



Le fatiche di una mamma moderna

di Marta Stella* e Sara Luna Bruzzone**
[*pedagogista, **psicologa]

Essere donna nel XXI secolo è un'impresa: la società propone e promuove un'immagine femminile multitasking, efficiente, quasi perfetta. Ma rivestire contemporaneamente il ruolo di donna e madre, in Italia in particolare, è talvolta una vera fatica, soprattutto perché il mondo professionale è orientato ancora su un modello maschile. La conciliazione famiglia-lavoro resta un tema aperto: rispetto ai Paesi del Nord Europa, per esempio, in Italia mancano sostegno economico e aiuti concreti

adeguati. Sta dunque alle mamme organizzarsi con nonni, baby-sitter e asili nido, provando un forte senso di colpa nel lasciare i propri bambini. E oltre a queste fatiche nell'organizzazione quotidiana, vi sono quelle che riguardano la sfera emotiva, di cui spesso si parla in blog come il nostro. Una finestra online nata dall'esigenza di offrire

un sostegno al disorientamento dei genitori moderni, affrontando temi come la depressione post partum, la gestione dei capricci dei piccoli, le difficoltà quotidiane della crescita e la sensazione di inadeguatezza vissuta oggi da molte donne, così difficile da accettare ed esplicitare. **LF**
[\[www.mammechefatica.it\]](http://www.mammechefatica.it)

FS Donne

MAMMA A BORDO

Una giovane capotreno al rientro dalla maternità. Parola d'ordine "turno rosa", per conciliare lavoro e famiglia.

di Erika Prinzivalli
[Capotreno Direzione Regionale Liguria Trenitalia]

Per un capotreno la continuità lavorativa è fondamentale. In questo senso la maternità può rappresentare un elemento d'instabilità e il rientro a turno pieno diventare particolarmente faticoso. Invece no! Il "turno rosa"

ha permesso a me, e a tante altre mamme capotreno che lo hanno richiesto, di riprendere l'attività professionale, anche a bordo, potendo contare su un'importante flessibilità oraria, per una ripresa graduale e una migliore conciliazione delle esigenze familiari e professionali. Lavoro secondo le mie necessità, e questo mi consente una migliore qualità della vita e anche di dare il massimo nella mia attività, che ho scelto e che adoro.

PROGETTO MATERNITÀ. INSIEME SI PUÒ

Facilitare l'equilibrio tra il ruolo professionale e familiare; favorire le nuove aspettative su di sé e quelle dei capi e dei colleghi; accrescere la motivazione e l'efficacia del proprio lavoro. Si può con il **Progetto Maternità di FS Italiane**, basato sulla formazio-