NUOVA COLLABORAZIONE
ASSOCIAZIONE NAZIONALE DATORI DI LAVORO DOMESTICO

APPROFONDIMENTO

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE
IL LAVORO DI CURA È FONTE DI STRESS PER IL 92% DEGLI ITALIANI

Indagine Ipsos Doxa per Nuova Collaborazione: il peso della cura incide sul benessere personale e si riflette anche sulla vita professionale ed economica. Il 72% di chi assiste contemporaneamente figli e altri familiari lamenta una mancanza di tempo per sé

Roma, 10 ottobre 2026 – Prendersi cura di un figlio, di un genitore anziano o di una persona con disabilità è fonte di **stress per il 92% degli italiani**. È da questo dato che, in occasione della **Giornata mondiale della salute mentale del 10 ottobre**, emerge una delle dimensioni meno visibili del lavoro di cura: l'impatto sul benessere di chi ogni giorno si occupa di un familiare. Un carico che non rimane però confinato alla sfera personale, ma si intreccia con il lavoro, le opportunità professionali e la sostenibilità economica delle famiglie.

A fotografare questa realtà è l'indagine **"Lavoro di cura domestico – Genitori senza rete"**, realizzata da **Ipsos Doxa per Nuova Collaborazione**, associazione nazionale datori di lavoro domestico. I dati mostrano come il costo e il peso della cura non sia soltanto quello sostenuto per acquistare o organizzare servizi di assistenza: passa anche dalle ore di lavoro ridotte, dal part-time, dalle opportunità professionali a cui si rinuncia e dalle altre spese che vengono rimandate.

Lo stress mentale diventa ancora più evidente per la cosiddetta **generazione sandwich, composta da chi si trova contemporaneamente a prendersi cura dei figli e di altri familiari, come genitori anziani o persone non autosufficienti**. In questo gruppo, **l'87% si è sentito sopraffatto negli ultimi tre mesi**. La mancanza di tempo personale riguarda il 72%, mentre per il 65% gli impegni di cura hanno interferito con il lavoro o con le attività quotidiane.

"In occasione della Giornata mondiale della salute mentale, questi dati ci ricordano che la cura ha anche un costo invisibile, che va oltre quello che una famiglia paga per una babysitter o un assistente familiare – **afferma Alfredo Savia, Presidente di Nuova Collaborazione** –*. È un costo fatto di ore di lavoro ridotte, passaggi al part-time e opportunità professionali a cui si rinuncia, ma anche della pressione quotidiana di dover tenere insieme responsabilità familiari, lavoro e sostenibilità economica. Una condizione che riguarda anche le famiglie che assistono persone con disturbi o patologie mentali che richiedono cure continuative. Per questo motivo, benessere psicologico, lavoro e cura non possono più essere considerati problemi separati: servono servizi accessibili e strumenti concreti di sostegno,* ***anche attraverso misure economiche strutturate e continuative che agevolino le famiglie nell'assunzione di lavoratori domestici****, evitando che il peso dell'assistenza ricada esclusivamente su di loro".*

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE, IL PESO DELLA CURA ENTRA NEL LAVORO: IL 64% DEI GENITORI HA MODIFICATO LA PROPRIA ATTIVITÀ

I dati sulle famiglie fanno emergere una dimensione dello **stress spesso meno visibile**: quella legata al **carico di cura** e al **difficile equilibrio tra responsabilità familiari e lavoro**. Tra i genitori con figli minori, infatti, solo il **36% dichiara di non aver mai modificato** la **propria attività lavorativa** per esigenze di cura: **il 64% lo ha fatto almeno una volta**. Il 21% ha ridotto l'orario, il 13% ha smesso temporaneamente di lavorare, il 12% ha rinunciato a trasferte o straordinari e l'11% è passato al part-time. Numeri che raccontano non soltanto una questione di organizzazione del tempo, ma una **pressione che può accompagnare la quotidianità dei genitori:** conciliare esigenze professionali e responsabilità di cura significa spesso dover scegliere a cosa rinunciare, con possibili ricadute sul benessere personale.

La ricaduta sul lavoro, infatti, può estendersi alle prospettive professionali: il 10% dei genitori ha rinunciato a un'offerta di lavoro, il 6% a una promozione o a uno scatto di carriera, il 6% ha cambiato lavoro o settore e un altro 6% ha smesso definitivamente di lavorare.

È proprio qui che **il tema della conciliazione tra responsabilità familiari e impegni professionali incontra quello della salute mentale**. I dati non misurano direttamente ansia, burnout o disagio psicologico, ma mostrano quanto frequentemente le esigenze di cura entrino nelle decisioni lavorative, fino a condizionare tempo, reddito e percorso professionale. Il carico di cura, dunque, non riguarda soltanto le ore sottratte al lavoro: **può tradursi in un carico mentale fatto di responsabilità simultanee, rinunce e scelte difficili tra famiglia e carriera.** In questa prospettiva, tutelare il benessere psicologico dei genitori significa anche creare condizioni di lavoro capaci di rendere la cura più sostenibile, evitando che la gestione delle responsabilità familiari resti un problema affidato esclusivamente alle singole famiglie.

Chi è Nuova Collaborazione

NUOVA COLLABORAZIONE, associazione nazionale datori di lavoro domestico fondata a Torino nel 1969 – unica firmataria nel 1974 per parte datoriale del primo CCNL sulla disciplina del lavoro domestico – rappresenta e tutela gli interessi dei datori di lavoro domestico, porta all'attenzione delle Istituzioni le problematiche riguardanti i rapporti di lavoro e – attraverso la federazione FIDALDO di cui è parte costituente – partecipa alla stipula di contratti e accordi collettivi nazionali di lavoro sia a livello nazionale che territoriale. La vocazione di Nuova Collaborazione è quella di porsi al fianco della famiglia e farsi portavoce di azioni e provvedimenti – tra cui la defiscalizzazione del lavoro domestico – per aiutare le famiglie caregiver di persone non autosufficienti e quelle con figli. Nuova Collaborazione è una delle sigle che aderiscono al **Patto per un Nuovo Welfare sulla non autosufficienza**, per la costruzione di adeguate politiche di welfare e proposte operative a sostegno delle persone non autosufficienti.

Ufficio stampa Kmoving
ilaria.benedetto@kmoving.it
Cell. 349.6694327
Michela.eligiato@kmoving.it
Cell. 335.1574354