutici ed educativi delle esperienze nella natura.

Il progetto prevede la collaborazione tra sette organizzazioni di cinque paesi diversi: Monaliiku (Finlandia), Innovative Education Center (Austria), Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation (Austria), GEA (Italia), Trekkify (Italia), Crisis Responce and Policy Centre (Serbia) e Viaje a la Sostenibilidad (Spagna). Queste organizzazioni riuniscono competenze in settori quali il lavoro con i giovani, l'educazione all'aria aperta, l'impegno comunitario e i servizi di sostegno ai migranti.

I risultati del progetto includono il **Toolkit Out4In**, la **Guida al patrimonio naturalistico locale** — risultato diretto delle attività pilota svolte durante il progetto — e le **Raccomandazioni per le politiche**. Oltre allo sviluppo del Toolkit, il progetto ha implementato programmi e attività pilota per testare e perfezionare il percorso educativo in contesti di vita reale. Questi progetti pilota hanno generato preziose intuizioni su metodi e strategie efficaci, che hanno contribuito al miglioramento continuo del Toolkit. In tutti i paesi partner sono stati condotti focus group per raccogliere esperienze e sostenere lo sviluppo di raccomandazioni politiche basate su dati concreti.

\*Vedi la nota a pagina 7 per maggiori dettagli.

Nel complesso, OUT4IN mira a consentire agli educatori/educatrici di creare ambienti sicuri, solidali e sensibili alle differenze culturali, in cui le DRM possano accedere ai benefici delle esperienze all'aria aperta. Promuovendo l'inclusione sociale e l'empowerment attraverso l'educazione all'aria aperta, il progetto cerca di contribuire al benessere e all'integrazione delle DRM nelle loro comunità.



# Informazioni sui focus group

Nel contesto del progetto ERASMUS+ Out4In, sono stati condotti nove focus group con gli stakeholder locali in ciascuno dei cinque paesi partner (2 in Austria, 1 in Finlandia\*, 2 in Italia, 2 in Spagna e 2 in Serbia).

I focus group nazionali hanno coinvolto stakeholder rilevanti, accuratamente selezionati sulla base di una roadmap dettagliata. Le discussioni miravano a identificare gli ostacoli e delineare strategie di successo per l'organizzazione di eventi all'aperto accessibili, riflettendo al contempo sulle attività pilota ed esplorando approcci per istituzionalizzare e trasferire tali strategie.

VIDC ha fornito ai partner le linee guida per l'attuazione dei focus group e ciascun partner ha presentato una relazione sulla base del template fornito.

Questi dati qualitativi hanno fornito informazioni utili per le raccomandazioni politiche e le linee guida volte a garantire la trasferibilità dei risultati. Tali raccomandazioni e linee guida sono pubblicate nelle cinque lingue dei partner, promuovendo ulteriormente l'accessibilità e l'inclusione nelle attività all'aperto.

## Obiettivi dei focus group Out4In:

- identificare e descrivere gli **ostacoli (status quo) e le strategie di successo per eventi all'aperto inclusivi/accessibili per le DRM.**
- **riflettere** sulle attività pilota.
- valutare il potenziale e i modi migliori per **trasferire** i risultati del progetto.
- disporre di una base empirica per lo **sviluppo di raccomandazioni** per l'inclusione delle DRM attraverso le attività all'aperto.

# Informazioni sulle Raccomandazioni per le politiche e sulle Linee guida per la Trasferibilità

Sulla base dei risultati dei focus group e dell'esperienza complessiva di OUT4In, è stata elaborata una serie di raccomandazioni politiche e linee guida sulla trasferibilità.

Queste dovrebbero fornire ai decisori politici e agli organizzatori locali informazioni su come progettare e attuare attività all'aperto in modo inclusivo nei confronti delle donne rifugiate e migranti.

Le Raccomandazioni comprendono anche Linee guida per il Trasferimento dei risultati e la replicabilità del modello in altri paesi/contesti per garantire la trasferibilità e quindi la sostenibilità dei risultati del progetto.

Lo scopo delle Raccomandazioni è mostrare ciò che è necessario per promuovere la partecipazione attiva delle DRM attraverso attività all'aperto, sulla base delle esperienze ed esigenze del gruppo target emersi dai focus group.

\*In Finlandia è stato condotto un unico focus group completo invece di due, a seguito di una valutazione contestuale che ha tenuto conto della disponibilità dei partecipanti, dei cambiamenti organizzativi all'interno di Monaliiku e del periodo delle vacanze estive nei paesi nordici, che ha limitato in modo significativo la possibilità di convocare due focus group nei tempi proposti nella domanda. Per garantire la qualità e la rappresentatività dei dati, Monaliiku ha organizzato una sessione inclusiva che ha riunito un gruppo eterogeneo di partecipanti, consentendo una discussione ricca e un coinvolgimento attivo. Il materiale qualitativo risultante ha fornito approfondimenti completi e affidabili, raggiungendo pienamente gli obiettivi dell'attività definiti nel pacchetto di lavoro.

Per garantire un utilizzo sostenibile e la replicabilità, sono state elaborate delle linee guida sulla trasferibilità. Queste linee guida aiutano a trasferire conoscenze e raccomandazioni ad altri contesti e paesi, tenendo conto delle differenze specifiche di ciascun contesto.

## Nota: Donne rifugiate e migranti (DRM)

L'abbreviazione **DRM** sta per "**Refugee and Migrant Women**" (**Donne rifugiate e migranti**), un termine utilizzato per descrivere le donne che sono migrate da un paese all'altro, spesso in circostanze difficili. Ciò include:

1. **Donne rifugiate** – donne che, insieme alle loro famiglie, sono state **costrette a fuggire** dai loro paesi d'origine a causa di guerre, persecuzioni o violenze e che cercano protezione in un altro paese in base alle leggi internazionali sui rifugiati.
2. **Donne migranti**: coloro che, insieme alle loro famiglie, si sono **trasferite volontariamente** (anche se a volte sotto pressione economica o sociale) in un altro Paese, spesso alla ricerca di migliori condizioni di lavoro, istruzione o vita. Le donne migranti possono appartenere alla prima, seconda, terza o anche a generazioni successive nei rispettivi Paesi di destinazione.

Il gruppo è molto eterogeneo: le DRM hanno esperienze migratorie e condizioni di vita diverse e costituiscono un gruppo socialmente diversificato, ma affrontano ostacoli e circostanze strutturali simili. Questo termine è utilizzato per discutere delle sfide e dei sistemi di sostegno relativi a questioni quali l'assistenza sanitaria, la sicurezza e l'integrazione di questo gruppo.

# **Report dei focus group**

Le organizzazioni e le persone che hanno partecipato ai nove focus group hanno background personali e professionali molto diversi: organizzazioni che lavorano con le DRM, organizzazioni e federazioni sportive, fornitori di attività all'aperto, associazioni nazionali di escursionismo e attività all'aperto, professionisti e accademici, ma anche organismi sportivi, istituzioni psicosociali o ONG che operano nel campo dell'istruzione.

Le situazioni che le DRM devono affrontare sono molto diverse. Alcune famiglie vivono nei paesi del progetto da diverse generazioni, ma continuano a subire esclusione e discriminazione a causa del colore della pelle, dell'origine, del background culturale o della religione. Il gruppo target comprende donne con uno status di residenza non chiaro e cittadine dell'UE, donne rifugiate appena arrivate e le loro famiglie, donne giovani e ragazze, e donne sopravvissute alla prostituzione forzata o alla tratta di esseri umani.

Sebbene le barriere che devono affrontare siano diverse, molte sfide sono comuni. Come ha affermato una partecipante finlandese: *"Alcune famiglie vivono qui da generazioni, ma continuano a subire l'esclusione. Altre sono nuove arrivate che stanno cercando la loro strada. Ciò che le accomuna tutte è il desiderio di appartenenza e la sensazione che anche gli spazi all'aperto siano per loro"*.

In tutti i focus group, le partecipanti hanno sottolineato l'importante ruolo che le attività all'aria aperta, lo sport e l'uso degli spazi pubblici possono svolgere nella promozione del benessere, dell'empowerment e del senso di appartenenza.

Il capitolo seguente riassume i principali risultati e li corrobora con citazioni dirette dei partecipanti.

## Valutazione generale della situazione

### Il potenziale delle attività all'aria aperta

*"La natura non chiede da dove vieni, accoglie tutti coloro che vi entrano".*  
(Partecipante in Finlandia)

È emerso chiaramente che gli interventi all'aperto e basati sul tempo libero possono avere un **profondo impatto emotivo e psicologico sulle DRM**.

*"Erano rinchiusi in una stanza 24 ore su 24, 7 giorni su 7... improvvisamente hanno iniziato a scoprire la città, a creare una rete di sostegno e a riconnettersi con chi erano prima."*  
(Partecipante in Italia)

I partecipanti hanno sottolineato il **potenziale dello sport all'aria aperta nel generare capitale sociale, incoraggiare l'emancipazione e creare opportunità** per le donne.

*"Lo sport non riguarda solo l'esercizio fisico. Riguarda anche il capitale sociale, la creazione di un linguaggio comune di integrazione e uno spazio sicuro per incontrare gli altri".*  
(Partecipante in Italia)

Diversi partecipanti hanno osservato che camminare e altre attività all'aria aperta sono **modi economici e accessibili per stringere amicizie**. Hanno convenuto che lo sport e le attività all'aria aperta hanno un **forte potenziale per promuovere l'inclusione sociale, il benessere e l'inclusione**. Queste attività sono state descritte non solo come esercizio fisico, ma anche come un'**esperienza sociale condivisa che può ridurre l'isolamento, creare reti di fiducia e sostenere l'empowerment personale**.

*"La partecipazione delle DRM non è mai passiva. Le attività all'aperto costituiscono per loro l'occasione di interagire con la comunità locale, di uscire dal centro di accoglienza"*  
(Partecipante in Serbia)

Nonostante la diversità dei contesti e delle circostanze, la maggior parte dei partecipanti ha convenuto che l'accesso agli **spazi pubblici (musei, parchi, ambienti naturali) promuove un senso di appartenenza e permette di ricostruire la propria identità**.

Le attività all'aperto hanno anche un **impatto sulla mobilità delle donne**: molte di loro non hanno familiarità con il territorio, i trasporti pubblici o altri modi per spostarsi in modo indipendente. Pertanto, le attività all'aperto, in particolare il ciclismo, possono avere un grande impatto sull'autonomia e l'empowerment delle donne.

*"Otto donne su dieci che non sanno andare in bicicletta in Spagna sono migranti... Imparare ad andare in bicicletta può essere una porta d'accesso a molte altre cose"*  
(Partecipante in Spagna)

*"La bicicletta è uno strumento molto potente per l'indipendenza e l'emancipazione di una donna"*  
(Partecipante in Spagna)

### **Ostacoli alla presenza e all'impegno delle donne**

Le infrastrutture all'aperto in alcuni dei paesi partner, in particolare Finlandia, Austria e Italia, sono molto buone: percorsi pedonali, ciclabili, escursionistici e sciistici ben tenuti, nonché palestre all'aperto disponibili tutto l'anno. Le attività di base a bassa soglia organizzate dalle ONG sono efficaci perché sono gratuite, adatte alle famiglie e incoraggiano le relazioni sociali. In Finlandia, anche il "diritto di accesso pubblico alla natura (jokamiehenoikeudet)" è considerato un importante fattore che favorisce l'accesso agli spazi all'aperto. Tuttavia, esistono ostacoli che impediscono a specifici gruppi target di partecipare a queste attività.

I partecipanti hanno descritto una **partecipazione bassa, e spesso invisibile, di DRM adulte alle attività all'aperto o sportive negli spazi pubblici**. In tutti i paesi che partecipano al progetto è evidente un "divario di partecipazione".

*"È chiaro che ci siano ostacoli. E se si guardano le liste di iscrizione alle varie escursioni che si svolgono a luglio, si vede che si tratta ovviamente di "tirolesi classici", austriaci autoctoni, che hanno scalato montagne per tutta la vita."*  
(Partecipante in Austria)

Le persone con **background diversi non partecipano alle attività all'aperto, e le donne ancora meno, né utilizzano gli spazi pubblici come luoghi di svago e di incontro sociale**. Un partecipante in Spagna ha riassunto la percezione a livello di strada: le donne sono viste "ir de un lado para otro" ("andare avanti e indietro / correre da un posto all'altro") per fare commissioni e lavori di cura, ma non per fare esercizio nei parchi o correre in gruppo.

Un tema ricorrente è la **scarsa familiarità di molte donne con l'ambiente circostante**:

*"Alcune di loro vivono a Saragozza da oltre due anni e non erano mai state al Parque del Agua... eppure è così vicino! Ma lo hanno adorato."*

*(Partecipante in Spagna)*

Tuttavia, le partecipanti hanno osservato che, mentre alcuni gruppi (come le persone con disabilità, i giovani o gli anziani) sono coinvolti più frequentemente, l'inclusione specifica delle DRM rimane limitata. Le attività che si rivolgono esplicitamente a loro sono ancora rare e spesso frammentarie, nonostante i comprovati benefici. Una delle riflessioni ricorrenti è stata che la partecipazione delle donne **richiede approcci più strutturati e sensibili alle questioni di genere, che tengano conto delle aspettative culturali, delle responsabilità familiari, della sicurezza e delle barriere economiche**.

La discussione ha esplorato le differenze di **coinvolgimento a seconda del tipo di alloggio, del contesto culturale e nazionale, della situazione lavorativa e delle responsabilità familiari, nonché le barriere strutturali e logistiche che impediscono alla partecipazione**.

*"Penso che ci sia ancora molto da fare. Non è così accessibile come potrebbe essere, o almeno non è ugualmente accessibile a tutti. Questo è evidente. Ci rendiamo conto della necessità di avvicinare il gruppo target per attirarlo in qualche modo. Se si pubblicizza semplicemente che c'è un allenamento di calcio per ragazzi, allora verranno tutti i ragazzi, ma meno ragazze e donne. Quindi bisogna davvero avvicinare il gruppo target e non basta creare un'offerta e aspettare che arrivino."*

*Questo è ciò che mi colpisce."*

*(Partecipante in Austria)*

## **Elevata domanda**

È **emersa un'elevata domanda di attività fisica strutturata nei programmi riservati alle donne**. Le attività di fitness riservate alle donne e quelle culturalmente significative (ad esempio, la produzione di sapone, la condivisione di cibo/picnic con piatti dei paesi d'origine) sono state considerate coinvolgenti, dignitose e pratiche.

I partecipanti hanno segnalato un'elevata domanda di corsi di ciclismo e nuoto, abilità che contribuiscono alla mobilità e alla sicurezza delle donne, consentendo loro di muoversi in modo autonomo nel proprio ambiente.

Tuttavia, nonostante queste difficoltà, i gruppi hanno convenuto che **iniziative su piccola scala e coerenti potrebbero avere un impatto trasformativo**, offrendo alle donne spazi sicuri per iniziare a rivendicare tempo per sé stesse e per entrare in contatto con altre persone della loro comunità.

Allo stesso tempo, i gruppi hanno **sottolineato il potenziale non sfruttato**: le DRM mostrano una forte motivazione a partecipare quando le attività sono spiegate chiaramente, rese accessibili (ad esempio attraverso il trasporto, l'attrezzatura gratuita) e quando è **garantito un ambiente di fiducia**. Le attività pilota del progetto Out4In sono state ben accolte, ad esempio in Spagna, e hanno creato motivazione, ma l'impegno continuo tende a diminuire senza una "spinta" costante:

*"Le donne hanno bisogno di qualcuno che dia loro una spinta e le prenda per mano, oppure di persone di fiducia all'interno delle loro comunità."  
(Partecipante in Austria)*

In generale, anche all'interno delle federazioni più grandi sta crescendo la consapevolezza che è necessario cambiare se si vogliono attrarre le generazioni più giovani e altri gruppi target, come le donne e le ragazze rifugiate e migranti.

*"Penso che ora ci sia una maggiore attenzione all'inclusione di questi gruppi di persone. Se questo avrà successo è un'altra questione, naturalmente, ma c'è stato un cambiamento di mentalità o una maggiore attenzione."  
(Partecipante in Austria)*



## Ostacoli individuati

*“Ricordo com'era per me a scuola. Io stessa provengo da una famiglia con un background migratorio. Non ho mai pensato di fare escursioni o attività all'aria aperta in Austria. Da un lato, questo ha a che fare con il background culturale e con il fatto di essere cresciuta con determinati modelli di riferimento, dall'altro c'è anche la questione della sicurezza, della protezione dagli sguardi maschili e dall'esclusione. Sono tutte domande che normalmente non vengono discusse quando si tratta di organizzare programmi per ragazze giovani. Perché la domanda è sempre: perché non vengono? E non: cosa abbiamo fatto per renderci poco attraenti?”*  
(Partecipante in Austria)

I partecipanti al focus group hanno identificato una vasta gamma di ostacoli che le donne DRM e le donne con background diversi devono affrontare quando si tratta di partecipare ad attività all'aperto o ricreative. Questi ostacoli rientrano in diverse categorie.

C'è un evidente **contrasto tra opportunità e accessibilità**. Le ragioni non sono la mancanza di interesse, ma piuttosto ostacoli sistemici: lingua, informazione, sensibilità culturale, assistenza all'infanzia e costi. Nel loro insieme, questi ostacoli dimostrano che **l'inclusione negli sport all'aria aperta è determinata non solo dalla motivazione individuale, ma anche da una combinazione di fattori strutturali, culturali e sociali**. Essi **differiscono da un gruppo all'altro**: le donne rifugiate devono affrontare priorità urgenti e instabilità, le ragazze adolescenti devono confrontarsi con gli stereotipi di genere nelle scuole e nelle comunità, le donne musulmane possono lottare con le aspettative culturali relative alla modestia e alla visibilità negli spazi pubblici, e le madri di bambini piccoli sono limitate dalla mancanza di assistenza all'infanzia. Nonostante queste differenze, **tutti i gruppi condividono una comune vulnerabilità all'isolamento e alla discriminazione, e tutti trarrebbero beneficio da interventi che rimuovano gli ostacoli pratici e creino ambienti sicuri e accoglienti**.

### Mancanza di accesso alle informazioni e barriere linguistiche

*"Se non capisco le regole del gioco, allora non gioco più"*  
(Partecipante in Austria)

I risultati del sondaggio hanno chiaramente dimostrato che la barriera più grande è legata all'informazione e alla lingua. Molte donne rifugiate e migranti **non sono a conoscenza dei servizi e delle opportunità all'aperto esistenti perché le informazioni sono spesso condivise solo nella lingua ufficiale del paese del progetto o in inglese, in formati complessi o attraverso canali che non utilizzano**. Senza una comunicazione accessibile – testi brevi, immagini, messaggi nella lingua madre o diffusione a livello comunitario – le donne potrebbero non venire mai a conoscenza dell'esistenza di attività adeguate nelle vicinanze. Questo crea un senso di esclusione ancora prima che possano prendere in considerazione la partecipazione.

*"L'uso della lingua può essere difficile, soprattutto quando si lavora con gruppi culturalmente diversi o etnicamente in conflitto."*

*(Partecipante in Serbia)*

*"Le informazioni ci sono, ma non sempre nella nostra lingua. A volte sembra che non siano destinate a me."*

*Partecipante in Finlandia*

**Anche la mancanza o la limitatezza della promozione multilingue delle attività** è stata identificata come una sfida importante. Senza la traduzione in arabo, francese, inglese o altre lingue rilevanti, le donne DRM non capiscono e non si sentono benvenute e al sicuro.

*"Non dovrebbe esserci vergogna nel chiedere nella propria lingua madre, dovrebbe essere uno spazio aperto. In una stanza ci sono sette lingue diverse e gli allenatori sono in grado di coprirne la maggior parte. Questo aiuta immensamente. E anche se non ne hanno bisogno, solo per imparare alcuni saluti o strette di mano, alcune congratulazioni, ecc., si sentono meglio nella loro lingua madre. E se glielo si permette, è un po' diverso dall'essere mandati via perché non parlano tedesco"*

*(Partecipante in Austria).*

E anche se le persone parlano le lingue nazionali, **il linguaggio utilizzato negli sport all'aria aperta è spesso codificato e specialistico** e presenta una soglia di accesso elevata.

*"Questo sito non fa per me sotto diversi aspetti. Il linguaggio è troppo ostico. Cose come "arrampicata di piacere" ("Wohlfühl-Klettern") o organizzazione federale o infrastruttura alpina... Se guardo il sito web, nessuno capisce cosa vuole da te questa organizzazione e cosa puoi ottenere lì."*

*(Partecipante in Austria)*

**Mancanza di familiarità con le attività all'aria aperta, mancanza di conoscenza dei codici, del territorio e delle infrastrutture locali**

*"Non abbiamo bisogno di più infrastrutture, abbiamo bisogno di più consapevolezza, più informazioni e qualcuno con cui andare."*

*Partecipante in Finlandia*

La **percezione dello sport e delle attività all'aria aperta** è emersa come un altro ostacolo. Molte donne non avevano mai visitato parchi, musei o servizi di base nelle vicinanze. La conoscenza limitata di come orientarsi nei trasporti, nelle istituzioni pubbliche o negli spazi culturali porta alla dipendenza e all'isolamento. I partecipanti hanno osservato che le attività all'aria aperta venivano spesso scoperte solo dopo che si era già instaurato un rapporto di fiducia.

C'è anche una mancanza di abitudine culturale a camminare o esplorare la città a piedi:

*"Camminare per 10 minuti è troppo... chiedono una tessera dell'autobus anche per distanze molto brevi."*

*(Partecipante in Spagna)*

Questa mancanza di familiarità peggiora ulteriormente se pensiamo alle zone montane o alla "natura selvaggia". Le attività all'aperto come l'escursionismo in montagna sono spesso sconosciute alle DRM e talvolta vengono persino percepite come un peso piuttosto che come un passatempo. Una partecipante ha sottolineato che entrare a far parte di un gruppo di attività all'aperto può significare "lasciare una zona di comfort protetta e avventurarsi in qualcosa di sconosciuto". Adattarsi a nuovi requisiti in termini di abbigliamento o attrezzatura, o semplicemente fidarsi di persone nuove, può essere intimidatorio.

Se le persone non hanno familiarità con determinate attività, non sanno cosa aspettarsi e come dovrebbero comportarsi, cosa indossare, ecc. **Anche questa mancanza di conoscenza dei codici e delle aspettative, espliciti e impliciti, costituisce un ostacolo.**

*"Ma anche l'escursionismo è molto rigido. Devi avere uno zaino da escursionismo e scarponi adeguati, ed è importante le cose del genere. Ma ci sono anche caratteristiche esterne che, se sei in un gruppo e non le soddisfi, ti verranno accolte con un atteggiamento negativo. Lo noto quando faccio bouldering, per esempio. Devi vestirti e apparire in un certo modo, e penso che probabilmente sia così in ogni sport, e penso che queste barriere dovrebbero essere abbattute. Bisogna solo renderlo più pubblico."*  
(Partecipante in Austria)

*"Quando penso alle ragazze e alle donne che utilizzano i nostri servizi, per due terzi di loro è la prima volta che hanno un pallone tra i piedi e praticano uno sport. Sì, e poi ovviamente non si sa come comportarsi. Cosa mi serve per andare lì? Cosa devo indossare? Come devo comportarmi? Cosa mi è permesso fare e cosa no? Penso che con sport come quello forse va bene, li conosco abbastanza bene. Ma quando si tratta di vedere le montagne in questo nuovo Paese, è ancora più sconosciuto del calcio, per esempio: almeno ne ho sentito parlare e l'ho già visto."*  
(Partecipante in Austria)

Ciò si traduce in una mancanza di conoscenze, ad esempio su come leggere le mappe in generale e le mappe escursionistiche in particolare.

*"Non sarei in grado di leggere una mappa escursionistica adesso. Le ho vendute. Anche queste sono competenze che spesso vengono date per scontate. Sì, i due gruppi target semplicemente non ci sono, o non si può dare per scontato che ci siano e che abbiano familiarità con questo."*  
Partecipante in Austria

### **Paura e vissuto del sentirsi fuori posto e giudicate**

*"Spesso hanno l'esperienza che quando entrano in un gruppo composto altrimenti solo da austriaci, sentono semplicemente il rifiuto e non hanno la sensazione che tutti vogliano parlare con loro."*  
(Partecipante in Austria)

Le DRM sono spesso vittime di discriminazione: se non si sentono al sicuro, non sono disposte a partecipare a un programma per paura di essere condannate o di "non integrarsi". Questa è un'esperienza che molte DRM stanno vivendo. Non si tratta sempre di discriminazione aperta o svalutazione intenzionale, ma possono essere commenti o supposizioni, secondo cui le norme sono le stesse per tutti e le DRM sono gli "altri".

Queste svalutazioni quotidiane sono difficili da spiegare, ma contribuiscono fortemente a un senso di non appartenenza.

*"Alcune sono troppo imbarazzate per dire da dove vengono... pensano che a nessuno importi."*

*(Partecipante in Spagna)*

### **Tempo limitato, a causa delle priorità legate alla sopravvivenza quotidiana e ai carichi di assistenza**

Gravate da importanti responsabilità di assistenza e da una mentalità orientata alla sopravvivenza, molte DRM considerano il tempo libero o la cura di sé un lusso ingiustificabile. Necessità come il lavoro, i documenti legali o l'educazione dei figli hanno la priorità sul benessere emotivo o sul tempo libero. I partecipanti hanno affermato che le DRM sono spesso intrappolate in un circolo vizioso guidato dalla produttività e dall'urgenza, che porta a una sistematica depriorizzazione di qualsiasi attività non percepita come direttamente "utile".

*"Se non ho legalizzato i miei titoli di studio, se non ho un lavoro, se non ho un posto dove vivere... non vado a una lezione di yoga nel parco."*

*(Partecipante in Spagna)*

*"Alcune DRM si prendono cura non solo dei bambini, ma anche dei familiari anziani. Questo può influire anche sul loro tempo libero e sulla loro disponibilità a partecipare ad attività all'aperto."*

*(Partecipante in Serbia)*

*"Per le donne in accoglienza, lo sport non è considerato necessario. Hanno altre priorità e molte non hanno mai praticato sport prima d'ora."*

*(Partecipante in Italia).*

La pressione sulle donne è elevata. Esistono barriere strutturali al lavoro e allo status giuridico in generale, oltre a **una carenza di programmi a misura di famiglia a cui le madri possano partecipare con i propri figli.**

I compiti di cura dei figli rimangono uno dei principali ostacoli strutturali che limitano la partecipazione delle donne. Molte donne non possono lasciare i figli a casa e spesso non dispongono di reti familiari più ampie su cui contare. Le attività devono includere i bambini o fornire opzioni di assistenza all'infanzia. In alcuni casi, i partecipanti hanno anche osservato che le donne sono responsabili non solo dei figli, ma anche di compiti domestici più ampi, il che riduce ulteriormente il tempo libero a loro disposizione. Diversi partecipanti hanno spiegato che le madri spesso portano i figli alle attività, il che limita la loro capacità di partecipare pienamente.

*"A volte le donne venivano al parco, ma sempre con i loro figli. Non consideravano quel tempo come proprio e, senza un sostegno per la cura dei bambini, era impossibile partecipare davvero"*

*(Partecipante in Italia).*

Coloro che trovano accesso al mercato del **lavoro** e sono **occupate spesso hanno anche figli piccoli e sono responsabili al 100% di loro**, il che rende difficile coinvolgerle a causa del tempo libero limitato.

I partecipanti hanno sottolineato che i **ruoli di genere e le responsabilità familiari influenzano fortemente le opportunità di partecipazione delle donne**. Per alcune, i mariti o i parenti scoraggiavano attivamente il loro coinvolgimento; per altre, l'onere della cura dei figli e dei lavori domestici lasciava poco spazio alla cura di sé. Alcune donne **non sono autorizzate dai mariti o dalle famiglie a partecipare liberamente**. Ciò è stato particolarmente evidente nel caso delle donne provenienti da contesti religiosi o culturali più conservatori, dove le norme di genere sono più rigide.

*"Alcune donne volevano partecipare, ma i loro mariti non glielo permettevano. Altre venivano al parco solo accompagnate dai figli o da un parente maschio. È difficile rompere questi schemi."  
(Partecipante in Italia)*

In molte culture delle famiglie di rifugiati e migranti, gli uomini dominano l'accesso agli spazi pubblici. Diverse organizzazioni hanno notato che mentre gli uomini escono in gruppo per fare acquisti o socializzare, le donne rimangono a casa. Il forte controllo da parte dei partner maschili limita la partecipazione ad attività miste o in cui possano essere viste. Le donne spesso hanno bisogno di spazi riservati alle donne e della garanzia che gli uomini non siano presenti né osservino. Le donne sono inoltre tenute a prendersi cura dei figli a tempo pieno, il che limita la loro disponibilità per le attività di gruppo.

I partecipanti hanno anche sottolineato l'impatto generale degli **stereotipi di genere sull'accesso allo sport**. Questi stereotipi sono rafforzati sia all'interno delle famiglie che nella società in generale. Le ragazze sono spesso indirizzate verso la danza o altre attività considerate "femminili", mentre i ragazzi sono incoraggiati a giocare a calcio o a basket.

*"Ci sono ancora grandi differenze nel modo in cui vengono trattati gli sport maschili e femminili. Ad esempio, le partite di tennis femminile vengono trasmesse a mezzogiorno, mentre quelle maschili vengono trasmesse in prima serata. Non si tratta di dettagli insignificanti: rafforzano gli stereotipi."  
(Partecipante in Italia)*

Questo trattamento diverso e iniquo tra ragazze e ragazzi ha conseguenze naturali una volta che crescono.

*"Abbiamo un corso di ciclismo, un evento che offriamo e che è aperto ai bambini del quartiere. I ragazzi sono bravi, ma le ragazze tendono a non esserlo. Tendono a essere frenate e, di conseguenza, crescono diventando donne adulte che non sanno andare bene in bicicletta."  
(Partecipante in Austria)*

## Logistica, mobilità e trasporti

*"Il trasporto verso località più lontane - gite scolastiche e simili - può essere difficile."  
(Partecipante in Serbia)*

Un altro ostacolo importante individuato è stato il trasporto e la distanza. Anche quando le attività sono gratuite, **recarsi sul luogo può essere costoso, complicato o intimidatorio**. Le donne potrebbero non avere familiarità con i percorsi locali, non sentirsi sicure nell'utilizzare i mezzi pubblici o trovare il viaggio troppo lungo quando si prendono cura dei bambini. **I centri di accoglienza, in particolare, sono situati lontano dai centri urbani e sono scarsamente collegati con i mezzi pubblici**. Senza affrontare i limiti di mobilità, la partecipazione rimarrà limitata, soprattutto per coloro che hanno più bisogno di connessione e sostegno. Le DRM che vivono in alloggi privati spesso devono affrontare non solo l'isolamento geografico, ma anche quello sociale.

I trasporti pubblici raramente raggiungono i punti di partenza delle escursioni, limitando così la partecipazione. Molte DRM non hanno la patente di guida o l'accesso alle auto, il che rende molto difficile raggiungere le zone montane o le aree senza trasporti organizzati.

I problemi di puntualità e di programmazione sono stati segnalati come difficoltà ricorrenti, in particolare dalle donne provenienti da contesti latinoamericani e arabi:

*"In Spagna tutto è una corsa... dicono 'Sono quasi arrivata' e sono ancora a casa a pettinarsi".  
(Partecipante in Spagna)*

Andare in bicicletta non è un'opzione realistica. Come accennato in precedenza, le DRM spesso non hanno competenze in materia di ciclismo per diversi motivi. Possedere una bicicletta è inoltre legato ai costi.

*"È difficile arrivarci e serve una bicicletta perché credo che lì ce ne siano meno.  
Quindi è estremamente difficile, soprattutto per le donne migranti."  
(Partecipante in Austria)*

## Barriere psicologiche e fattori scatenanti di traumi

I sentimenti di vergogna, trauma o bassa autostima spesso impediscono alle donne di impegnarsi in contesti sconosciuti o pubblici. Molte donne provengono da ambienti patriarcali o conservatori in cui la loro autonomia negli spazi pubblici è stata storicamente limitata.

Le esperienze all'aperto, specialmente nella natura, possono inavvertitamente scatenare traumi legati alla migrazione. Una partecipante ha raccontato che camminare nella foresta o fare escursioni può evocare ricordi della fuga a piedi:

*"Cosa succede quando qualcuno ha attraversato il confine camminando nella natura... come possiamo gestire questa situazione se non siamo psicologi?"  
(Partecipante in Spagna)*

Nonostante queste difficoltà, i partecipanti hanno sottolineato che la sicurezza emotiva, una comunicazione chiara e la partecipazione volontaria sono condizioni essenziali per ridurre la resistenza ed evitare il ripetersi del trauma.

In generale, è importante distinguere se una donna abbia un background di migrante o rifugiato o se abbia vissuto in prima persona l'esperienza della fuga.

Bisogna lavorare in modo sensibile al trauma o almeno progettare il programma con sensibilità se non si hanno competenze e abilità nell'ambito dell'educazione al trauma. Ciò è particolarmente importante se l'attività prevede il contatto fisico.

*"Il trauma non significa che non possiamo fare attività all'aperto, significa solo che dobbiamo stare attenti, lasciare che le persone scelgano ed essere pronti a garantire loro uno spazio."  
(Partecipante in Spagna)*

### **Il settore outdoor: età, mascolinità ed etnia**

*"I club alpini sono principalmente club frequentati da persone anziane. I "Naturfreunde" sono spesso descritti come organizzazioni di pensionati che praticano l'escursionismo".  
(Partecipante in Austria).*

Il settore degli sport all'aria aperta è descritto dai partecipanti ai focus group come "vecchio", "bianco" e "maschile". Non essere visibili e non vedersi rappresentati in un settore costituisce un grande ostacolo non solo per le persone con background diversi, ma anche per i giovani e le donne.

*"Le nostre guide sono talvolta guardie forestali quando ci troviamo in zone boschive, e in realtà sono tutte uomini. È così che stanno le cose. Non credo che in Austria ci siano donne, almeno nei progetti che abbiamo pianificato, sono tutti uomini."  
(Partecipante in Austria)*

### **Impegno a lungo termine in un'organizzazione sportiva**

La partecipazione a club sportivi formali o ad attività outdoor strutturate richiede spesso un livello di impegno a lungo termine e una pianificazione anticipata, come la frequenza regolare agli allenamenti, alle competizioni e alle escursioni registrate. Per molte DRM e le loro famiglie, questa aspettativa può rappresentare un ostacolo significativo, non per mancanza di interesse, ma perché in conflitto con diverse norme culturali relative al tempo, agli obblighi familiari e alla vita sociale.

*"L'impegno in un club sportivo è qualcosa che si impara dalla propria famiglia. Se non si ha familiarità con questo tipo di cultura associativa, è difficile impegnarsi in questo senso."*

*(Partecipante in Austria)*

In alcuni contesti culturali, la vita familiare è organizzata in modo più spontaneo, con una forte enfasi sul sostegno reciproco, le celebrazioni comunitarie e le responsabilità di assistenza flessibili. Pianificare attività con settimane o mesi di anticipo può essere poco pratico o addirittura culturalmente incongruente. Ciò non riflette un disinteresse per l'attività fisica o le attività all'aria aperta, ma piuttosto un ritmo di vita quotidiana diverso.

*"La vita familiare in certi ambienti culturali è organizzata in modo spontaneo. Non ci si può aspettare che tutte le famiglie pianifichino con un mese di anticipo. Quindi, anche se non è più una questione di costi, è una questione di impegno, perché l'impegno è messo in discussione a causa di obblighi familiari che sono semplicemente diversi da quelli a cui da quelli a cui è Otto Müller\* è abituato."*

*(Partecipante in Austria)*

*"Se sei consapevole che nelle associazioni sportive è richiesto impegno e non riesci a darlo, questo ha un effetto contrario estremo e ti fa sentire in colpa."*

*(Partecipante in Austria)*

### **Sicurezza, stigma e visibilità negli spazi pubblici**

Una delle sfide principali è **garantire la sicurezza delle partecipanti**. In alcuni casi, le DRM devono evitare di essere viste dai (potenziali) autori di reati negli spazi pubblici. Ciò li porta a evitare determinati luoghi di ritrovo o località.

Alcune zone (ad esempio le rive dei fiumi) sono percepite come non sicure. Essere visibilmente attivi nei parchi può attirare attenzioni indesiderate o sguardi giudicanti, aggravando il controllo razziale e di genere. Hanno anche sottolineato l'importanza del compromesso tra visibilità e sicurezza: le donne vogliono godersi i parchi pubblici, ma evitare lo stigma e la sorveglianza. Per molte, a questo si aggiunge la novità di camminare semplicemente in determinati spazi urbani.

### **Barriere economiche: i costi**

Un altro ostacolo è stato identificato in tutti i focus group: le **difficoltà finanziarie e i costi**. Anche costi minimi, come il trasporto o l'attrezzatura sportiva, possono essere proibitivi per le donne in situazioni economiche vulnerabili, in particolare le rifugiate appena arrivate. Non tutte le DRM vivono in condizioni di povertà, ma spendere soldi per le attività sportive dei membri femminili della famiglia non è consuetudine.

Anche se le infrastrutture non hanno alcun costo e non è necessario pagare quote per le attività all'aperto, la partecipazione richiede spesso attrezzature (scarpe invernali o da trekking, sci, biciclette) che molte donne non possono permettersi.

\*"Otto Müller" è il nome che identifica l'uomo austriaco medio tipico.

Nonostante i vincoli finanziari, alcune delle attività di maggiore impatto sono a basso costo e richiedono principalmente creatività, impegno e coordinamento locale piuttosto che risorse sostanziali.

Tuttavia, diversi altri fattori continuano a limitare la partecipazione. Lo stato civile e genitoriale gioca un ruolo importante, con le responsabilità di cura o le aspettative culturali che influenzano la disponibilità e la volontà delle donne di impegnarsi.

### **Mancanza di fiducia e mediazione culturale**

Senza una persona di riferimento, le donne possono sentirsi insicure o riluttanti a partecipare. Una partecipante ha ricordato dalla sua esperienza nella formazione professionale che "senza qualcuno su cui poter contare, le donne non verrebbero: bisogna prima costruire la fiducia".

La presenza di volontari o mediatori sensibili è essenziale, sia per colmare le differenze culturali che per garantire un'interazione rispettosa, evitando commenti o comportamenti involontari che potrebbero scoraggiare le partecipanti.

La diversità culturale all'interno dei gruppi di DRM rappresenta sia un'opportunità che una sfida. Inoltre, l'interesse per tipi specifici di attività varia in modo significativo a seconda della nazionalità. Ad esempio, mentre le donne provenienti da paesi come il Burundi o l'Ucraina mostrano spesso un grande entusiasmo per gli eventi di gruppo e legati allo sport, quelle provenienti dall'Afghanistan o dalla Siria sono culturalmente meno inclini a partecipare a tali format, sottolineando l'importanza di adattare le attività alle diverse preferenze culturali e ai diversi livelli di comfort.

### **Lacune nella progettazione dei programmi**

Offerte sporadiche, orari incostanti e attività lontane da casa riducono la partecipazione. I gruppi hanno discusso della disponibilità frammentaria di risorse, infrastrutture e offerte. **Le opportunità di praticare sport all'aperto in modo inclusivo sono spesso sporadiche e dipendono dal finanziamento dei progetti.** Questa mancanza di continuità rende difficile per le donne e le ragazze rimanere coinvolte nel tempo e compromette la creazione di reti stabili.

Il tempo e la stagione sono visti sia come un ostacolo che come un adattamento culturale, in particolare nei paesi più settentrionali come la Finlandia, ma anche nelle zone montuose di tutti i paesi. L'oscurità invernale, il freddo e il ghiaccio scoraggiano le attività all'aperto, in particolare per le donne che non hanno familiarità con tali climi. In Finlandia, i programmi strutturati in inverno sono scarsi, nonostante questa sia la stagione in cui l'isolamento tende ad aumentare. È stata ripetutamente menzionata la paura di cadere e di ferirsi. Per ridurre questo ostacolo sono stati raccomandati corsi di formazione sulla sicurezza nel camminare, ramponi per scarpe a prezzi accessibili e passeggiate invernali di gruppo. I programmi devono tenerne conto se vogliono essere accessibili.

*"Non possiamo cambiare il tempo (invernale), ma possiamo cercare di trovare soluzioni per stare al sicuro all'aperto. Ad esempio, ramponi per scarpe, che sono molto economici, insegnare modi sicuri di camminare in situazioni scivolose (camminare lentamente, fermarsi quando si guarda il telefono, assumere una posizione più ampia, ecc. Queste sono cose con cui anche i finlandesi hanno difficoltà, quindi probabilmente ci sono già molte informazioni disponibili, dobbiamo adattarle e raggiungere il nostro gruppo target. Sensibilizzare sull'importanza dell'attività all'aperto durante l'inverno, camminare durante le ore diurne (se possibile). Sarebbe bello anche organizzare corsi di sci per le donne di mezza età."*  
(Partecipante in Finlandia)

Eppure, la maggior parte delle offerte sportive e all'aria aperta inclusive sono **pensate per gli uomini** o almeno si rivolgono prima di tutto a loro.

### Difficoltà di finanziamento, mancanza di coerenza

Il problema sopra menzionato dell'impossibilità di creare offerte coerenti e continue porta alla barriera successiva. La **diminuzione della disponibilità di sostegno e finanziamenti** porta a una riduzione generale delle attività organizzate all'aperto. Una logica progettuale generale porta ad attività con una data di scadenza.

*"Dobbiamo sempre passare da un'opportunità di finanziamento all'altra. A volte può essere un po' frustrante. Soprattutto perché i progetti sono sempre così brevi. Durano otto settimane e poi finiscono. E so che molte donne, poiché non otteniamo più fondi, vengono private dell'opportunità di continuare. Sì. Soprattutto perché il ciclismo non è solo un'attività sportiva per loro, ma è anche un modo per sentirsi più autonome nel traffico."*

(Partecipante in Austria)

Molti programmi utili (alfabetizzazione digitale, fitness, supporto linguistico) sono stati ridotti o eliminati a causa dei recenti tagli comunali. Ciò aumenta le liste d'attesa e lascia insoddisfatta una forte domanda. Ciò sottolinea la fragilità dell'offerta e l'importanza di flussi di finanziamento a lungo termine per **evitare di compromettere la fiducia e i progressi**.

### Politica dell'immagine: rivolgersi al gruppo target/visibilità

Se si desidera che persone provenienti da paesi diversi partecipino, è necessario rivolgersi a loro attraverso reti personali e persone di fiducia nelle comunità (vedi sopra), ma anche le immagini sui siti web e sui volantini svolgono un ruolo importante.

**Che tipo di immagini vengono mostrate su un sito web? Che tipo di persone ci sono? Chi sono le persone nelle foto?**

*"Se ci sono persone con cui posso identificarmi, allora l'offerta mi attrae, altrimenti penso che non faccia per me. Nessuno su questo sito web ha la mia età, nessuno mi assomiglia."*

*(Partecipante in Austria)*

Le immagini di attività alpine e di altro tipo mostrano spesso situazioni rischiose o persone molto ben equipaggiate e allenate nella natura selvaggia. Se sei un principiante, potresti pensare che questo sia solo per esperti e non per te.

*"Se, ad esempio, non avessi alcuna idea di escursionismo e vedessi una foto come questa, potrei pensare che sia necessario seguire un corso o un allenamento o qualcosa del genere. Hanno con sé la loro attrezzatura e sembrano tutti sapere cosa stanno facendo. Non sono in un posto qualsiasi, sono in mezzo alle montagne, da qualche parte nella natura selvaggia. Non ci sono città nelle vicinanze, e questo di per sé è già un potenziale ostacolo nel linguaggio visivo."*

*(Partecipante in Austria).*

*"Sono tutte belle descrizioni di ciò che fanno gli altri, ma questo non mi invita a fare ciò che fanno gli altri. Ma questo non ha necessariamente nulla a che fare con me in questo momento."*

*(Partecipante in Austria)*

### **Essere sempre considerata/etichettata come un "caso speciale"**

*"A volte l'etichetta e la formulazione mi aiutano a sentirmi al sicuro. Altre volte no. Ad esempio, l'etichetta "ragazza" è importante per me per reagire, così mi sento coinvolta."*

*(Partecipante in Austria)*

Quando si parla di DRM, spesso si usa una formulazione chiara come "per donne con background migratorio e rifugiate" ecc. I partecipanti ai focus group si sono chiesti se i gruppi target si sentano coinvolti da queste frasi o se invece si sentano "emarginati" e non adeguatamente rappresentati.

*"Anche questo è un grosso problema e ne discutiamo continuamente. Mi chiedo quanto sia importante sottolineare sempre il background, la biografia e la storia. Le immagini rendono abbastanza chiaro che si tratta di inclusione, perché raffigurano semplicemente diverse persone. Non dobbiamo sempre menzionare la quindicesima etichetta. A un certo punto è sufficiente. Quindi lo trovo sempre un po' difficile"*

*(Partecipante in Austria)*

*"Mi alzo presto. Mi guardo allo specchio e mi confronto con le altre persone per strada. E noto che siamo diversi. La domanda è: do importanza a tutta la questione o no? E quando vengo invitato da qualche parte, non voglio essere invitato per caratteristiche specifiche, ma perché le persone sono felici di avermi lì."  
(Partecipante in Austria)*

Immagini che mostrano persone diverse, ma anche il tipo di linguaggio utilizzato – ad esempio l'uso del "gergo tedesco dei migranti" in Austria – sarebbero un modo migliore per affermare chiaramente chi è il benvenuto e chi può sentirsi al sicuro qui. E un buon modo per trovare soluzioni su come rivolgersi ai gruppi target rilevanti è chiedere a questi gruppi target cosa vogliono.

*"Quando vedo una foto, capisco: ok, è una sorella, mi sta bene, posso andare lì e mi sento al sicuro, non ho nulla, non avevo bisogno dell'etichetta "con un background migratorio."  
(Partecipante in Austria)*



# Raccomandazioni generali dai focus group

*"La domanda non dovrebbe essere: 'Perché non vieni?', ma: 'Di cosa hai bisogno per poter venire?'"*

*(Partecipante in Austria)*

*"Se anche solo una donna si sente felice o più forte dopo un'attività, questa è considerata un successo."*

*(Partecipante in Serbia)*

Nonostante le numerose barriere, i partecipanti hanno condiviso una serie di esperienze e metodologie di successo che si sono dimostrate efficaci nel coinvolgere le DRM in attività all'aperto e ricreative. Queste strategie includono la creazione di un clima di fiducia, la sensibilità culturale, un approccio chiaro, la fornitura di attrezzature e l'offerta di iscrizioni gratuite. Le organizzazioni locali possono svolgere un ruolo di supporto nell'incoraggiare la partecipazione delle DRM.

I partecipanti hanno condiviso esperienze positive ed esempi di collaborazione di successo con le comunità locali, sottolineando il valore delle **pratiche inclusive e del sostegno basato sulla comunità**. Le discussioni hanno dimostrato che le soluzioni esistono già, spesso all'interno delle comunità stesse. Semplici adeguamenti, come la comunicazione multilingue, i sistemi di affiancamento, il trasporto di gruppo, gli spazi riservati alle donne e le partnership con ONG di fiducia, possono trasformare l'accesso.

*"È sempre bello vedere donne provenienti da alcuni paesi in cui lo sport femminile è proibito che vogliono praticare un'attività sportiva qui."*

*(Partecipante in Serbia)*

I partecipanti hanno anche sottolineato l'importanza della **comprensione culturale**, non solo in termini di lingua, ma anche nel riconoscere i diversi ruoli, aspettative e motivazioni che determinano il coinvolgimento delle donne nelle attività all'aria aperta.

L'organizzazione di tali attività richiede una preparazione significativa, che comprende l'informazione e la motivazione delle partecipanti, l'organizzazione dei trasporti e la garanzia che le donne comprendano lo scopo e i benefici dell'attività. Queste attività possono essere accessibili, ben organizzate e gli organizzatori dovrebbero includere pasti nutrienti preparati localmente, soprattutto quando si lavora con donne provenienti da centri di accoglienza che saltano i pasti se sono lontane dai centri durante le attività che durano tutto il giorno. Anche le gite e le escursioni fuori dalle grandi città sono attività all'aperto di grande successo.

Si tratta di **creare un ambiente con il minor numero possibile di barriere**.

#1

**Migliorare la disponibilità di informazioni e comunicazioni facili e accessibili in più lingue**

*"Se non capisco le regole del gioco, allora non gioco più."*

*(Partecipante in Austria)*

Le informazioni devono essere facilmente accessibili. Ciò comporta diversi livelli:

- Quali sono i canali più efficaci per raggiungere il gruppo target? (WhatsApp, volantini, sito web, social media, collaborazione con altre reti e organizzazioni, passaparola, ecc.)
- Quali immagini creo della mia offerta: quali immagini utilizzo? Chi è rappresentato? Sto mostrando un'attività semplice?
- Che tipo di linguaggio utilizzo: è un linguaggio colloquiale, semplice o più tecnico?
- Quali lingue utilizzo? Solo la lingua nazionale? Oppure arabo, farsi, bakshi, turco ecc. -> anche se i gruppi target parlano le lingue nazionali, offrire diverse lingue trasmette un messaggio di inclusione

Le autorità, i comuni e le ONG dovrebbero:

- Fornire informazioni chiare, semplici e multilingue, supportate da immagini e attività di sensibilizzazione a livello comunitario.
- Utilizzare canali di comunicazione affidabili su cui le DRM già fanno affidamento, come associazioni locali, scuole, reti di madrelingua e leader della comunità.
- Garantire che i materiali di comunicazione e promozionali rappresentino in modo visibile il gruppo target, riflettendo le diverse realtà delle donne rifugiate e migranti.

#2

## **Migliorare la flessibilità in termini di tempo, spazio e organizzazione**

*“Non possiamo dare per scontato che lo sport sia una priorità. Dobbiamo andare incontro alle partecipanti là dove si trovano, rispettare i loro tempi e creare attività che le facciano sentire al sicuro e benvenute.”*

*(Partecipante in Serbia)*

Le condizioni di vita delle DRM sono spesso difficili. Le responsabilità familiari, il lavoro di cura, l'insicurezza economica e gli orari quotidiani imprevedibili rendono difficile la pianificazione a lungo termine. Molte donne devono annullare o modificare i propri programmi con breve preavviso, non per mancanza di motivazione, ma a causa di doveri pratici, aspettative culturali o esigenze familiari urgenti.

Riconoscere queste realtà è il primo passo verso una partecipazione veramente inclusiva.

Per garantire alle DRM una significativa partecipazione alle attività all'aperto e sportive, le organizzazioni dovrebbero:

- Adottare strategie flessibili che rispondano alle esigenze e ai vincoli delle DRM.
- Ascoltare attivamente le donne e creare un'atmosfera accogliente e rilassata che favorisca la partecipazione.
- Consentire una programmazione e una frequenza flessibili, comprendendo che le responsabilità di assistenza, gli orari di lavoro e la vita familiare culturale possono impedire una partecipazione costante.
- Evitare di penalizzare o giudicare le cancellazioni e riconoscere che i cambiamenti dell'ultimo minuto spesso riflettono pressioni esterne piuttosto che una mancanza di interesse.
- Pianificare le attività in orari adeguati, come i fine settimana o il tardo pomeriggio, soprattutto per le donne che lavorano.
- Fornire soluzioni per l'assistenza all'infanzia, consentendo ai bambini di partecipare alle attività o offrendo supervisione durante le sessioni.

#3

### **Stabilire politiche antidiscriminatorie chiare e designare persone di contatto dedicate per sostenere e affrontare le questioni correlate**

*“Alcune sono troppo imbarazzate per dire da dove vengono... pensano che a nessuno importi.”*

*(Partecipante dalla Spagna)*

È importante comunicare una posizione chiara contro la discriminazione, affinché le DRM, che spesso subiscono discriminazioni e provano la sensazione di "non integrarsi", si sentano benvenute e al sicuro.

Una misura consiste nell'avere persone di contatto (o punti di riferimento) a cui le donne possono rivolgersi se hanno problemi o affrontano difficoltà o molestie. Oltre a consentire un intervento tempestivo in caso di discriminazione, ciò dimostra anche che le esperienze delle donne sono prese sul serio e che la loro sicurezza è una priorità.

- Le organizzazioni dovrebbero adottare una posizione visibile ed esplicita contro la discriminazione e nominare referenti dedicati. Queste misure chiariscono quali comportamenti non sono tollerati, garantiscono che le preoccupazioni siano affrontate tempestivamente e segnalano alle DRM che la loro sicurezza, dignità ed esperienze sono apprezzate.

*“Le attività più significative sono quelle che consentono alle donne di mettere in pratica le loro idee. Queste attività sono sempre fantastiche! Un grande successo!”  
(Partecipante in Serbia)*

I gruppi target sanno meglio di chiunque altro ciò di cui hanno bisogno e ciò che desiderano. Pertanto, le loro opinioni e i loro punti di vista sono importanti. Non solo per progettare programmi di successo e raggiungere il gruppo target, ma anche per promuovere una cultura democratica improntata al rispetto su un piano di parità.

*“Se mi sento di poter parlare con loro su un piano di parità e non sono la persona svantaggiata che riceve questa offerta speciale, ma ci stiamo semplicemente riunendo, allora la sensazione è completamente diversa. Che io sia la persona povera o che venga vista semplicemente come un essere umano e possa essere lì così come sono.”*

*(Partecipante in Austria)*

*“È sempre importante non dare per scontato quali attività siano necessarie e desiderate dalle DRM, ma chiedere loro e coinvolgerle nella creazione di tali attività.”  
(Partecipante in Serbia)*

Ascoltare le preferenze delle donne piuttosto che imporre programmi prestabiliti è fondamentale per una partecipazione significativa.

*“Non adattiamo le nostre offerte a ciò che pensiamo sia giusto, ma chiediamo semplicemente ai gruppi target: cosa volete?”  
(Partecipante in Austria)*

I partecipanti hanno consigliato alle organizzazioni di **ascoltare attentamente le idee delle donne e di lasciarle co-creare le attività**. Ciò potrebbe significare sperimentare formati non tradizionali, integrare workshop interculturali o includere forme di attività fisica più familiari nei loro paesi di origine.

I partecipanti hanno sottolineato **l'importanza di essere accessibili e non gerarchici**, evitando toni eccessivamente formali o burocratici e convalidando ogni storia personale senza giudizi o supposizioni.

Il gruppo ha discusso di come le DRM siano spesso infantilizzate o sottoposte a forme di "discriminazione positiva" che le privano di potere. I partecipanti in Serbia hanno sottolineato la necessità di: **rispettare la capacità decisionale di ogni donna**, offrire scelte reali e lasciare che le donne guidino i propri processi.

*“Spesso lavoriamo come se sapessimo cosa è meglio per loro, ma a volte ciò di cui hanno più bisogno è sentire di poter decidere da sole.”  
(Partecipante dalla Serbia)*

La creazione di ambienti accoglienti ed emotivamente sicuri è stato un fattore di successo ricorrente:

*“Quando arrivano, abbiamo un piccolo angolo dove possono prepararsi un tè... le accogliamo con abbracci sinceri. Questo fa la differenza.”*  
(Partecipante in Italia)

- Ascoltare le preferenze delle donne ed evitare di imporre programmi prestabiliti; una partecipazione significativa inizia con la comprensione di ciò che le donne realmente vogliono e di cui hanno bisogno.
- Responsabilizzare le DRM nel loro processo decisionale, rispettando le loro scelte e sostenendo la loro autonomia nella definizione delle attività e del loro coinvolgimento.
- Progettare attività in modo non gerarchico, coinvolgendo le DRM come partner alla pari e riconoscendo che ogni donna è benvenuta così com'è.
- Creare ambienti sicuri e accoglienti in cui le donne si sentano rispettate, ascoltate e in grado di partecipare senza pressioni.

#5

#### **Costruire fiducia e senso di appartenenza attraverso partnership comunitarie e attività di sensibilizzazione**

*“Avere un amico o una guida fa la differenza, qualcuno che dice: 'Vieni, ti mostro come si fa.’”*  
(Partecipante in Finlandia).

Il coinvolgimento di mediatori culturali o figure di riferimento della comunità colma le lacune linguistiche e culturali. Il ruolo del **passaparola** è stato menzionato più volte come un modo efficace per raggiungere nuovi partecipanti. La fiducia e la familiarità sono essenziali, soprattutto per le donne che possono sentirsi insicure o esitanti. Come ha spiegato un facilitatore: "Alcune donne hanno aderito solo dopo aver visto partecipare le loro amiche o parenti. Il passaparola ha funzionato molto meglio dei social media o dei volantini".

Si raccomanda vivamente di **collaborare con le organizzazioni comunitarie** che hanno contatti e godono di fiducia nella comunità, come i caffè comunitari o le iniziative di auto-organizzazione DRM. Ciò è importante non solo per raggiungere il gruppo target, ma anche per garantire un ambiente sicuro e diversificato.

*“Anche in termini di fiducia: molte persone subiscono semplicemente discriminazioni continuamente e nessuno va volontariamente in un luogo dove ciò potrebbe accadere o è probabile che accada. Collaborare con un gruppo della comunità aiuta a sentirsi al sicuro.”*  
(Partecipante dall'Austria)

*“É possibile raggiungere le persone attraverso le ONG e le comunità che parlano la lingua madre dei gruppi target: questo potrebbe garantire una maggiore portata e sviluppare una maggiore fiducia.”*  
*(Partecipante in Finlandia)*

Molte organizzazioni hanno sottolineato l'importanza di stabilire un forte legame personale, spesso attraverso il lavoro terapeutico o educativo, prima di introdurre attività all'aperto. Quando le donne si sentono emotivamente sostenute e rispettate, la loro disponibilità a partecipare aumenta in modo significativo.

- Collaborare strettamente con le organizzazioni comunitarie che hanno già stabilito fiducia e legami all'interno delle comunità di migranti e rifugiati.
- Coinvolgere mediatori culturali, leader bilingui della comunità e figure di riferimento affidabili per colmare le lacune linguistiche e culturali e sostenere i nuovi arrivati.
- Rafforzare la collaborazione tra ONG guidate da migranti e rifugiati, club sportivi tradizionali, scuole e comuni, assicurando che le attività siano informate sia dalle competenze professionali che dalle conoscenze della comunità.
- Coordinarsi con altri progetti e iniziative, consentendo alle donne di partecipare alle attività insieme ad amici o gruppi familiari piuttosto che frequentare da sole ambienti sconosciuti.
- Promuovere attivamente le opportunità in più lingue, utilizzando scuole, ONG, associazioni culturali e altri canali affidabili per raggiungere direttamente le famiglie.
- Garantire la continuità a lungo termine, poiché relazioni stabili e durature sono fondamentali per costruire fiducia e partecipazione costante.

*“E soprattutto per le ragazze, è importante anche che possano venire con le amiche. Che non debba registrarmi individualmente, ma che possa venire liberamente con persone di cui mi fido già.”*  
*(Partecipante in Austria)*

## **Esempio stimolante**

È stato girato un video che mostra una ragazza migrante che si prepara per la sua prima escursione: "Cosa indossare alla mia prima escursione con "Natufreunde" (organizzazione austriaca di sport alpini/all'aria aperta)", trasmettendo messaggi come "Yala, ecco il mio foulard e queste sono le mie scarpe robuste, e ora vado a indossare qualcosa di lungo, magari per coprimi, a causa del sole e tutto il resto. E via che si parte".

Costruire relazioni di fiducia richiede tempo, in particolare quando si lavora con gruppi vulnerabili che potrebbero non essere aperti a tutto a causa di precedenti esperienze negative. È stata sottolineata l'**importanza della continuità a lungo termine**. Troppo spesso le attività dipendono da finanziamenti basati su progetti e cessano una volta terminato il progetto, il che compromette le relazioni e le reti costruite. Garantire opportunità stabili, anche se modeste, è stato identificato come fondamentale per sostenere l'impegno delle donne e costruire percorsi di inclusione duraturi.

## **#6 Promuovere opportunità di incontro e coinvolgimento**

*"Quando la comunicazione è accessibile, le donne non solo trovano attività, ma trovano anche il loro posto."  
(Partecipante in Finlandia)*

La partecipazione è più che prendere parte a un'attività. Quando le condizioni sono favorevoli, il coinvolgimento può portare alla formazione di reti sociali, amicizie e un senso di appartenenza. Gli organizzatori dovrebbero quindi creare intenzionalmente opportunità di interazione informale, sia online che di persona. Questi "punti di incontro" possono includere gruppi WhatsApp, canali di messaggistica o momenti dedicati al caffè, alla conversazione e alla connessione, quando le strutture lo consentono.

- Supportare le attività con canali di comunicazione digitale, come gruppi WhatsApp o altre piattaforme dove DRM può scambiare informazioni e rimanere in contatto.
- Integrare momenti sociali informali, occasioni per parlare, incontrarsi e interagire nella progettazione del progetto per incoraggiare la costruzione di relazioni e il senso di comunità.

## **Esempio stimolante**

**Lezioni di nuoto per donne e ragazze.** I corsi di nuoto sono particolarmente delicati a causa dei codici di abbigliamento previsti. Tuttavia, imparare a nuotare non è solo un'attività, ma una necessità che può salvare la vita. I corsi di nuoto per donne in aree separate sono estremamente affollati in Austria. Le DRM vogliono imparare, ma non dispongono di ambienti sicuri e riservati. Le lezioni di nuoto per ragazze, in particolare, sono sempre al completo.

L'onere dell'assistenza, e in particolare della cura dei bambini, ricade sulle spalle delle donne. Le attività dovrebbero essere progettate in modo che le donne e le ragazze possano portare con sé i propri figli o fratelli. Un'alternativa potrebbe essere quella di offrire un servizio di assistenza all'infanzia durante le attività. In generale, le madri con bambini piccoli sono più propense a partecipare se possono portare con sé i propri figli. Alcune apprezzano le attività che coinvolgono i loro figli, come i picnic e le riunioni all'aperto.

*“Quando una signora viene a una lezione di aerobica per donne, naturalmente suo figlio è invitato a venire alla lezione di arabo della domenica. Siamo aperti a tutti.*

*Sempre. E tutta la famiglia è invitata alla festa.”*

*(Partecipante in Austria)*

Anche le offerte per i bambini stessi sono importanti, non solo per consentire alle donne di partecipare, ma a volte anche gli adulti possono essere coinvolti attraverso i loro figli.

*“Il percorso spesso passa attraverso i bambini. Più si inizia da piccoli, più sarà facile raggiungere l'inclusione.”*

*(Partecipante in Austria)*

- Pianificare attività che consentano alle donne e alle ragazze di portare con sé i propri figli o fratelli.
- Offrire servizi di assistenza all'infanzia durante le attività per venire incontro alle madri con bambini piccoli, aumentando così la loro probabilità di partecipazione.
- Organizzare eventi orientati alla famiglia, come picnic e incontri all'aperto, che incoraggino la partecipazione sia degli adulti che dei bambini.
- Concentrarsi sul coinvolgimento precoce dei bambini per promuovere l'integrazione e la partecipazione fin dalla giovane età.
- Raccogliere continuamente feedback dalle donne e dalle famiglie sulle loro esigenze e preferenze in materia di assistenza all'infanzia e attività, al fine di migliorare l'offerta futura.



### **Esempio stimolante**

**Italia:** un facilitatore ha ricordato: “Quando siamo andati al parco di Rubano, c'era una piccola area dedicata al babysitting. Per la prima volta, le madri potevano lasciare i propri figli nelle vicinanze e concentrarsi finalmente sull'attività. Hanno davvero apprezzato avere quel tempo per sé stesse”.

**Austria:** “Abbiamo sempre una donna che si occupa dei bambini mentre noi facciamo i nostri corsi di ciclismo. L'assistenza all'infanzia è sempre inclusa nella domanda di finanziamento del progetto. Questo perché i bambini sono spesso ancora troppo piccoli. Le donne non lavorano, quindi i piccoli non possono andare all'asilo”.

*“A volte non vengono per l'attività in sé... vengono per passare del tempo con te.”  
(Partecipante in Italia)*

Le attività all'aperto non includono necessariamente solo sport ed escursioni, ma anche varie attività all'interno delle comunità locali, come mercatini all'aperto, passeggiate in città, eventi culturali, serate di cinema all'aperto, soprattutto durante i mesi più caldi. Alcune donne hanno espresso interesse a partecipare a eventi culturali come festival cinematografici e visite ai musei, mentre altre in buona forma fisica erano desiderose di provare il kayak o attività simili. Le istituzioni locali come musei e club sportivi hanno risposto positivamente agli inviti della società civile a offrire attività gratuite per le DRM.

Attività come la musica, la cucina, la fotografia e l'arte sono state utilizzate come strumenti per favorire l'espressione emotiva e la connessione di gruppo. Tali attività aiutano a riconoscere e convalidare la cultura e l'identità di ogni donna, cosa particolarmente importante quando si affronta la vergogna o la perdita culturale.

L'inclusione di attività sociali e culturali migliora il sostegno e le relazioni sociali tra le partecipanti. Inoltre, attira le donne che potrebbero non sentirsi coinvolte da un'attività sportiva perché troppo "sconosciuta".

- Includere attività sociali e culturali che migliorino le relazioni sociali tra le partecipanti.
- Offrire lezioni di yoga o fitness nei parchi, combinando la salute fisica con l'interazione con la comunità.
- Organizzare escursioni di gruppo che enfatizzino l'apprezzamento della natura e il benessere fisico.
- Creare tour a piedi a tema che esplorino la storia locale, l'architettura e i punti di riferimento culturali, incoraggiando l'interazione sociale.

Incorporando queste diverse attività, è possibile contribuire a creare un ambiente inclusivo che valorizzi le identità culturali e promuova il benessere emotivo delle donne nella comunità.



### **Esempio stimolante**

Anche in Italia l'integrazione dell'apprendimento linguistico con la scoperta dell'ambiente esterno è stata riconosciuta come efficace:

*“É stato molto significativo vedere le DRM imparare l'italiano in modo informale mentre esploravano il luogo in cui vivevano.”  
(Partecipante in Italia)*

Includere la popolazione locale negli stessi gruppi ha rafforzato ulteriormente sia la comunicazione che lo scambio.

*“Attraverso il contatto diretto spesso si rendono conto che (i rifugiati e i migranti) sono persone come noi.”  
(Partecipante in Serbia)*

Alcune attività di successo si sono svolte nei parchi o nei quartieri locali e si sono concentrate sull'esperienza sensoriale, la consapevolezza o la conoscenza di base della natura locale, come l'identificazione delle piante e il confronto dei loro usi nei diversi paesi. Questo tipo di **connessione emotiva aiuta a costruire relazioni e un senso di appartenenza.**

*“Alcune donne sono rimaste scioccate nel trovare piante che conoscevano dalla Siria... e ci hanno raccontato come le usano per l'emicrania.”  
(Partecipante in Serbia)*

Alcune organizzazioni hanno raccontato come i membri del personale abbiano rivelato le proprie esperienze di migrazione per creare empatia e connessione:

*“Non appena scoprono che non sono spagnola, costruiamo un ponte.”  
(Partecipante in Spagna)*

Altre hanno dato ai partecipanti la possibilità di partecipare alla pianificazione delle attività o hanno offerto obiettivi chiari e tangibili (ad esempio, imparare ad andare in bicicletta o a fare il sapone) che hanno migliorato la fiducia e la motivazione.

*“Molti di loro credono di essere inutili... poi imparano qualcosa di nuovo e questo cambia tutto.”  
(Partecipante in Serbia)*

I partecipanti hanno anche sottolineato il valore di **collegare le attività al territorio locale.** Le passeggiate nei parchi, nei luoghi di interesse culturale o nelle aree verdi sono state viste non solo come esercizio fisico, ma come opportunità per scoprire la città e la sua storia.

*“Non si trattava solo di sport, ma di scoprire il territorio, entrare in contatto con gli altri e creare un senso di appartenenza.”  
(Partecipante in Italia)*

Un momento chiave è quello di far sentire ai partecipanti l'arricchimento della diversità. I partecipanti hanno affermato che è possibile mostrare tutto in un video o in un workshop, ma "se le persone non sentono cosa significa appartenere a una comunità diversificata, continueranno a opporsi".

*“Nessuno di noi ha bisogno di altri workshop. Non ne vogliamo più. Le persone devono provarlo. Quindi, se non lo provi, se non hai sperimentato di persona quanto possa essere meraviglioso far parte di un gruppo diversificato”.*  
(Partecipante in Austria).

Pertanto, le attività in cui persone diverse si incontrano e interagiscono sono essenziali.

*“Ehi, riuniamoci e sperimentiamo quanto sia meraviglioso per i bambini, le ragazze e i giovani vedere le nostre montagne per la prima volta. Perché è così che inizia, è così che le persone si incontrano e poi nascono amicizie, forse conoscenze. Qualunque cosa sia. Naturalmente poi si discute e vengono poste domande che non si vorrebbe più sentire. Ma è così che le persone entrano in dialogo e, attraverso il dialogo, gli estranei diventano amici”.*  
(Partecipante in Austria)

Riflettendo sulle strategie che si sono dimostrate efficaci per raggiungere e coinvolgere le donne e le ragazze rifugiate e migranti, i partecipanti hanno convenuto che **piccole misure concrete** possono fare una differenza decisiva.

- Sostenere il legame emotivo con le attività, assicurandosi che le donne rifugiate e migranti possano identificarsi con il contenuto, l'atmosfera o lo scopo dell'attività. Tali legami emotivi aiutano a costruire relazioni, fiducia e senso di appartenenza.
- Collegare le attività al territorio locale, introducendo le donne alle aree naturali vicine, agli spazi del quartiere e ai punti di riferimento culturali per rafforzare la familiarità e l'attaccamento all'ambiente circostante.
- Creare spazi in cui partecipanti e membri della comunità locale possano incontrarsi, favorendo incontri autentici ed esperienze condivise che promuovano la coesione sociale e la comprensione reciproca.

## **#10 Favorire il dialogo e l'accettazione tra tutti i partner**

*“Così come non si può dare per scontato che qualcuno sappia leggere le mappe escursionistiche, non si può dare per scontato che qualcuno sappia perché xyz è importante solo perché è importante per te. Gli altri non vivono nella tua testa. Dobbiamo rispettarci a vicenda. È così che funziona.”*  
(Partecipante in Austria).

Se si desidera un dialogo onesto, sincero e sostenibile, è necessario ascoltare anche le argomentazioni degli altri.

*“Non puoi sempre andare lì e dire che stanno sbagliando tutti. Anche loro agiscono per proteggere ciò che è importante per loro. (...) E se vuoi entrare in sintonia con loro, allora devi fare qualcosa al riguardo. Devi accettarlo e lavorarci sopra. Non funzionerà se continuiamo a litigare tra noi. Ma qual è l'obiettivo? Si tratta solo di permettere anche a Khadija di fare escursioni.”*  
(Partecipante in Austria)

- Evitare i pregiudizi e riconoscere che le partecipanti potrebbero non condividere le stesse conoscenze, esperienze o prospettive. Comunicare le opinioni in modo chiaro e rispettoso.
- Promuovere il rispetto reciproco riconoscendo che ognuno apporta alla discussione il proprio background, i propri valori e le proprie esperienze.
- Praticare l'ascolto attivo, dando spazio alle argomentazioni e alle prospettive degli altri per consentire conversazioni oneste e sincere.
- Riconoscere le diverse priorità, affrontando le discussioni con empatia e comprensione del fatto che le persone possono essere protettive nei confronti delle proprie convinzioni e preoccupazioni.
- Promuovere un dialogo costruttivo e aperto, creando un ambiente sicuro in cui tutte le partecipanti possano esprimere le proprie opinioni senza timore di essere giudicate.

#11

### **Creare ambienti sicuri, favorevoli alle donne e riservati alle donne**

*“Le donne dovrebbero sentirsi sicure e a proprio agio durante tutte le attività. I facilitatori dovrebbero tenerlo presente.”*  
(Partecipante in Serbia)

Le attività riservate esclusivamente alle donne, svolte in spazi privati o poco visibili, aumentano notevolmente l'accettabilità e il consenso dei coniugi.

Un partecipante ha osservato che molte donne con cui lavora sono vittime di violenza domestica e che *“l'idea di uscire, incontrare altre donne e creare una rete sicura è estremamente preziosa”*. Le donne possono entrare in contatto e sostenersi a vicenda.

*“Alcune delle DRM (in particolare quelle provenienti dall'Afghanistan) preferiscono un ambiente chiuso, ad esempio palestre e sale apposite, per praticare yoga, danza o pilates. Un luogo dove si sentono al sicuro. Altre sono più disposte a partecipare ad attività all'aperto (ad esempio le donne provenienti dal Burundi, dall'Ucraina, ecc.). Tali attività richiedono un grande impegno in termini di sensibilizzazione, motivazione e organizzazione.”*  
(Partecipante in Serbia)

Alcune donne si sentono a disagio in ambienti misti o molto visibili. La creazione di spazi specifici per le donne, spesso con assistenza all'infanzia, permette alle partecipanti di sentirsi più a loro agio o, talvolta, è l'unico modo per loro di partecipare a causa delle norme patriarcali nelle loro famiglie.

- Assicurarsi che tutte le attività siano progettate tenendo conto della sicurezza e del comfort delle donne.
- I programmi dovrebbero porre l'accento sulla creazione di spazi sicuri e accoglienti per le donne, in particolare per quelle che hanno subito violenze, al fine di aiutarle a costruire reti di sostegno. Ciò include l'organizzazione di gruppi di attività riservati alle donne, la garanzia di privacy e la creazione di spazi a misura di bambino.
- Organizzare attività esclusivamente per donne in ambienti privati o poco visibili per aumentarne l'accettabilità.
- Riconoscere le sfide uniche che devono affrontare le donne vittime di violenza domestica.
- Promuovere una rete di sostegno in cui le donne possano entrare in contatto e condividere le loro esperienze.

#12

## **Garantire le competenze, gli atteggiamenti e i comportamenti dei facilitatori**

*“Un facilitatore esperto può essere più significativo durante le attività, tenendo presente l'elevata diversità dei gruppi culturali e i frequenti cambiamenti nel contenuto del gruppo durante lo svolgimento dell'attività.”*  
(Partecipante in Serbia)

Una raccomandazione chiave è stata quella di **coinvolgere facilitatori esperti e sensibili alle differenze culturali**. I facilitatori devono essere in grado di creare un'atmosfera inclusiva in cui le donne di diversa provenienza si sentano sicure e accettate, cosa particolarmente importante in gruppi multilingui e multietnici in cui possono esistere potenziali tensioni culturali. L'impiego di un numero ridotto di facilitatori qualificati è stato considerato una soluzione pratica ed efficace alle diverse barriere.

Un altro aspetto importante riguarda l'atteggiamento e il comportamento dei facilitatori. La pazienza, la flessibilità e la capacità di ascoltare senza giudicare sono state identificate come fondamentali. Le DRM spesso affrontano molteplici vulnerabilità e la **costruzione della fiducia richiede empatia e sensibilità culturale**.

I partecipanti hanno ripetutamente sottolineato che la fiducia in un educatore familiare (come un assistente sociale scolastico o un membro del personale di una ONG) è fondamentale per la partecipazione delle donne. **Senza figure di fiducia, le donne potrebbero opporre resistenza alla partecipazione anche se l'attività è gratuita e vicina.**

La disponibilità di facilitatori e interpreti in più lingue ha permesso alle donne di sentirsi a proprio agio e di comprendere le attività. Ciò ha anche creato un senso di riconoscimento e rispetto per il loro background.

In alcuni contesti è fondamentale che il facilitatore/guida/formatore sia una donna, per creare un legame, instaurare fiducia, sentirsi al sicuro, ma anche come modello di riferimento. In alcune aree questo è obbligatorio, ad esempio nei corsi di nuoto, nel lavoro con traumi o violenze.

Molti hanno ritenuto che il **calore umano e l'empatia fossero essenziali per ricostruire la fiducia**, soprattutto con persone che avevano perso tutto o si sentivano disumanizzate nei processi istituzionali.

Anche le sensibilità culturali è una competenza chiave dei facilitatori. Le attività devono tenere conto delle percezioni religiose o culturali di determinate pratiche. Ad esempio, lo yoga non è stato ben accolto perché "in alcune culture... c'è un certo rifiuto di quella parola" a causa delle sue connotazioni spirituali. È quindi fondamentale rinominare o riformulare le attività.

- Garantire la presenza di facilitatori o mediatori qualificati che combinino qualità personali, come calore, empatia e capacità di costruire fiducia, con competenze professionali per lavorare con background culturali diversi e potenziali conflitti.
- Includere nel team di facilitatori persone di fiducia, non necessariamente solo donne, ma persone sensibili, rispettose e in grado di creare un senso di sicurezza e protezione per le DRM.
- Assicurarsi che siano coinvolte facilitatrici donne, poiché la loro presenza può essere essenziale per creare ambienti confortevoli e inclusivi per le DRM.
- Dare priorità alla sensibilità culturale come competenza fondamentale, assicurandosi che i facilitatori siano in grado di gestire le differenze culturali in modo rispettoso e solidale.

*“Motivi culturali, mancanza di tempo e costi elevati delle attività possono impedire alle donne di partecipare. Abbiamo bisogno di opzioni semplici, a basso costo e locali.”*

*(Partecipante in Finlandia)*

La domanda di attività sportive e all'aria aperta è, secondo quanto riferito, elevata.

*“Ci sono troppo poche attività all'aperto come questa (presentata da Out4In) rispetto ai benefici che apportano ai beneficiari.”*

*(Partecipante in Serbia)*

Per quanto riguarda la progettazione dei programmi, i partecipanti hanno suggerito che le attività dovrebbero essere semplici, facilmente accessibili, a basso costo e adattabili.

Le DRM spesso non hanno familiarità con i mezzi di trasporto pubblico o con il territorio locale in generale. Pertanto, la scelta del luogo e del modo per raggiungerlo, nonché la presenza di una **guida che accompagni le donne alle attività e le introduca all'ambiente**, sono essenziali.

*“La location dell'attività all'aperto e le condizioni meteorologiche sono molto importanti.”*

*(Partecipante in Serbia)*

Occorre inoltre tenere conto delle **preoccupazioni relative al tempo, al luogo ed alla salute/sicurezza**.

**Attività facilmente accessibili e replicabili** come il nordic walking, brevi escursioni, fitness leggero, danza o attività tradizionali suggerite dalle donne stesse sono state considerate efficaci e facili da avviare. Le attività per le donne sono culturalmente più accettabili se percepite come meno competitive. Questi formati sono stati evidenziati come altamente adatti perché accessibili a persone di età e abilità diverse e **non costano molto o sono completamente gratuiti**.

È essenziale fornire sostegno economico attraverso progetti finanziati. Quando i progetti coprono costi quali trasporto, attrezzature e quote di partecipazione, riducono significativamente le barriere all'ingresso e rendono le attività più accessibili a tutti.

Oltre all'importanza di creare spazi e attività riservati alle donne, è importante promuovere attività inclusive all'interno di questo gruppo di genere: una raccomandazione chiave emersa dalla discussione è stata quella di dare priorità alle **attività inclusive e miste rispetto ai formati segregati**. Concentrarsi esclusivamente su gruppi target specifici può rafforzare involontariamente l'esclusione. Al contrario, le iniziative che riuniscono rifugiati e migranti, residenti locali e altri membri della comunità favoriscono la fiducia reciproca, le amicizie e un più forte senso di appartenenza. I progetti sono più efficaci quando la partecipazione è condivisa, ad esempio attraverso tornei multiculturali o gruppi di escursionismo che includono sia la popolazione locale che i rifugiati e i migranti.

- Fornire mezzi di trasporto di gruppo e guide di accompagnamento per le DRM che non hanno familiarità con la zona o con i sistemi di trasporto pubblico.
- Selezionare luoghi facilmente accessibili per ridurre le barriere alla mobilità e aumentare la partecipazione.
- Offrire soluzioni di mobilità convenienti e sicure, tra cui trasporti pubblici sovvenzionati, accesso alle attrezzature o altre opzioni a basso costo.
- Organizzare passeggiate di gruppo durante le ore diurne, evitando la sera o le condizioni di oscurità per garantire sicurezza e comfort.
- Sensibilizzare sulla salute e il benessere mentale, in particolare in inverno o in caso di maltempo, e sostenere la partecipazione durante tutto l'anno.
- Assicurarsi che le attività rimangano a basso costo o gratuite, eliminando le barriere finanziarie alla partecipazione.
- Fornire attrezzature attraverso biblioteche di prestito o raccolte di donazioni, rendendo possibile la partecipazione senza investimenti personali in attrezzature.
- Dare priorità alle attività di gruppo miste che coinvolgono sia la popolazione locale che i migranti/rifugiati per promuovere una vera inclusione e un arricchimento sociale.
- Evitare formati riservati esclusivamente ai migranti, se non necessario, concentrandosi invece su contesti misti che incoraggino incontri significativi.
- Facilitare gruppi aperti in cui la partecipazione è volontaria e non obbligatoria, creando ambienti accoglienti e senza pressioni per i nuovi arrivati.

## #14 Prepararsi in anticipo

*“A volte le attività più belle e di maggior successo non richiedono molte risorse, ma molta creatività e una buona organizzazione.”*  
(Partecipante in Serbia)

Prendersi il tempo necessario per pianificare in anticipo, organizzare **incontri preliminari o sessioni di sensibilizzazione con i partecipanti è una strategia vincente**. Una partecipante ha spiegato che per molte donne l'escursionismo è "un'attività sconosciuta, che non hanno mai provato. Dobbiamo prima spiegare come la vediamo noi, come la viviamo, magari attraverso incontri o anche un breve video. Se sono curiose e ne comprendono i benefici, si impegneranno più volentieri". Questa comunicazione preparatoria può anche mettere in evidenza la sicurezza, i benefici per il benessere e la possibilità di portare i bambini, che spesso è determinante per la partecipazione.

Comunicare in modo chiaro e appropriato con il gruppo target: i partecipanti hanno sottolineato l'importanza di spiegare le attività all'aria aperta in modo che le DRM possano identificarsi. Per molti, l'escursionismo o altri sport all'aria aperta non sono immediatamente comprensibili come forma di svago o benessere. L'uso di un linguaggio accessibile, di materiali visivi e di mediatori di fiducia aiuta a trasmettere l'idea che queste attività sono divertenti, sicure e benefiche, rendendo la partecipazione più attraente e meno intimidatoria.

È importante garantire che le donne dispongano di attrezzature, abbigliamento e calzature adeguati ad attività specifiche, ad esempio scarpe da ginnastica adatte e abbigliamento comodo per lo sport, zaini per le escursioni, ecc.

- Organizzare incontri preparatori o campagne di comunicazione (ad esempio brevi video) per spiegare quali sono le attività e perché sono benefiche.
- Comunicazione chiara e appropriata con i gruppi target: più ne so, più sarò propensa a partecipare!
- Garantire fondi per coprire i costi delle attrezzature di base e dei trasporti, riducendo le barriere finanziarie

## #15 Riconoscere i traumi e le condizioni di salute

*“Cosa succede quando qualcuno ha attraversato il confine camminando nella natura... come gestiamo la situazione se non siamo psicologi?”*  
(Partecipante in Spagna)

È importante considerare l'**età, le condizioni di salute e il background culturale** prima di organizzare qualsiasi attività all'aperto. Trovare un'attività culturalmente appropriata e inclusiva che attragga donne di diversa provenienza può essere difficile, ma è essenziale.

Dovrebbero essere disponibili mediatori culturali per le diverse lingue per garantire il coinvolgimento e l'inclusione delle partecipanti, la loro partecipazione attiva e la comprensione delle istruzioni durante le escursioni, i diversi sport, ecc. Inoltre, è importante tenere sempre presente di non sopraffare le partecipanti né di mediare continuamente. La comunicazione non verbale tra donne di diverse nazionalità spesso favorisce la connessione e può aiutare a superare alcune delle barriere linguistiche e culturali che si presentano.

Diverse partecipanti hanno menzionato il timore di scatenare traumi, soprattutto quando si organizzano attività all'aperto che potrebbero evocare ricordi difficili. Tuttavia, hanno convenuto che ascoltare attentamente ed essere emotivamente disponibili è spesso un buon modo per affrontarli, anche se non si è esperti in materia di traumi. Il trauma non dovrebbe essere l'unica lente attraverso cui guardare le partecipanti. Hanno sottolineato la resilienza e la capacità di recupero che molte donne dimostrano, soprattutto quando viene loro concesso lo spazio giusto.

È essenziale riconoscere che le partecipanti potrebbero essere fuggite da situazioni traumatiche. Le attività devono essere progettate con attenzione per evitare di scatenare ricordi dolorosi, paure o disagio. Un approccio culturalmente informato, partecipativo, sicuro e rispettoso è fondamentale per tutte le iniziative che coinvolgono persone sfollate.

- Essere consapevoli dei potenziali fattori scatenanti di traumi in contesti all'aperto; scegliere attività che riducano al minimo il rischio di evocare ricordi dolorosi.
- Ascoltare attentamente e rimanere emotivamente disponibili nei confronti delle partecipanti, anche senza essere esperti in materia di traumi.
- Riconoscere e celebrare la resilienza e la capacità di recupero delle partecipanti.

## #16 Riconoscere la necessità di un cambiamento interno nelle istituzioni

Infine, è importante sensibilizzare le dDMR sulle attività all'aperto locali. Ma è ancora più importante sensibilizzare le organizzazioni locali (club sportivi, club escursionistici, scuole, ecc.) per migliorare l'inclusione delle donne migranti e rifugiate nelle comunità ospitanti. I partecipanti hanno sottolineato che per le organizzazioni che si occupano di attività all'aperto e per i fornitori di tali attività è importante "aprirsi" ed essere disposti al cambiamento.

I partecipanti hanno anche riflettuto criticamente sui limiti delle proprie istituzioni, tra cui procedure rigide, formazione interdisciplinare limitata e insufficiente flessibilità del personale

*"Il cambiamento deve nascere dall'interno: non posso imporre un'offerta dall'esterno. Serve una figura riconosciuta dalle persone, altrimenti non funziona. Se un'organizzazione lo vuole davvero, troverà il modo; se non lo vuole, non funzionerà comunque."*

*(Partecipante in Austria)*

- Incoraggiare le organizzazioni ad adottare pratiche inclusive che accolgano DRM nei loro programmi.
- Sottolineare l'importanza di "aprirsi" ed essere disposti a cambiare le strutture e gli approcci organizzativi.
- Identificare e valutare criticamente le procedure rigide all'interno delle organizzazioni che ostacolano la flessibilità.
- Promuovere la formazione interdisciplinare del personale per migliorare la sua capacità di sostenere le diverse esigenze della comunità.
- Promuovere l'idea che un impegno autentico verso l'inclusione deve provenire dall'interno dell'organizzazione affinché le iniziative abbiano successo.
- Raccogliere regolarmente feedback da DRM e altri membri della comunità per valutare l'efficacia dei programmi e delle iniziative.



# **Risultati chiave dei focus group (sintesi)**

## Comprensione del gruppo target

- Diversità: riconoscere i diversi background delle DRM, comprese le diverse esperienze migratorie, culture e livelli di familiarità con le attività all'aria aperta.
- Ostacoli identificati: riconoscere gli ostacoli esistenti, quali la lingua, le norme culturali, le preoccupazioni in materia di sicurezza e i vincoli economici.

## Garantire visibilità e rappresentanza

- Marketing inclusivo: utilizzare immagini e storie nei materiali promozionali che riflettano la diversità delle partecipanti e creare contenuti con cui sia facile identificarsi.
- Evitare un linguaggio che crei "alterità": prestare attenzione al linguaggio che potrebbe etichettare le DRM come "casi speciali", promuovendole invece come membri integranti della comunità.

## Migliorare l'accesso alle informazioni e la comunicazione multilingue

- Comunicazione multilingue: sviluppare informazioni multilingue e di facile comprensione sulle attività ricreative e all'aria aperta (arabo, farsi, turco, BKS, ecc.).
- Messaggi semplificati: utilizzare un linguaggio chiaro e privo di gergo per comunicare opportunità e attività, rendendole comprensibili e attraenti.
- Utilizzare canali di comunicazione affidabili come leader della comunità, scuole, gruppi WhatsApp e ONG.
- Utilizzare una comunicazione visiva e immagini inclusive che riflettano la diversità culturale e l'equilibrio di genere.

## Garantire flessibilità nella partecipazione

- Adattare la programmazione: riconoscere che le DRM possono avere orari imprevedibili a causa delle responsabilità familiari ed economiche. Offrire orari flessibili per le attività e consentire cancellazioni dell'ultimo minuto senza penali.
- Organizzare le attività in orari compatibili con gli impegni di cura e gli orari di lavoro.
- Offrire sessioni senza prenotazione e opzioni di coinvolgimento a breve termine per le donne con situazioni di vita instabili.

## Applicare meccanismi antidiscriminatori e di salvaguardia

- Adottare politiche antidiscriminatorie chiare all'interno delle istituzioni sportive e outdoor.
- Stabilire punti di contatto designati per segnalare molestie o esclusioni.
- Comunicare pubblicamente un approccio di tolleranza zero nei confronti del razzismo, del sessismo e della xenofobia.

## Promuovere la partecipazione paritaria e la co-progettazione

- Contributo dei partecipanti: richiedere regolarmente il feedback dei partecipanti per adattare le attività alle loro preferenze ed esigenze, promuovendo un senso di appartenenza e coinvolgimento.
- Coinvolgere le DRM nella pianificazione, progettazione e conduzione delle attività.
- Evitare approcci paternalistici e dall'alto verso il basso; promuovere un dialogo equo e partecipativo.
- Responsabilizzare le donne come decisori e ambasciatrici locali dell'inclusione.
- Miglioramento iterativo: utilizzare le intuizioni derivanti dalle esperienze dei partecipanti per perfezionare e adattare continuamente i programmi al fine di ottenere un impatto maggiore.

## Costruire la fiducia attraverso partnership e attività di sensibilizzazione della comunità

- Mediatori/mediatrici culturali: impiegare figure di riferimento della comunità per colmare il divario tra organizzatori e partecipanti, promuovendo un ambiente sicuro e accogliente.
- Reti di sostegno tra pari: incoraggiare la partecipazione attraverso le relazioni sociali, invitando i partecipanti esistenti a coinvolgere amici o familiari.
- Lavorare a stretto contatto con organizzazioni guidate da rifugiati e migranti, gruppi di donne e mediatori culturali.
- Utilizzare metodi di sensibilizzazione tra pari e il passaparola.
- Sostenere partnership a lungo termine tra ONG, comuni e club sportivi per mantenere la continuità.

## Facilitare le opportunità di connessione sociale

- Empowerment attraverso le attività: progettare programmi che non si concentrino solo sulle capacità fisiche, ma anche sulle relazioni emotive e sociali. Le attività dovrebbero rafforzare la fiducia e il senso di appartenenza.
- Integrazione culturale: combinare gli sport all'aria aperta con attività culturali e sociali per attirare partecipanti diversi e promuovere la coesione della comunità.
- Incorporare spazi di incontro informali, ad esempio angoli caffè, gruppi WhatsApp o eventi comunitari.

## Fornire servizi di assistenza all'infanzia e formati adatti alle famiglie

- Inclusione delle famiglie: progettare attività che consentano ai bambini di partecipare o fornire servizi di assistenza all'infanzia durante gli eventi.
- Incoraggiare la partecipazione delle famiglie per ridurre le barriere legate all'assistenza e sostenere l'integrazione intergenerazionale.

## Integrare le dimensioni all'aperto, sociali e culturali

- Ampliare la definizione di "attività all'aperto" per includere passeggiate, picnic, visite a luoghi di interesse culturale ed eventi comunitari.
- Collaborare con le istituzioni locali (ad esempio musei, club sportivi) per iniziative di accesso gratuito.
- Combinare l'apprendimento delle lingue e l'educazione all'aria aperta.

## Progettare attività stimolanti e sensibili alle differenze culturali

- Collegare le attività all'ambiente locale e al background culturale delle partecipanti.
- Enfatizzare lo sviluppo delle competenze, l'autonomia e il legame emotivo (ad esempio, ciclismo, escursionismo, scoperta della natura).
- Dare priorità alle attività che rafforzano la fiducia e il senso di appartenenza.

## Favorire il dialogo e l'accettazione reciproca

- Facilitare discussioni aperte tra la popolazione locale e le nuove arrivate per promuovere l'empatia e la comprensione.
- Promuovere attività di gruppo miste che consentano un vero scambio interculturale.
- Incoraggiare le istituzioni ad ascoltare e ad adattarsi piuttosto che imporre soluzioni uguali per tutti.

## **Creare ambienti sicuri, riservati alle donne e a loro favorevoli**

- Spazi riservati alle donne: creare ambienti sicuri e riservati alle donne per incoraggiare la partecipazione, in particolare per quelle provenienti da contesti conservatori.
- Garantire la privacy e la sicurezza negli spazi fisici.
- Formare i facilitatori/facilitatrici affinché mantengano ambienti rispettosi e riservati.

## **Rafforzare la competenza e la consapevolezza dei facilitatori/facilitatrici**

- Coinvolgere facilitatori/facilitatrici culturalmente consapevoli come modelli di riferimento.
- Fornire formazione sulla consapevolezza dei traumi, la comunicazione non verbale e la mediazione interculturale.
- Valorizzare l'empatia, la flessibilità e il calore umano rispetto alle qualifiche formali.

## **Rendere i programmi accessibili, semplici e a basso costo**

- Le attività offerte dovrebbero essere semplici, accessibili e adatte alle famiglie
- Opzioni a basso costo: garantire che le attività rimangano accessibili fornendo attrezzature e trasporti gratuiti, riducendo le barriere finanziarie.
- Organizzare attività in luoghi facilmente raggiungibili e ben collegati.
- Fornire assistenza per il trasporto e presta o dona attrezzature.

## Garantire una buona preparazione e il supporto delle attrezzature

- Prevedere sessioni introduttive o video che spieghino cosa aspettarsi dalle attività.
- Prestito di attrezzature: istituire sistemi per il prestito o il sovvenzionamento delle attrezzature necessarie, come biciclette e attrezzature sportive.
- Comunicare chiaramente i benefici in termini di sicurezza e benessere per aumentare la motivazione.

## Riconoscere traumi e condizioni di salute

- Affrontare i traumi: essere sensibili alle questioni legate ai traumi, assicurandosi che le attività non scatenino inavvertitamente esperienze negative.
- Promuovere la resilienza attraverso la scelta, la sicurezza e il rispetto

## Promuovere il cambiamento istituzionale e la sostenibilità

- Programmazione coerente: sviluppare programmi sostenibili e a lungo termine piuttosto che progetti a breve termine, garantendo continuità e fiducia all'interno della comunità.
- Impegno istituzionale: incoraggiare le organizzazioni locali ad adottare pratiche e politiche inclusive che sostengano sinceramente la partecipazione delle DMR agli sport all'aria aperta.
- Incoraggiare le organizzazioni sportive e outdoor a riflettere sulle pratiche interne e sui pregiudizi.
- Integrare l'inclusione come valore istituzionale fondamentale piuttosto che come obiettivo temporaneo di un progetto.
- Promuovere meccanismi di finanziamento a lungo termine per sostenere programmi inclusivi oltre i cicli di progetto.

Attuando queste raccomandazioni, i responsabili politici possono contribuire a creare ambienti sportivi all'aperto più inclusivi che responsabilizzino le DMR e favoriscano l'integrazione nella comunità. Questo approccio non solo affronta le barriere esistenti, ma migliora anche la qualità complessiva delle esperienze all'aperto per tutti/e.

# **Raccomandazioni per le politiche OUT4In**

Il report dei focus group europei di Out4In evidenzia le barriere strutturali, culturali e pratiche che le DRM devono affrontare nell'accesso alle attività all'aperto. Queste raccomandazioni politiche forniscono un quadro strategico per i comuni, le autorità pubbliche, le ONG e le organizzazioni sportive/all'aperto per promuovere l'inclusione, la sicurezza e la partecipazione equa negli ambienti all'aperto in tutta Europa.

### Raccomandazione per le politiche nr.1

#### **COMPRENDERE E AFFRONTARE LE DIVERSE REALTÀ DELLE DRM**

Le autorità e le organizzazioni dovrebbero basare tutti i programmi su valutazioni sistematiche dei diversi contesti delle DRM, tra cui la storia migratoria, l'identità culturale, lo status giuridico, le limitazioni alla mobilità, le esperienze traumatiche e il livello di familiarità con gli ambienti all'aperto.

Le barriere strutturali quali la lingua, le preoccupazioni in materia di sicurezza, gli oneri legati alla cura dei bambini, l'insicurezza economica, l'accessibilità dei luoghi e la scarsa familiarità con i sistemi locali devono essere esplicitamente riconosciute e affrontate nella pianificazione, nel finanziamento e nella realizzazione dei programmi.

### Raccomandazione per le politiche nr.2

#### **GARANTIRE UNA COMUNICAZIONE ACCESSIBILE, INCLUSIVA E MULTILINGUE**

Le istituzioni pubbliche e i partner del progetto dovrebbero garantire che le informazioni sulle opportunità ricreative e all'aperto siano chiare, multilingue e di facile comprensione. La comunicazione dovrebbe essere fornita attraverso canali affidabili come scuole, ONG, leader della comunità, gruppi WhatsApp e associazioni guidate da migranti.

Gli standard di comunicazione inclusivi, comprese immagini diversificate ed equilibrate dal punto di vista del genere e l'evitare un linguaggio che crei "alterità", devono essere integrati in tutti i programmi finanziati con fondi pubblici.

### Raccomandazione per le politiche nr.3

#### **PROMUOVERE UNA PARTECIPAZIONE FLESSIBILE, ACCESSIBILE E A MISURA DI FAMIGLIA**

I fornitori di programmi dovrebbero adottare orari flessibili, formati drop-in e politiche di cancellazione non punitive per adattarsi alle routine imprevedibili determinate dal lavoro, dalle responsabilità di assistenza e dai vincoli economici.

Le attività dovrebbero essere semplici, a basso costo o gratuite, situate in zone sicure e facilmente raggiungibili, con trasporto di gruppo ove necessario. I programmi devono offrire opzioni a misura di famiglia, come la possibilità di far partecipare i bambini o fornire servizi di assistenza all'infanzia, e fornire informazioni introduttive chiare e accesso alle attrezzature (prestiti, donazioni o sussidi) in modo che la mancanza di preparazione non diventi mai un ostacolo.

#### Raccomandazione per le politiche nr.4

### **COSTRUIRE FIDUCIA ATTRAVERSO PARTNERSHIP SOLIDE, AZIONI DI SENSIBILIZZAZIONE COMUNITARIA E LA CREAZIONE DI SPAZI SICURI.**

I comuni, le associazioni sportive e le ONG dovrebbero rafforzare la cooperazione a lungo termine con le organizzazioni guidate da rifugiati e migranti, i gruppi di donne e i mediatori culturali, riconoscendoli come ponti essenziali verso le comunità.

Le istituzioni dovrebbero garantire una partecipazione sicura attraverso politiche antidiscriminatorie visibili, punti di contatto designati per la salvaguardia e, se del caso, spazi riservati alle donne o a loro favorevoli. La sensibilizzazione tra pari e il passaparola dovrebbero essere formalizzati come strategie chiave di coinvolgimento.

#### Raccomandazione per le politiche nr.5

### **CO-PROGETTARE LE ATTIVITÀ E VALORIZZARE LE DRM COME LEADER**

Le organizzazioni sportive e all'aria aperta dovrebbero adottare metodi di co-progettazione e pianificazione partecipativa che coinvolgano direttamente le DRM nella definizione, valutazione e conduzione dei programmi. Le istituzioni dovrebbero istituire cicli di feedback regolari e sostenere le donne DRM come decisori, mentori tra pari e ambasciatori locali. Le attività dovrebbero promuovere l'empowerment attraverso l'acquisizione di competenze (ciclismo, escursionismo, navigazione), l'autonomia e il legame emotivo con la natura e l'ambiente locale.

#### Raccomandazione per le politiche nr.6

### **INTEGRARE LE DIMENSIONI OUTDOOR, SOCIALE E CULTURALE**

I programmi outdoor dovrebbero combinare intenzionalmente l'attività fisica con l'apprendimento culturale, l'interazione sociale e la costruzione di comunità, come passeggiate di gruppo, picnic, visite culturali, tour a tema e incontri informali.

Le attività in gruppi misti dovrebbero avere la priorità per rafforzare il dialogo interculturale, ridurre l'isolamento e sostenere il senso di appartenenza. Gli ambienti all'aperto dovrebbero fungere da spazi inclusivi per la pratica linguistica, l'orientamento alle aree locali e gli incontri sociali positivi.

#### Raccomandazione per le politiche nr.7

### **RAFFORZARE LE COMPETENZE DEI FACILITATORI/FACILITATRICI E CONSOLIDARE LA CAPACITÀ ISTITUZIONALE**

Le autorità e le organizzazioni dovrebbero investire in facilitatori culturalmente consapevoli, competenti in trauma-informed care e sensibili al genere, valorizzando il ruolo centrale delle donne facilitatrici e delle mediatrici comunitarie. La formazione deve coprire comunicazione interculturale, trauma awareness, safeguarding e leadership inclusiva, riconoscendo empatia e flessibilità come competenze professionali chiave. Queste pratiche vanno integrate nelle strategie a lungo termine, con finanziamenti stabili e l'inclusione riconosciuta come valore strutturale, non come obiettivo legato ai progetti.

# **Linee guida per la Trasferibilità OUT4In**

*Come applicare i risultati di OUT4In in un nuovo paese o contesto*

Trasferire i risultati e le raccomandazioni del progetto OUT4In in un altro paese o contesto locale non significa copiare un modello. Significa comprendere il ragionamento alla base dei risultati e tradurli con attenzione in una nuova realtà.

Come primo passo, è essenziale leggere il **report OUT4In, in particolare i risultati chiave e le raccomandazioni**, e riflettere su come si collegano al proprio contesto. Le linee guida riportate di seguito hanno lo scopo di supportare questa riflessione, non di sostituire l'impegno con il materiale originale.

## Differenze contestuali e sensibilità culturale

Ogni contesto ha il proprio panorama sociale, economico, politico, geografico e culturale. Le DRM nel vostro paese possono provenire da regioni diverse, parlare altre lingue o trovarsi in condizioni giuridiche e sociali diverse da quelle dei paesi oggetto di OUT4In. Anche le loro esperienze in materia di sicurezza, discriminazione, ruoli di genere e spazio pubblico possono essere molto diverse.

Prima di trasferire qualsiasi misura, è importante chiedersi: **cosa c'è di simile e cosa non lo è?**

Alcune delle barriere identificate in OUT4In (come la lingua, l'assistenza all'infanzia, i vincoli economici, i trasporti o la discriminazione) possono essere rilevanti anche altrove. Altre possono manifestarsi in modi diversi. È utile esaminare consapevolmente sia le **somiglianze** che le **differenze** e identificare eventuali presupposti insiti nel lavoro originale che potrebbero non essere validi nel proprio contesto.

La sensibilità culturale ha conseguenze molto pratiche. Un'attività, un messaggio che in un determinato contesto possono sembrare invitanti, in un altro potrebbero risultare estranei o scomodi. Prendersi il tempo necessario per comprendere le usanze, le norme e le aspettative locali aiuta a garantire che le raccomandazioni non solo siano tecnicamente corrette, ma anche socialmente accettabili e rispettose

## Stakeholder locali e coinvolgimento della comunità

La trasferibilità dipende dalle relazioni. Non può essere realizzata da un solo attore o a distanza. Per adattare in modo significativo i risultati di OUT4In, è fondamentale coinvolgere gli **stakeholder locali**: ONG, organizzazioni guidate da migranti e rifugiati, gruppi di donne, club sportivi, scuole, leader della comunità, mediatori culturali e, soprattutto, le stesse DRM.

Può essere utile una **mappatura strutturata degli stakeholder**: chi è già attivo in questo campo? Chi è direttamente interessato dalle misure? Chi potrebbe essere un alleato e un partner di cooperazione? Chi potrebbe essere titubante o critico? E chi è esattamente il gruppo target concreto per le vostre attività in questo nuovo contesto?

Coinvolgere questi attori sin dalle prime fasi consente di testare le idee, adeguare il linguaggio e i formati ed evitare malintesi. Una comunicazione trasparente sui motivi per cui si desidera lavorare con i risultati di OUT4In, sui cambiamenti che si spera di ottenere e sui benefici che si intravedono per le donne e le comunità contribuisce a creare fiducia e senso di appartenenza a livello locale, invece di dare l'impressione che si stia semplicemente "importando" un modello esterno.

## Strategie di implementazione adattate

Le raccomandazioni OUT4In dovrebbero essere viste come un **quadro di riferimento da adattare**, non come una ricetta finita da riprodurre. Quando si pianifica l'attuazione in un nuovo contesto, la domanda chiave è: come possiamo tradurre le idee fondamentali nel nostro ambiente concreto?

Ciò può includere aspetti tangibili: il tipo di spazi esterni disponibili (parchi, foreste, coste, montagne, aree verdi urbane), il clima e le stagioni, la sicurezza di determinate zone o il funzionamento dei trasporti pubblici. Ambienti diversi possono richiedere attrezzature, competenze e preparazioni diverse. Ad esempio, camminare in una città pianeggiante e fare escursioni in una regione montuosa comportano esigenze diverse.

Anche le strategie di comunicazione devono essere adattate. Quali sono le **lingue** rilevanti a livello locale? Quali **canali** utilizzano effettivamente le DRM: scuole, centri comunitari, comunità religiose, associazioni culturali, WhatsApp o altre app di messaggistica, radio locali o social media? Fornire **informazioni multilingue e di facile comprensione** attraverso canali affidabili è essenziale affinché le attività raggiungano le donne a cui sono destinate.

Mappare l'ambiente e le risorse locali e poi adattare con cura le attività, i formati e i messaggi è fondamentale per l'attuazione in un nuovo contesto.

## Sicurezza, protezione e supporto

I risultati di OUT4In sottolineano che molte DRM vivono esperienze di esclusione, discriminazione e, in alcuni casi, traumi. Quando si trasferiscono le raccomandazioni, è importante considerare cosa significa **sicurezza** nel contesto specifico.

Ciò include la sicurezza fisica negli spazi all'aperto e nelle aree pubbliche, ma anche la sicurezza emotiva e psicologica. Esistono rischi particolari in determinati luoghi o in determinati momenti? Esistono modelli locali di molestie, razzismo o violenza di genere che devono essere presi in considerazione?

La creazione di **spazi sicuri** va oltre la semplice scelta di un luogo. Implica la definizione di regole chiare contro la discriminazione, la visibilità degli standard antidiscriminatori e la **designazione di persone di contatto o punti di riferimento** a cui rivolgersi in caso di problemi. Può anche significare offrire spazi riservati alle donne o a loro favorevoli, in particolare per quelle provenienti da contesti più conservatori o vulnerabili.

È altrettanto importante essere sensibili ai traumi. Le attività dovrebbero offrire una scelta e non esercitare pressioni: le donne dovrebbero poter decidere quanto partecipare e a quale ritmo. Ove opportuno, la collaborazione con servizi psicosociali o strutture di consulenza può essere di supporto in tal senso.

## Feedback continuo e adattamento

Non importa quanto sia accurata la pianificazione, non tutto funzionerà perfettamente al primo tentativo in un nuovo contesto. Questo è normale. Ciò che conta è creare una cultura dell'**ascolto, del feedback e dell'adattamento continuo**.

È utile chiedere regolarmente a partecipanti e partner: *questo funziona per voi? Gli orari e i luoghi sono adeguati? Le attività sono accoglienti e sicure? Le informazioni sono chiare?* Le loro risposte possono guidare i cambiamenti necessari nella comunicazione, nella programmazione, nei luoghi o anche nel contenuto delle attività.

Alcuni elementi dei risultati originali potrebbero rivelarsi troppo specifici in relazione al contesto iniziale di OUT4In e richiedere quindi un ripensamento. Altri, invece, potrebbero risultare ancora più forti del previsto. Considerare la trasferibilità come un processo di apprendimento, piuttosto che una traduzione una tantum, consente di perfezionare le attività passo dopo passo e di rimanere vicini alle esigenze e alle realtà delle donne coinvolte.

## Sostenibilità e prospettiva a lungo termine

Infine, la trasferibilità diventa significativa quando è **sostenibile**. I progetti a breve termine possono portare esperienze preziose, ma se tutto si ferma quando finiscono i finanziamenti, l'impatto rimane limitato.

Fin dall'inizio, è utile esaminare il **panorama locale dei finanziamenti e delle partnership**: quali istituzioni pubbliche, fondazioni o attori privati potrebbero sostenere tale lavoro a lungo termine? Quali strutture esistenti (ad esempio servizi comunali, club sportivi, ONG, centri comunitari) potrebbero ospitare o integrare attività all'aperto per DRM?

La creazione di partnership a lungo termine tra comuni, ONG, organizzazioni sportive e all'aperto e gruppi comunitari consente di aumentare la fiducia e la stabilità. Idealmente, nel corso del tempo, gli attori locali e le stesse DRM possono assumere una crescente responsabilità nelle attività, modellandole e continuandole in modi che si adattino alle loro esigenze e aspirazioni in evoluzione.



### Un principio guida: rafforzare l'autonomia

Al centro di tutti gli sforzi riguardo alla trasferibilità c'è un obiettivo comune: rafforzare l'autonomia e la fiducia in sé stesse delle DRM, affinché possano utilizzare gli spazi e le opportunità all'aperto secondo le proprie esigenze.

Un\* partecipante ai focus group in Serbia lo ha sintetizzato con grande chiarezza:

*“Le DRM devono essere rafforzate affinché possano prendere iniziativa in autonomia: cercare da sole attività outdoor, attivarsi senza accompagnamento e diventare quanto più possibile autosufficienti.”*

Quando si trasferiscono le raccomandazioni OUT4In in un nuovo paese o contesto, questa può diventare la domanda guida: **questo passo aiuta le donne a sentirsi più sicure, più fiduciose e più in grado di agire autonomamente nel loro nuovo ambiente?**

Se la risposta è sì, allora la trasferibilità sta andando nella direzione giusta.



out  
4INN



Cofinanziato  
dall'Unione europea