

# Curriculum per consulenti di orientamento

## Unità D: Difficoltà di accesso al mercato del lavoro





# Contenuto:



**Lavoro di gruppo: Pensieri ed esperienze: qual è il problema?**



**Lezione: Cosa sappiamo grazie alla ricerca?**



**Discussione in classe**



# Per cominciare, quali sono i vostri pensieri e le vostre esperienze?

- Pensate a un problema che potrebbe rendere difficile per un giovane con problemi di salute mentale trovare e mantenere una formazione professionale e un impiego.
- Scrivetelo sul cartoncino fornito
- Appuntatelo sulla lavagna e spieгатelo in poche parole

Stanno emergendo degli schemi? Come potremmo raggruppare i nostri suggerimenti?

...

Rivedremo la lavagna più avanti: le nostre valutazioni sono cambiate?



# Difficoltà

- 1) In relazione al disturbo di salute mentale come disabilità
- 2) In relazione alla discriminazione e allo stigma



# Individuo disabile o società disabilitante?

Consideriamo i due scenari:

- Le persone con disturbi dell'umore non possono lavorare nel settore dei media e della pubblicità perché non riescono a tenere il passo con un ambiente di lavoro altamente esigente e stressante.
- L'attività dei media e della pubblicità è organizzata e gestita in modo tale da mettere sotto pressione i dipendenti, il che esclude persone creative altrimenti molto capaci che soffrono di disturbi dell'umore.



# 1 - disturbi della salute mentale come disabilità che incidono sull'accesso al mercato del lavoro

Le competenze che oggi ci si aspetta per individuare la giusta carriera e presentarsi con successo ai potenziali datori di lavoro sono in contrasto con i sintomi di molti disturbi di salute mentale. Spesso il supporto psicosociale necessario per una transizione di successo dalla scuola alla formazione professionale e al lavoro non è disponibile o è di difficile accesso.

Sul posto di lavoro stesso, i livelli di stress, le richieste in rapida evoluzione e i regimi di orario di molti lavori possono essere dannosi per la salute mentale, il che limita il numero di opzioni disponibili per le persone con problemi di salute mentale e aumenta la probabilità di perdita del lavoro e di disoccupazione.

La disoccupazione stessa è un fattore che contribuisce alla malattia mentale e può portare a un circolo vizioso in cui il peggioramento della condizione rende sempre più improbabile l'accesso al mercato del lavoro.

Molte condizioni di salute mentale comportano crisi sporadiche o frequenti. Altre possono imporre strutture giornaliera atipiche. Se l'organizzazione del posto di lavoro non tiene conto di questi aspetti, la conseguenza può essere la perdita del posto di lavoro.

Sebbene sia stato dimostrato che la formazione e l'occupazione sono importanti per il recupero, ci sono troppe poche opportunità di entrare nel mondo del lavoro mentre il trattamento medico e la terapia sono ancora in corso.



# Ricordiamo che le cose che possono diventare difficili con un disturbo mentale includono:

mantenere routine strutturate    gestire crisi improvvise

reagire adeguatamente nelle interazioni sociali

gestire la stanchezza emotiva

mantenere la motivazione    mantenere la calma

conciliare le esigenze della terapia, della vita sociale e del lavoro

sviluppare un'immagine realistica di sé

regolare gli affetti

superare le ansie

ecc. ecc.

Riflettere: In che modo questi elementi possono rendere difficile il lavoro?

Riflettere: In che modo il mondo del lavoro rende difficile la vita delle persone con problemi di salute mentale?

# Non è estenuante? E anche il lavoro: quanti cucchiaini si possono usare?

La "teoria del cucchiaino" di Christine Miserandino è un buon modo per comprendere le difficoltà di far fronte alle molteplici esigenze della gestione di una malattia cronica o di una disabilità e, in aggiunta, di tutti gli altri compiti e sfide della vita quotidiana: immaginate di avere un numero limitato di cucchiaini e che ogni attività che svolgete ne consumi una certa quantità. Come organizzate la vostra vita se ci sono meno cucchiaini di quelli necessari per partecipare appieno - come fate a risparmiare sui vostri cucchiaini? Cosa fate se finite i cucchiaini a metà giornata? Leggete qui:

<https://cdn.totalcomputersusa.com/butyoudontlooksick.com/uploads/2010/02/BYDLS->

[TheSpoonTheory.pdf](#)

**Work4Psy**  
work4psy.eu

maintaining structured routines      managing sudden crises  
reacting adequately in social interaction  
dealing with emotional exhaustion  
keeping up motivation      keeping calm  
negotiating demands from therapy, social life and work  
developing a realistic self image  
regulating affect      overcoming anxieties      etc. etc.





## 2 - stigmatizzazione e discriminazione che incidono sull'accesso al mercato del lavoro


Ci sono ancora molte idee sbagliate e molti pregiudizi sui problemi di salute mentale. Molti li associano a crimini violenti e a comportamenti antisociali, molti li interpretano erroneamente come mancanze morali o pigrizia, molti sottovalutano le capacità delle persone con problemi di salute mentale.

La stigmatizzazione può significare che i luoghi di istruzione, formazione e lavoro sono molto scomodi per le persone con problemi di salute mentale, il che può causare un abbandono o un comportamento di evitamento.

La stigmatizzazione può portare alla discriminazione diretta: alcuni datori di lavoro rifiutano le persone con problemi di salute mentale per paura o per idee sbagliate sulle loro capacità. A volte possono dedurre da una singola esperienza negativa e dare giudizi generali su tutti.

La stigmatizzazione può portare all'auto-stigma. Essere visti come "carenti", "mancanti", "indisciplinati", "pericolosi", ecc. spesso si ripercuote e diventa parte della concezione di sé. Questo, a sua volta, porta a una bassa autoefficacia e ostacola l'accesso al sostegno e alla formazione o all'occupazione.





**Consultate il  
Toolkit di  
Work4Psy su  
stigma e  
discriminazione  
e (parte B,  
capitolo 3).**



**Grazie per  
l'attenzione. Ci  
sono domande?**

**[work4psy@hdba.de](mailto:work4psy@hdba.de)**