



Funded by  
the European Union



Citizens, Equality, Rights  
and Values programme

## VOC: VOICES OF CHANGE



Voices of Change (VOC):

Enhancing girls with migration background to cooperate in women policies in the European Consultative Body for Migrant Girls Civic Engagement

### *Abbracciare una nuova cultura: l'adattamento delle giovani donne in una nuova società*

La società in rapida evoluzione rappresenta una sfida per molte persone, che devono adattarsi a numerosi cambiamenti e accogliere un nuovo stile di vita. Mentre per alcune persone questo processo può risultare facile, per altre si configura come una situazione molto difficile. Ma cosa accade a coloro che si trasferiscono in una nuova società a causa di guerre, segregazione o regimi totalitari? Esistono molti Paesi nel mondo in cui i cittadini non sono al sicuro a causa di conflitti o regimi oppressivi, Paesi che non riescono a garantire risorse sufficienti ai propri cittadini o caratterizzati da una forte segregazione di genere. In questi casi, le persone sono costrette a fuggire e ad adattarsi a società e culture profondamente diverse dalle proprie.

Adattarsi a una nuova cultura e società può essere un processo difficile per alcune persone, mentre per altre può essere meno complesso. Esso implica in ogni caso l'apprendimento di una nuova lingua, l'adattamento a nuove abitudini, la ricerca di un impiego e l'adeguamento a regole differenti. In generale, il processo di adattamento è piuttosto complesso e dipende dalle competenze e risorse personali di ciascun individuo..

### **Giovani donne in una nuova cultura**

In un mondo sempre più interconnesso, molte giovani donne si trovano a lasciare il proprio Paese d'origine per motivi di studio, opportunità lavorative o crescita personale. Sebbene queste esperienze possano essere molto arricchenti, il percorso di adattamento a una nuova cultura

comporta spesso sfide, che spaziano dalle barriere linguistiche all'integrazione sociale, fino alla difficoltà di mantenere la propria identità in un ambiente sconosciuto.

### **Le sfide dell'adattamento culturale**

Quando arrivano in una nuova società, le giovani donne vivono in mix di entusiasmo e ansia. Le prime fasi di adattamento possono essere travolgenti a causa delle differenze linguistiche, delle tradizioni e delle norme sociali. Molte sperimentano uno *shock culturale*, che include sensazioni di confusione, solitudine o anche frustrazione di fronte a uno stile di vita completamente diverso.

Inoltre, i ruoli di genere variano significativamente da una cultura all'altra. In alcune società, le donne godono di maggiore libertà e opportunità, mentre in altre le aspettative culturali possono essere molto restrittive. Affrontare queste differenze richiede resilienza e apertura mentale, poiché le giovani donne devono cercare di bilanciare il rispetto per il nuovo ambiente con la fedeltà ai propri valori.

### **Trovare un senso di appartenenza**

Un elemento fondamentale per un adattamento riuscito è costruire un senso di appartenenza. Questo può essere raggiunto attraverso:

- **Imparare la lingua locale** – La lingua è il ponte che facilita la comunicazione e una comprensione più profonda della cultura. Iscriversi a corsi di lingua o praticare con i madrelingua aiuta a superare le barriere e a creare connessioni significative.
- **Impegnarsi nella vita della comunità** – Unirsi a gruppi locali, fare volontariato o partecipare a eventi culturali offre l'opportunità di incontrare nuove persone e stringere amicizie.
- **Cercare mentori e reti di supporto** – Connettersi con altre donne che hanno vissuto esperienze simili può offrire sostegno emotivo e indicazioni pratiche. Esistono molte organizzazioni e comunità online dedicate ad aiutare le nuovi arrivate nell'integrazione.

### **Accogliere il cambiamento senza perdere la propria identità**

Seppur l'adattamento sia necessario, è altrettanto importante preservare le proprie radici culturali. Molte giovani donne trovano forza nella propria eredità, utilizzandola come base per la propria crescita personale. L'adattamento non va visto come un abbandono delle proprie origini, ma come un'espansione dell'identità: si possono abbracciare le nuove usanze senza rinunciare alle tradizioni.

Inoltre, lo scambio culturale è un processo reciproco. Mentre le giovani donne si adattano, portano anche le proprie prospettive, tradizioni e idee nelle nuove comunità, arricchendo il tessuto sociale e promuovendo una maggiore comprensione interculturale.

### **Un viaggio di crescita ed empowerment**

Adattarsi a una nuova società non significa solo sopravvivere, ma fiorire. Si tratta di un processo di apprendimento, evoluzione e scoperta di sé. Per molte giovani donne, questo percorso può essere trasformativo, permettendo loro di sviluppare autonomia, fiducia in sé stesse e una comprensione più profonda di sé e del mondo che le circonda.

Man mano che sempre più donne intraprendono questi percorsi interculturali, le società devono diventare sempre più inclusive, garantendo il supporto e le opportunità necessarie al loro successo. Accogliendo la diversità e promuovendo l'accoglienza, possiamo costruire un mondo in cui le giovani donne possano entrare con fiducia in nuove culture, continuando a plasmare il proprio cammino.

**Il progetto VOC** rappresenta uno sforzo congiunto tra ragazze migranti e ragazze locali, che collaborano per sottolineare l'importanza delle sfide culturali in una nuova società, attraverso webinar partecipativi e altre attività di scambio.

*\*Articolo scritto da LAG Napoca Porolissum*