

Tesi di laurea di Aurora Pasanisi e Martina Putignano

Relatore Francesco Provenzano

ISOLA.ti

uno spazio sicuro in cui potersi ritrovare

ISOLA.ti è un progetto che mette i genitori al primo posto in quanto persone e non nel ruolo in cui sono identificati, proponendo un cambio di mentalità progressivo ma radicale al fine di far comprendere l'importanza del tempo personale e della propria individualità.

Il progetto finale sfocia in un servizio phyhital che mette a disposizione degli utenti molteplici strumenti fisici e digitali, come, in particolare, la psicoterapia, trasformata in uno strumento gratuito e accessibile a tutti, integrato in servizi di salute pubblica già esistenti sul territorio.

Politecnico di Torino

Laurea Magistrale in Design Sistemico

a.a. 2024/2025



Politecnico
di Torino



DAD
Dipartimento
di Architettura
e Design

Indice

Abstract e Introduzione

01

01. Contesto

1.1 Origini e diffusione dell'isolamento	05
1.2 Isolamento in Oriente	14
1.3 Cause ed effetti dell'isolamento	17
1.4 Film	21
1.5 Conclusioni	75

02. Due vie per guardare all'isolamento

2.1 Introduzione	78
2.2 Isolamento Involontario	79
2.3 Isolamento Volontario	121
2.4 Microisolamenti	149
2.5 Casi studio e matrice di valutazione	151
2.6 Best Practice	389
2.7 Conclusioni	405

03. Metodi e strumenti

3.1 Introduzione alla disciplina del Service Design	408
3.2 Metodi e strumenti del service design	410
3.3 Focus sugli strumenti utilizzati	415
3.4 Conclusioni	417

04. User Research

4.1 User research	420
4.2 Questionario online	421
4.3 Analisi dei dati	432
4.4 Interviste agli esperti	442
4.5 Interviste agli utenti	485
4.6 User personas	533
4.7 Conclusioni	540

05. ISOLA.ti

5.1 Domanda progettuale	543
5.2 Casi studio sulla genitorialità	545
5.3 Workshop di Co-Creazione con i Genitori	556
5.4 Workshop di Co-Creazione con i Designer	574
5.4 Design Concept: ISOLA.ti	604
5.5 Ecosystem Map & User Journey Map	612
5.6 Visual Identity & UI	626
5.7 Touchpoint App	630
5.8 Touchpoint Sito	664
5.9 Touchpoint Eventi	693
5.10 Touchpoint Isole	701
5.11 Campagna di comunicazione	704
5.12 Test di usabilità	712
5.13 Conclusioni	725

Conclusioni

727

Bibliografia

729

Abstract

In una società sempre più interconnessa ma frammentata, **l'isolamento sociale è un fenomeno in crescita, che tocca non solo chi affronta sfide fisiche o mentali, ma anche chi, per motivi culturali, economici o relazionali, resta ai margini della comunità.** Se un tempo la solitudine derivava dalla mancanza di interazioni, oggi nasce spesso dalla superficialità dei legami, dove le connessioni sono rapide ma prive di significato.

Questa tesi **esplora il potenziale dell'Inclusive Design per creare spazi di incontro accessibili e stimolare interazioni genuine tra individui di ogni provenienza.** Attraverso un **approccio multidisciplinare che unisce Service Design e prospettive sociologiche, psicologiche ed educative,** il progetto si propone di analizzare i fattori che generano isolamento nei contesti quotidiani e di individuare soluzioni che favoriscano la partecipazione e il senso di appartenenza. Un aspetto fondamentale da considerare è che **non tutto l'isolamento è negativo o imposto. Esiste infatti un tipo di isolamento volontario che molte persone ricercano per ritrovare equilibrio, riflettere o semplicemente dedicare tempo a se stesse.**

In una società che spinge costantemente verso la produttività e la socializzazione, il diritto al tempo per sé rischia di essere trascurato. Questo tempo è essenziale per coltivare il benessere mentale, ricaricare le energie e comprendere meglio se stessi e il proprio ruolo nella comunità. Il Service Design, con la sua capacità di mettere le persone al centro dei processi progettuali, può svolgere un ruolo chiave nel trovare un equilibrio tra queste due dimensioni. Progettare delle soluzioni che rispettino il bisogno di solitudine senza trascurare la necessità di connessione è una sfida cruciale che la presente tesi vuole affrontare.

Questo progetto si interroga anche su **come le tecnologie digitali influenzino l'esperienza dell'isolamento e della connessione.** Da un lato, i social media e le piattaforme online offrono strumenti per rimanere in contatto, ma dall'altro possono amplificare il senso di solitudine attraverso la creazione di interazioni superficiali.

Introduzione

La nostra è un'epoca in cui **la connessione è alla base di tutto**, ma la verità è che la **connessione autentica è sempre più rara**.

Le nostre **giornate** trascorrono **veloci**, all'insegna di doveri, stimoli digitali e aspettative sociali. In questo scenario, **l'isolamento sociale è considerato per lo più una situazione negativa**, da abbattere o da correggere. **Forse però**, proprio con le premesse fatte riguardo la società odierna, **bisognerebbe considerare un'altra forma di isolamento**, meno visibile, ma altrettanto significativa: quella **volontaria**, una **scelta consapevole** presa da chi sente il bisogno di rallentare, di sottrarsi temporaneamente al frastuono del mondo per riconnettersi con se stesso.

Tra coloro che più sentono questa necessità, poiché faticano a trovare il tempo di riservarsi il loro spazio personale, **ci sono i genitori**. Immersi in ritmi serrati, costretti tra lavoro, cura dei figli e della famiglia e gestione della vita quotidiana, molti di loro si trovano in condizioni per le quali sperimentano una **perdita di tempo personale**, vissuta spesso con **sensi di colpa e frustrazione**. A causa dei preconcetti imposti dalla società, **la genitorialità è vista come ruolo totalizzante** e raramente viene riconosciuto il diritto ai genitori di staccarsi e prendersi cura di sé senza sentirsi inadeguati o da meno. Eppure, questo **tempo di solitudine attiva non dovrebbe essere considerato un lusso, ma un diritto e una condizione necessaria per il benessere mentale, l'equilibrio familiare e la qualità delle relazioni**.

Questa tesi quindi parte una consapevolezza a due facce: che l'isolamento può essere sia una ferita da curare che una risorsa da sfruttare e che il design, in particolare l'Inclusive e il Service design, può offrire strumenti per distinguere e valorizzare queste sfumature.

*L'isolamento
volontario e
involontario*

*Origine e diffusione
dell'isolamento*

L'obiettivo del progetto si pone quindi secondo le seguenti **due prospettive**: in una prima fase, **indagare le cause dell'isolamento indesiderato nel contesto quotidiano** e, in una seconda fase, **riconoscere e facilitare l'isolamento come scelta**, nello specifico per i genitori alla ricerca di tempo personale autentico, senza rinunciare alla possibilità di sentirsi parte di una comunità comprensiva e accogliente.

Restituire dignità al bisogno di stare da soli significa rimettere al centro l'esperienza umana e la propria individualità, nelle sue complessità e contraddizioni.

01

Contesto

isolaménto s. m. [der. di isolare].

– In genere, l'atto di isolare, e lo stato, la condizione di chi o di ciò che è isolato.

L'isolamento è un fenomeno **psicologico e sociale** che si manifesta quando un individuo o un gruppo di individui viene escluso o si ritira volontariamente dal resto delle persone circostanti.

1.1 Origini e diffusione dell'isolamento

Questo può portare consequenzialmente a una **riduzione delle interazioni sociali e un allontanamento dagli ambienti** che si frequentano nella quotidianità, come scuola, lavoro, eventi familiari ed eventi sociali. Si può trattare, inoltre, di situazioni temporanee, o più durature, o ancora permanenti e può coinvolgere persone di tutte le età, da quella infantile sino alla vecchiaia.

Per quanto riguarda le **cause e le modalità**, esse possono essere **molteplici** e sicuramente possono variare da persona a persona.

Tra le **cause più comuni** possono esserci **problemi di salute mentale**, come depressione, ansia, fobie sociali o altri disturbi psicologici, che possono limitare la capacità di un individuo di interagire con gli altri e che spesso lo fanno identificare come facente parte di una minoranza. A tal proposito, molti episodi di isolamento ed esclusione sociale sono dovuti proprio a **pratiche e pensieri di discriminazione e emarginazione**, specialmente verso individui appartenenti a minoranze etniche, LGBTQ+ o altre comunità svantaggiate.

In alcuni casi, **l'isolamento può essere una scelta volontaria**, come nel caso di persone che preferiscono allontanarsi e distaccarsi dai contesti in cui si trovano, o cercano di evitare situazioni sociali che percepiscono come stressanti o pericolose o perchè, semplicemente, desiderano trascorrere del tempo in solitudine. Nelle situazioni più estreme però, anche questa scelta può avere delle conseguenze non trascurabili sulla salute mentale e sul benessere complessivo della persona.

Origine e diffusione dell'isolamento

L'isolamento volontario e involontario

Ma perché si parla di isolamento sociale come un fenomeno prettamente negativo e rischioso per gli individui?

La risposta può sembrare abbastanza scontata dal momento in cui si è consapevoli che l'uomo è un **animale sociale**. Sin dall'epoca delle culture primitive, infatti, l'**isolamento sociale** veniva considerato molto **rischioso** per la **sopravvivenza** degli individui.

La vita in **gruppo**, infatti, era considerata **essenziale** per la sussistenza di tutta la comunità. Ognuno aveva un ruolo diverso e questo permetteva di darsi supporto reciproco e collaborare per mantenere l'equilibrio. **Essere estromessi** dalla comunità rappresentava una delle **pene più gravi** e comportava ovviamente la morte, poiché vi era l'esposizione a rischi troppo pericolosi per essere superati da una persona sola.

Si può asserire, perciò, che l'**isolamento** e la **solitudine** in passato **non erano percepite** come una **necessità**.

Andando avanti negli anni, invece, si può prendere in considerazione come esempio il **monachesimo nella cultura occidentale**, per il quale il **ritiro sociale era una pratica associata alla ricerca spirituale** e di se stessi. Ed ecco quindi che **per la prima volta il concetto dello stare da soli veniva elogiato e considerato una pratica che permetteva di creare una situazione di equilibrio e armonia, forza e saldezza**. Chi praticava la solitudine era colui che aveva il coraggio di compiere una crescita emotiva e di riconoscere e accettare come proprio compito quello di lottare contro se stesso e andare incontro al suo divenire. Nella **cultura orientale**, sempre spiritualmente parlando, l'**isolamento sociale significa rinunciare ai beni materiali e terreni** per raggiungere il risveglio e l'illuminazione.

Per quanto riguarda l'isolamento come fenomeno involontario e, quindi, determinato dall'emarginazione e dalla discriminazione di uno o più individui da parte della maggioranza della società, anche esso ha origini in tempi lontani.

Basti pensare all'**antica Grecia**, in cui **le persone più deboli**, soprattutto da un punto di vista fisico, come gli anziani, le donne o le persone con disabilità, **venivano messe da parte** o, in casi estremi, addirittura uccise. Si può citare,

L'isolamento nell'antichità

inoltre, un **rituale di emarginazione**, denominato "**pharmakòs**": largamente diffuso nelle civiltà greche, **consisteva nell'espulsione e nell'emarginazione dalla società di un individuo chiamato "pharmakòs", la cui traduzione è "maledetto", che nella maggior parte dei casi possedeva una disabilità o una deformità**, considerata come simbolo del male. Precisamente, questo rituale si svolgeva nel momento in cui una società percepiva di essere stata maledetta e, per purificarsi da questo male, veniva scelto questo individuo, rappresentante di ogni forma di sventura possibile, che veniva espulso, nonostante non avesse nessuna colpa.

Un **altro motivo discriminatorio** è sicuramente quello della **disuguaglianza economica e sociale**, anch'essa esistente dai tempi più antichi, **sin dall'epoca del Neolitico**. Quest'ultimo, infatti, rappresenta un momento cruciale per l'aumento di questo fenomeno, a causa dell'accumulo di beni materiali come terreni, animali, i primi beni capitali. L'introduzione di nuove tecnologie agricole ha aumentato il valore della proprietà e ha permesso la formazione di classi sociali distinte. Questo **processo si è poi accelerato con la nascita delle prime città-stato**, in cui l'accentramento del potere politico e militare ha rafforzato ulteriormente le disparità economiche. In questo modo, il fenomeno si trasformò da occasionale a permanente, soprattutto con la fondazione delle prime città-stato.

L'aspetto più importante che emerge dalla ricerca è che la disuguaglianza non è un fenomeno naturale o inevitabile, ma il prodotto di scelte economiche e politiche precise. Questo significa che esistono margini di intervento per ridurre le disparità e promuovere una maggiore equità sociale.

Il concetto di isolamento si è evoluto ed esteso solo di recente, con una vera e propria rivoluzione dello stile di vita condotto dalle persone. A partire dal secolo scorso, infatti, c'è stato un profondo cambiamento che ha riguardato i nuclei familiari nella cultura occidentale. **Negli Stati Uniti 1 persona su 4 vive da sola**, mentre invece, nella composizione dei nuclei familiari, si è passati da 2,7 persone nel 1995 al 2,4 nel 2019. Una differenza sostanziale rispetto al passato risiede però nell'**aumento delle famiglie uni-personali**, che sono **passate dal 21,1% al 31,4%** nel 2016. Le **motivazioni sono da riscontrare nella fuga dal matrimonio, nell'aumento di separazioni, in una mortalità più alta della media** registrata negli ultimi tempi, **in una nuova mobilità di italiani e stranieri** che, per una buona parte di tempo, vivono da soli. La **quota più alta di famiglie uni-personali è stata registrata nel centro Italia**: equivale al **34,2% del totale**, tra cui la Liguria con il 40,2%, la Valle D'Aosta con il 39,8% e il Lazio con il 38%. Nel 2015 le famiglie uni-personali sono state 7 milioni 910 mila, di cui circa il 40% rappresentato da vedovi e, soprattutto da vedove: i dati registrati dall'Istat riportano 3 milioni 162 mila persone. La restante percentuale è rappresentata invece da persone che non sono mai state sposate.

Per circa 3 milioni di persone il vivere da soli rappresenta un'esperienza e una fase di vita da sperimentare per raggiungere una crescita personale.

Il concetto in tempi recenti



[fig. 1] Immagine rappresentativa

Il numero di componenti di un nucleo familiare in Italia e nel mondo ci dà una prima visione sul fenomeno.

1/4

persone negli USA
vive da sola

Il fenomeno nel mondo

Nel sud-est asiatico

il **9,2%**

degli adolescenti soffre di solitudine

Nel Medio-Oriente

il **14,4%**

degli adolescenti soffre di solitudine

La situazione in Europa e in Italia

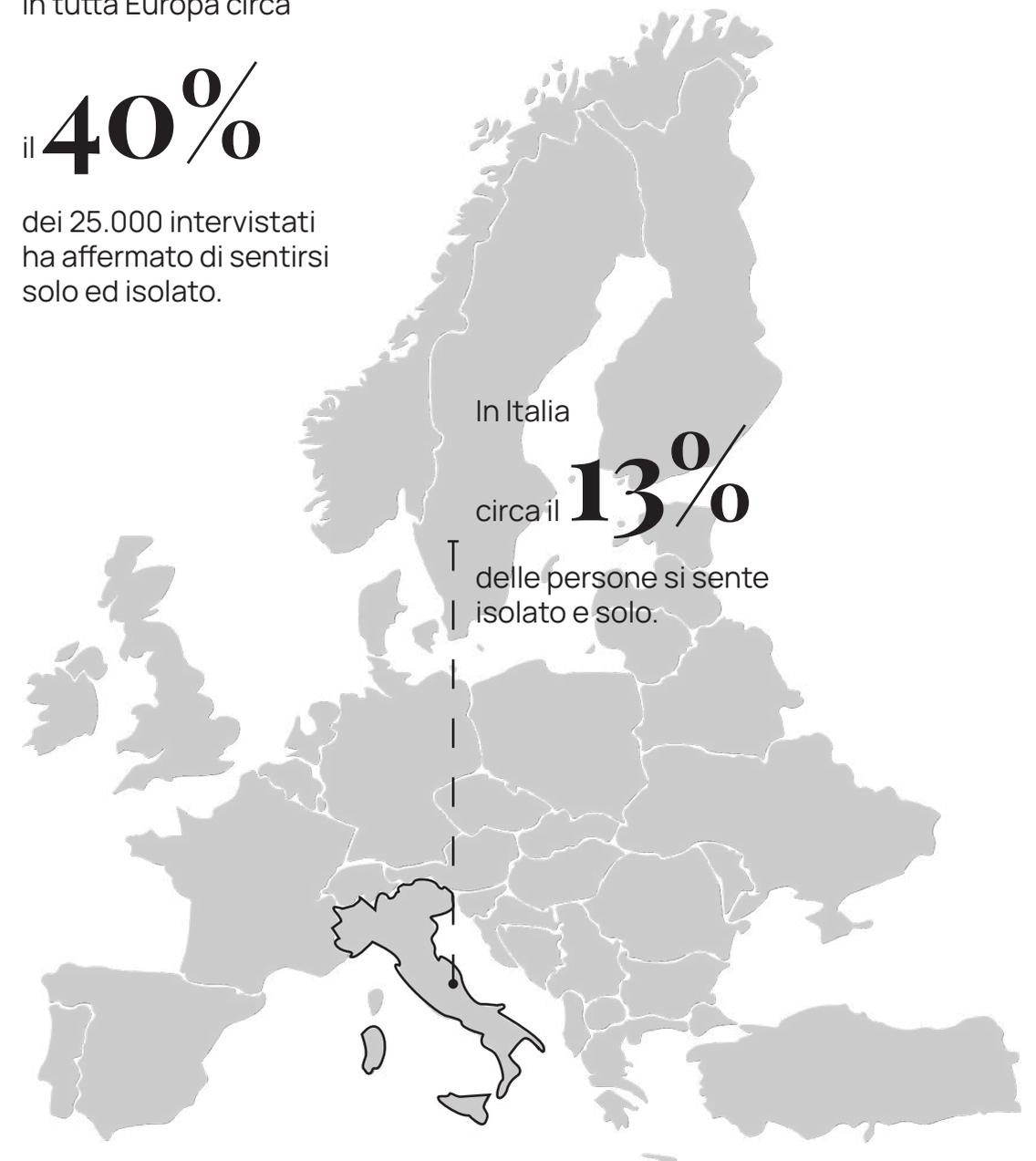
Secondo un'indagine della Commissione Europea condotta nel 2023, l'Europa può essere definita come **un paese affetto dall'epidemia della solitudine**.

Infatti, la ricerca dimostra che **almeno 1 residente su 10 in Europa afferma di sentirsi solo per la maggior parte del tempo** e che l'Italia ha una percentuale di persone isolate e sole di circa il 13%.

In tutta Europa circa

il **40%**

dei 25.000 intervistati ha affermato di sentirsi solo ed isolato.



1.2 L'isolamento in Oriente

In Oriente l'isolamento e la solitudine sono due concetti ben radicati tanto da essere il paese al mondo con più casi di isolamento e di morte per solitudine, tanto da aver fornito una serie di vocaboli per indicare e descrivere il fenomeno. “Kodokùshi” è il termine utilizzato per indicare i casi di morte correlati all'isolamento e alla solitudine (letteralmente “morte per solitudine”). Anche le case dove la gente ci vive sepolta da sola hanno un nome in Giappone, ovvero “Komiashiki” (“case immondizia”). Sono ormai così diffuse che le compagnie assicurative vendono polizze specifiche per i proprietari di immobili nel caso di morte solitaria degli inquilini.

In Giappone, anche l'amicizia è un bene di consumo che si ordina online: esistono delle agenzie che mettono a disposizione oltre 100 professionisti dell'amicizia, come il fratello minore, l'intellettuale, il maturo, quello che ama gli animali; tante personalità che possono adattarsi il più possibile alle esigenze degli utenti. La maggior parte delle persone che si rivolgono a questi servizi sono lavoratori che non hanno tempo di coltivare dei rapporti esterni. La cosa più richiesta è qualcuno che li aiuti a piangere e che pianga con loro, perché non sono più abituati a delle relazioni profonde e a comunicare i propri sentimenti. In molte aziende, viene mandato un team specializzato proprio per aiutare i dipendenti a tirare fuori quello che hanno dentro, proprio perché alcune persone sono come bloccate emotivamente.

Ciò che è più in vendita in Giappone non è il corpo, ma la relazione o il suo simulacro. Esistono tantissimi locali in cui le persone si recano per comprare dei servizi di intimità. Il business della solitudine è una macchina da soldi: ognuno di questi professionisti dell'affetto a ore può arrivare a guadagnare fino a 40.000€ al mese e in tutto il paese ce ne sono più di 22.000. I clienti non chiedono quasi mai sesso, ma vogliono essere ascoltati e compresi. Sono persone sole senza relazioni importanti nella loro vita e i professionisti sanno trasformarsi esattamente nella persona di cui hanno bisogno. Per qualche ora, li fanno sentire importanti e si affezionano, per questo continuano a tornare: hanno la possibilità di vivere ciò che non provano fuori da questa realtà. Le persone non hanno più relazioni e non riescono più a stare insieme: in Giappone più di un terzo degli adulti non sposati tra i 20 e i 49 anni non ha mai avuto un appuntamento in vita sua. Il 70% dei single, che pure vorrebbe un partner, non fa nulla poi per cercarlo.

Il business della solitudine

Esistono addirittura quelli che vengono chiamati “emotional robot” che sono progettati per svolgere una delle attività più complesse, ovvero fare compagnia alle persone. Ad esempio, esistono i Lovot, una particolare tipologia di emotional robot. Ogni Lovot è diverso dall'altro, ognuno ha la sua personalità e le loro azioni non sono programmate, ma avvengono in tempo reale in base agli stimoli che ricevono, sia tattili che visivi. Hanno 50 sensori sparsi su tutto il corpo, un'antenna a forma di corno con un microfono per rilevare la presenza di suoni e una telecamera termica in grado di distinguere gli umani dagli oggetti e tra gli umani il suo proprietario. All'inizio, è come un bambino piccolo che non ti conosce, ma dopo un po' quando ti vede inizia a pensare che sia tu il papà o la mamma. Il modello base ha un costo di 3.000€ e da quando sono stati lanciati, nel dicembre 2019, la produzione di questi Lovot ha continuato a crescere: in questo momento, in Giappone, ci sono circa 14.000 Lovot e vengono considerati membri di famiglia a tutti gli effetti. Per ora sono distribuiti solo sul mercato giapponese, ma la startup di Tokyo che li ha inventati vuole espandersi in tutto il mondo.

Il fenomeno degli “emotional robot”

Il Giappone, che produce da solo il 50% di tutta la robotica al mondo, è da 20 anni che si prepara per la nuova società, sempre più sola. Robot care giver, robot sociali, animali device diventano ogni giorno sempre più empatici. Il mercato di questa tecnologia relazionale oggi vale globalmente più di 5 miliardi di dollari, che diventeranno 23 miliardi entro il 2029 ed è destinato a crescere.

Un altro esempio di robot si chiama PARO, acronimo di “personal robot” e si tratta di una foca meccanica. Allevia gli stati d'ansia e le sindromi depressive nelle persone affette da demenza. Al mondo, nelle case di riposo, ce ne sono migliaia. Negli ultimi tempi, però, in Giappone si usa anche per farlo stare accanto ad anziani sani, senza problematiche, che magari però non hanno contatti fisici con nessuno. Una semplice carezza è in grado di diminuire lo stress, far sentire meno soli e rilasciare ossitocina, l'ormone dell'amore.

È surreale che le uniche relazioni di senso stiano diventando quelle con esseri inanimati. Ma nel mondo parallelo verso cui stiamo andando, l'assurdo è la nuova normalità, come arrivare a commettere un reato per andare in carcere e non restare soli. Il Giappone, in questo momento, ha il serio problema degli anziani che commettono reati per farsi arrestare, preferiscono la cella alla solitudine delle loro case. Ci si è resi conto che nelle carceri, mentre i criminali comuni diminuivano sempre di più, i detenuti over 65-70 erano tantissimi. Adesso in Giappone, infatti, ci sono circa 3.000 anziani in carcere.

I giapponesi sono il popolo che dorme di meno al mondo per lavorare, e lavorando così tanto, tanti di loro muoiono di morte per lavoro, chiamata "Karoshi". Questa cultura lavoro-centrica impatta in maniera devastante, tanto che in piena età lavorativa molte persone decidono di non costruirsi una famiglia e delle relazioni, poiché sono talmente provate che non hanno la forza di impegnarsi. In questi casi, le persone più fortunate si accorgono che c'è qualcosa che non va e si rivolgono a delle cliniche psichiatriche. I meno fortunati invece, provano vergogna nello stare male e nel chiedere aiuto e finiscono per togliersi la vita.

Nel maggio del 2022, ha fatto scandalo la storia di un giovane medico di 26 anni che si è ucciso dopo tre mesi di super lavoro, senza mai un giorno di pausa, e 207 ore di straordinari in un mese.

Il Giappone è il paese più industrializzato al mondo con la percentuale più alta di suicidi.

*L'influenza
del lavoro*

Il fenomeno dell'isolamento sociale può provocare delle **conseguenze significative sulla salute mentale e fisica** delle persone, soprattutto se si tratta di situazioni a lungo termine.

1.3 Cause ed effetti dell'isolamento

Le persone che vivono per la maggior parte del tempo in isolamento possono manifestare **sintomi di ansia, depressione e bassa autostima e**, come conseguenza delle scarse se non nulle interazioni sociali, possono riscontrare **un senso di solitudine e alienazione rispetto a quella che è la realtà**. Inoltre, una parte del nostro cervello, la corteccia prefrontale, viene interpellata ed è essenziale nel funzionamento sociale.

*Gli effetti sulla
salute mentale*

Infatti, durante le relazioni sociali, aiuta a regolare le emozioni e il comportamento e, quando un individuo vive una situazione di isolamento sociale, è stato dimostrato che la corteccia prefrontale ed altre parti del suo cervello possono subire dei cambiamenti.

L'esposizione allo stress da isolamento sociale induce una serie di **cambiamenti endocrinologici**, tra cui l'attivazione dell'asse ipotalamo ipofisi-surrene (HPA), che culmina con il rilascio di glucocorticoidi (GC), il rilascio di catecolamine, l'attivazione del sistema simpatico-adrenomedullare e il rilascio di ossitocina e vasopressina.

In diverse regioni del sistema nervoso centrale, la SIS altera il livello di neurotrasmettitori come la dopamina, la serotonina, l'acido gamma-aminobutirrico, il glutammato, il sistema nitroergico e l'adrenalina, oltre a determinare un'alterazione della sensibilità dei recettori dell'N-metil-D-aspartato e del sistema oppioide.

Grazie ad uno studio del **California Insitute of Technology** (Caltech), si è dimostrato che **i topi, isolati per un lungo periodo, sviluppano aggressività verso gli estranei, paura e ipersensibilità agli stimoli esterni**. Lo studio ha evidenziato un aumento di una particolare proteina, la neurochina B(NkB), responsabile di una serie di comportamenti negativi associati all'isolamento prolungato. Si è dimostrato che l'isolamento prolungato nei topi produce edffetti molto simili a quelli prodotti nell'uomo. L'esperimento ha avuto una durata di circa due settimane (tempo minimo di isolamento per raccogliere risultati validi) e ha mostrato come nell'amigdala, il blocco della neurochinina B elimina la paura ma non il comportamento aggressivo e che, al contrario, nell'ippocampo, elimina il comportamento aggressivo ma non la paura.

Esistono **diversi approcci e teorie** che sono state sviluppate **per misurare l'isolamento sociale**, in particolare sono state analizzate una scala di valutazione (The Friendship Scale) e una teoria (Social Exchange Theory).

The **Friendship Scale** è una **scala di misurazione dell'isolamento sociale** sviluppata con l'obiettivo di essere facile da utilizzare, accessibile, indipendente e che misuri l'isolamento sociale percepito con le proprietà psicometriche. La scala presenta **sei item che misurano sei/sette importanti dimensioni che contribuiscono all'isolamento sociale** e, al suo opposto, la connessione sociale. Viene spesso utilizzata per le indagini epidemiologiche, sulla popolazione o sulla valutazione della qualità della vita correlata alla salute (per avere una misura dell'isolamento sociale).

La **Social Exchange Theory** (SET) è nata a fine anni '50 da uno studio sul comportamento umano che utilizza teorie sociologiche, psicologiche ed economiche per analizzare l'interazione sociale. **Vede le relazioni sociali come costi e benefici durante l'interazione e le strutture sociali come rete di relazioni**. Questa teoria viene spesso seguita ed applicata sul lavoro dove i dipendenti scambiano il proprio lavoro individuare per ottenere ricompense e la loro fedeltà all'organizzazione per ottenere assistenza e sostegno.

*Approcci
e teorie*

L'isolamento negli animali

L'**isolamento** è un fenomeno ed un comportamento **presente in natura**, che si verifica anche nella specie animale. Infatti, **sono numerosi gli animali che**, per diversi motivi, sono **soggetti all'isolamento** e al ritiro sociale.

Formiche - Orso Polare - Gatti - Scimmie - Api - Ornitorinco



[fig. 2] Orso Polare in isolamento

ISOLAMENTO COME RISPOSTA NATURALE

L'**isolamento** in natura è spesso **perseguito** da una serie di animali che **per evitare il contagio**, come le formiche, o per indole, come l'orso polare, vagano in solitudine o si ritirano per brevi/lunghi periodi. O ancora il conosciuto caso dei **gatti** che, **per morire, si allontanano per il proprio istinto**.

ISOLAMENTO COME RISPOSTA NATURALE

L'isolamento degli animali è **spesso causato dall'uomo**. Basti pensare ai numerosi **abbandoni degli animali domestici** e alle condizioni in cui riversano gli animali, esotici e non, che vivono, negli zoo o nei circhi, isolati elontani dai propri simili e dal proprio habitat naturale.

Il cane è l'animale che viene più abbandonato in Italia.



[fig. 3] Cane randagio

50mila

gatti abbandonati
in Italia nel 2024.

85mila

cani abbandonati
in Italia nel 2024.

BARBIE

“Devi comandare, ma non puoi schiacciare le idee degli altri.

Devi amare l'essere madre, ma non parlare dei tuoi figli per tutto il dannatissimo tempo.

Devi essere una donna in carriera, ma anche preoccuparti sempre degli altri.”



[fig. 4] Immagine tratta dal film "Barbie"

IL film Barbie (2023), diretto da Greta Gerwig, è una **commedia satirica che esplora temi di identità, genere, e il significato della bellezza**, usando il celebre personaggio di Barbie come simbolo di ideali culturali. La trama ruota attorno a Barbie, che vive nel mondo perfetto di "Barbieland", ma inizia a mettere in discussione il suo posto nel mondo quando decide di esplorare la realtà umana. Durante il suo viaggio, **Barbie affronta temi di autostima, aspettative sociali e il ruolo delle donne nella società**, incontrando altri personaggi che la spingono a riflettere su sé stessa e sul mondo che la circonda.

C'È ANCORA DOMANI

“Sor Ottorino: Alla fine dei conti, lei è ‘na brava donna de casa.

Ivano: È che me ‘e leva dalle mano...

Sor Ottorino: Non glie poi mena’ sempre, sennò s’abituia! Una, ma forte!”

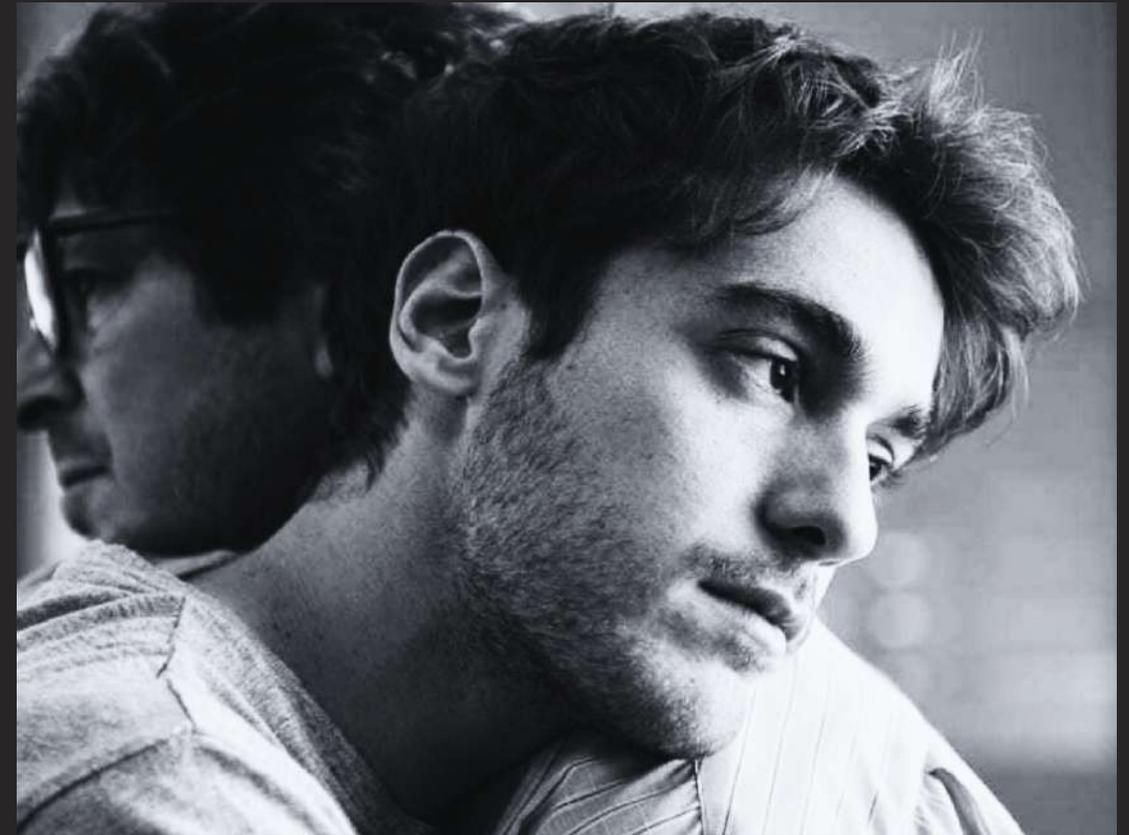


[fig. 5] Immagine tratta dal film "C'è ancora domani"

Commedia drammatica che **affronta temi di crescita personale, cambiamento e resilienza**. La protagonista è una madre e moglie che, dopo anni di vita familiare apparentemente perfetta, si trova a un punto di svolta. Elena si accorge che ha messo da parte i propri sogni, le proprie ambizioni e la propria identità per soddisfare le aspettative degli altri. Dopo una serie di eventi che la portano a riflettere sul senso della propria vita, decide di intraprendere un percorso di **riscoperta di sé stessa**, cercando un nuovo equilibrio tra le proprie esigenze e quelle della sua famiglia.

TUTTO CHIEDE SALVEZZA

“Mi abbraccio il cuscino e resto così, stretto al niente, con una voglia mostruosa da andare via da me stesso, dimenticarmi di tutto.”



[fig. 6] Immagine tratta dal film "Tutto chiede salvezza"

Tutto chiede salvezza (2023) è una serie televisiva italiana basata sull'omonimo romanzo di Edoardo Albinati. La storia segue Daniele, un **giovane** che, dopo un episodio di crisi psicologica, viene **ricoverato in una struttura psichiatrica dove affronta il suo disagio** e incontra una serie di personaggi con storie altrettanto complesse. Il racconto si sviluppa come un **viaggio di crescita personale e di scoperta**, dove il protagonista si trova a confrontarsi con i propri demoni interiori, ma anche con la possibilità di guarire attraverso il confronto e la solidarietà con gli altri.

IL RAGAZZO DAI PANTALONI ROSA

*“Non voglio essere un ragazzo
voglio essere me stesso.”*



[fig. 7] Immagine tratta dal film "Il ragazzo dai pantaloni rosa"

IL ragazzo dai pantaloni rosa (2023) è un film italiano diretto da Alessandro Genovesi, che racconta la storia di Michele, un **giovane adolescente** che vive in un piccolo paese della provincia italiana. Michele è un ragazzo sensibile e introverso che ama la moda e sogna di diventare stilista. La sua passione per la moda, però, entra in contrasto con le aspettative sociali e familiari, che lo spingono a conformarsi agli stereotipi di genere maschile tradizionali. L'elemento centrale della storia è il suo **“affrontare il mondo” indossando dei pantaloni rosa, un simbolo di ribellione e di autoaffermazione che lo mette in conflitto con le aspettative sociali.**

*Italia
Dramma/
Coming of Age*

THE WHALE

“Non voglio essere giudicato per il mio aspetto, voglio essere amato per quello che sono.”



[fig. 8] Immagine tratta dal film "The Whale"

The Whale" (2022) è un film diretto da Darren Aronofsky. Il protagonista, Charlie, è un **uomo obeso che vive una vita solitaria e segregata, segnato da un profondo senso di colpa e dalle sue dipendenze, in particolare dal cibo**. Charlie è un ex insegnante di scrittura che **cerca di ristabilire una connessione con sua figlia Ellie**, che non vede da anni e che lo accusa di averla abbandonata. La trama esplora la sua **lotta interiore**, i suoi **rimpianti** e la sua **ricerca di redenzione**, con un focus sulla sua difficoltà di vivere in un corpo che lo opprime fisicamente e psicologicamente.

CALL ME BY YOUR NAME

“Per non soffrire soffochiamo così tanto di noi che a trent’anni siamo in bancarotta ed ogni volta che ricominciamo abbiamo sempre meno da offrire.”



[fig. 9] Immagine tratta dal film "Chiamami col tuo nome"

Chiamami col tuo nome è un film del 2017 diretto da Luca Guadagnino. La pellicola racconta la storia di Elio Perlman, un giovane di 17 anni che trascorre l'estate del 1983 con la sua famiglia in una villa in campagna, in Italia. Durante quel periodo, Elio inizia una relazione intensa e appassionata con Oliver, uno studente universitario più grande che viene a soggiornare con loro come assistente del padre di Elio, un professore di archeologia. Il film esplora temi di **desiderio, identità e la transitorietà delle esperienze amorose**, con una forte enfasi sul confronto tra l'innocenza adolescenziale e il desiderio adulto.

*Stati Uniti
Dramma romantico*

MIO FRATELLO RINCORRE I DINOSAURI

“Loro ridono di noi perché siamo diversi, e noi rideremo di loro perché sono tutti uguali.”



[fig. 10] Immagine tratta dal film "Mio fratello rincorre i dinosauri"

Mio fratello rincorre i dinosauri (2019) è un film diretto da Stefano Cipani la cui storia narra la vita di Jack, **un ragazzo che cresce con il sogno di avere una famiglia “normale” e senza problemi, e la sua vita cambia quando nasce suo fratello Giacomo, un bambino affetto dalla sindrome di Down.** Il film esplora la crescita di Jack, che impara ad accettare la condizione del fratello, sviluppando una nuova consapevolezza sulla vita, l'amore fraterno e l'importanza dell'inclusione.

THE DANISH GIRL

“Tu hai sentito il mio desiderio quando nessuno poteva capire”

“Non voglio essere un uomo, voglio essere me stessa.”



[fig. 11] Immagine tratta dal film "The Danish Girl"

The Danish Girl è un film del 2015 diretto da Tom Hooper che narra una **storia** ispirata alla vita di **Lili Elbe, una delle prime persone conosciute a sottoporsi ad un'operazione di cambio di sesso negli anni '30**. Il film segue il percorso di Einar Wegener, un pittore danese che, con l'aiuto della moglie, inizia il lungo e doloroso viaggio verso la sua identità di genere come donna, Lili Elbe. La pellicola esplora il **tema della transizione di genere e dell'identità sessuale** in un periodo storico in cui tali concetti erano ancora largamente sconosciuti o stigmatizzati.

*Stati Uniti
Dramma biografico*

WONDER

“Forse la verità è che davvero non sono normale, forse se sapessimo quello che passano gli altri capiremo che nessuno è normale e che tutti meritano una standing ovation almeno una volta nella vita. Siate gentili perché tutti combattiamo una battaglia dura e se vuoi vedere davvero come sono fatte le persone non devi fare altro che guardare!”



[fig. 12] Immagine tratta dal film "Wonder"

Wonder è un film del 2017 diretto da Stephen Chbosky che racconta la storia di Auggie Pullman, un **ragazzino** di 10 anni che **nasce con una grave deformità facciale** dovuta ad una rara condizione genetica. Dopo anni di interventi chirurgici e vita protetta, Auggie inizia la quinta elementare, affrontando le **sfi**de dell'**integrazione in una scuola pubblica**, dove deve fare i conti con il **bullismo** e il **pregiudizio**, ma anche con il sostegno di amici e familiari che lo aiutano a superare la difficoltà. Il film si concentra su **temi come l'accettazione di sé, la gentilezza e l'importanza di andare oltre l'apparenza.**

SEX EDUCATION

“L’educazione sessuale non è solo anatomia, è anche emozione.”



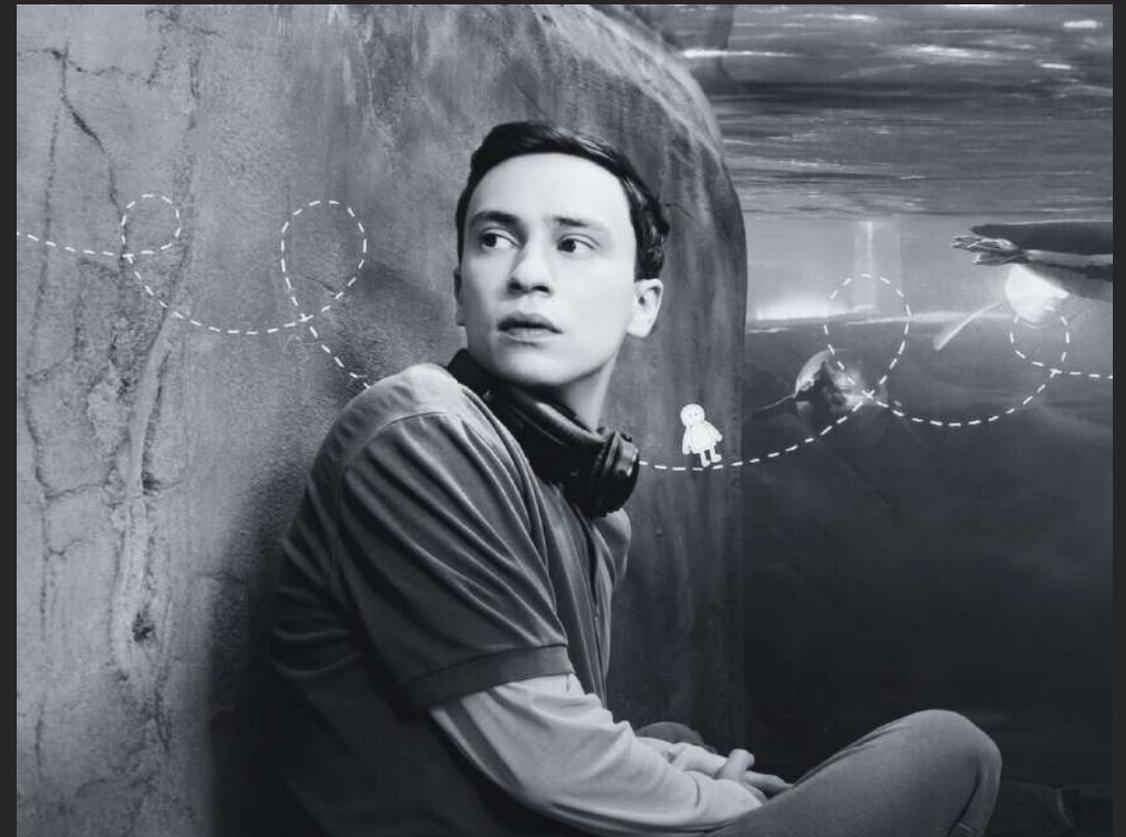
[fig. 13] Immagine tratta dalla serie "Sex Education"

Sex Education è una serie televisiva creata da Laurie Nunn, che debutta su Netflix nel gennaio 2019. Ambientata in una scuola superiore, la serie segue le vicende di Otis Milburn, un **adolescente introverso il cui padre, Jean, è un sessuologo di successo**. Grazie alla sua conoscenza delle problematiche sessuali (acquisita tramite sua madre), Otis **si trova a gestire una sorta di “clinica sessuale” segreta a scuola**, dove aiuta i suoi compagni a risolvere i loro problemi intimi. La serie esplora **temi legati alla sessualità, all’identità, ai rapporti interpersonali, e al coming-of-age**, affrontando tali argomenti con umorismo, empatia e senza tabù.

*Stati Uniti
Commedia/Dramma
/Coming of Age*

ATYPICAL

“A volte quando mi sento solo immagino di essere su una distesa di ghiaccio, congelato, incapace di muovermi, ma al sicuro.”



[fig. 14] Immagine tratta dalla serie "Atypical"

Atypical è una serie televisiva creata da Robia Rashid, che debutta su Netflix nel 2017. La serie segue le vicende di Sam Gardner, un **adolescente** di 18 anni **con autismo ad alto funzionamento**, mentre naviga nelle complessità della vita quotidiana, delle relazioni interpersonali e della ricerca dell'indipendenza. Sam **cerca di trovare un equilibrio tra il suo desiderio di autonomia e le sfide che l'autismo comporta**, affrontando tematiche di famiglia, scuola e amore. La serie esplora le dinamiche familiari, l'amicizia e la crescita personale.

NOTHING TO SEE HERE

“Qualcosa stava finendo. Anche se era stata orribile, la mia vita stava finendo, e sentivo che non era più la mia vita”



[fig. 15] Immagine tratta dalla serie "Nothing to See Here"

Nothing to See Here è una serie tv uscita nel 2023, che racconta la storia di Alexis, un **giovane cieco che sogna di diventare un comico di successo**. Questa serie si concentra sulle sfide quotidiane di Alexis nel cercare di realizzare il suo sogno di diventare un comico, **affrontando le difficoltà legate alla sua cecità e le dinamiche sociali** che gli sono ostili. Alexis **si trova a dover combattere contro pregiudizi, stereotipi e aspettative della società**, che non sempre è pronta ad accettare una persona con disabilità in un ambiente competitivo come quello della commedia.

*Stati Uniti
Commedia/Dramma*

TO THE BONE

“Mi dispiace di non essere piu una persona, ma un problema.”



[fig. 16] Immagine tratta dal film "The Bone"

To the Bone (2017) è un film diretto da Marti Noxon, che **affronta il delicato tema dei disturbi alimentari**, in particolare dell'anoressia. Il film segue la storia di Ellen, una **giovane donna** di 20 anni **che lotta contro l'anoressia nervosa** ed entra in un programma terapeutico alternativo, dove incontra un gruppo di altri giovani con problemi simili. Il film esplora il suo **difficile percorso di guarigione e le dinamiche psicologiche legate alla malattia**, attraverso il rapporto con un eccentrico e provocatorio medico che cerca di aiutarla a guarire.

RAGAZZE INTERROTTE

“Il rasoio fa male, il fiume è troppo basso, l’acido è bestiale, la droga dà il collasso, la corda si spezza, la pistola è proibita, il gas puzza, allora viva la vita”



[fig. 17] Immagine tratta dal film "Ragazze Interrotte"

Ragazze interrotte (1999), diretto da James Mangold, è un film che racconta la storia di Susanna Kaysen, una **giovane donna che, dopo un tentato suicidio, viene ricoverata in un ospedale psichiatrico dove conosce un gruppo di donne con diversi disturbi mentali.** Il film esplora temi legati alla salute mentale, all'identità e alla percezione sociale della "normalità".

*Stati Uniti
Dramma psicologico*

CRIP CAMP

“Volevo far parte del mondo ma non vedevo nessuno come me”

“Abbiamo lottato per i nostri diritti, e li abbiamo ottenuti.”



[fig. 18] Immagine tratta dal documentario "Crip Camp"

Crip Camp è un documentario del 2020 diretto da James Lebrecht e Nicole Newnham. Il film racconta la storia di **un campeggio estivo chiamato "Camp Jened"**, un luogo speciale negli anni '70 in cui **un gruppo di giovani con disabilità fisiche e mentali si incontra**, trascorrendo l'estate insieme, socializzando e **confrontandosi con le proprie esperienze di vita**. Il documentario non solo ripercorre la storia del campeggio, ma anche il suo impatto sulla nascita e lo sviluppo del movimento per i diritti delle persone con disabilità, culminando nelle **battaglie legali e politiche** che hanno portato a importanti cambiamenti legislativi negli Stati Uniti, come l'**approvazione della Legge per l'Accessibilità nel 1990**.

*“Non voglio essere speciale,
voglio essere normale.”*



[fig. 19] Immagine tratta dalla serie "Special"

Special è una serie televisiva di Ryan O'Connell. La serie racconta la storia di Ryan Hayes, un **giovane uomo gay con paralisi cerebrale** che vive a Los Angeles. Ryan **decide di intraprendere un percorso di indipendenza, cercando di costruirsi una carriera**, una vita sociale e una relazione romantica, mentre affronta le sfide legate alla sua disabilità e alle sue esperienze di vita. La serie esplora **temi di accettazione, identità, indipendenza e relazioni**.

*Stati Uniti
Commedia/Dramma*

L'AMORE NELLO SPETTRO

“Il mio cuore batte più forte della mia disabilità”



[fig. 20] Immagine tratta dalla serie "L'amore nello spettro"

L'amore nello spettro è una serie televisiva che segue la vita di un gruppo di persone con disturbi dello spettro autistico (ASD) mentre cercano l'amore e costruiscono relazioni romantiche. La particolarità del programma è che non si concentra solo sulle difficoltà o sui deficit, ma **cerca di mettere in luce anche i sogni, i desideri e le esperienze quotidiane** delle persone con autismo.

DEAF U

*“Essere sordi non è una
disabilità, è una cultura.”*



[fig. 21] Immagine tratta al reality "Deaf U"

Deaf U è un reality show prodotto da Netflix nel 2020 che segue un **gruppo di studenti sordi e non udenti durante il loro percorso accademico e sociale all'Gallaudet University**, una delle poche università al mondo esclusivamente dedicata agli studenti sordi e con disabilità uditive, situata a Washington D.C. La serie è focalizzata sulle esperienze e le dinamiche di un gruppo di giovani adulti sordi, esplorando le loro vite accademiche, le amicizie, le relazioni sentimentali e le sfide quotidiane. **"Deaf U" cerca di offrire una visione della cultura sorda, mettendo in luce sia le difficoltà sia la ricchezza** dell'esperienza di vita di persone sorde in un ambiente dove l'uso della lingua dei segni è la norma.

*Stati Uniti
Documentario/
Reality*

“Non siamo solo atleti, siamo guerrieri.”

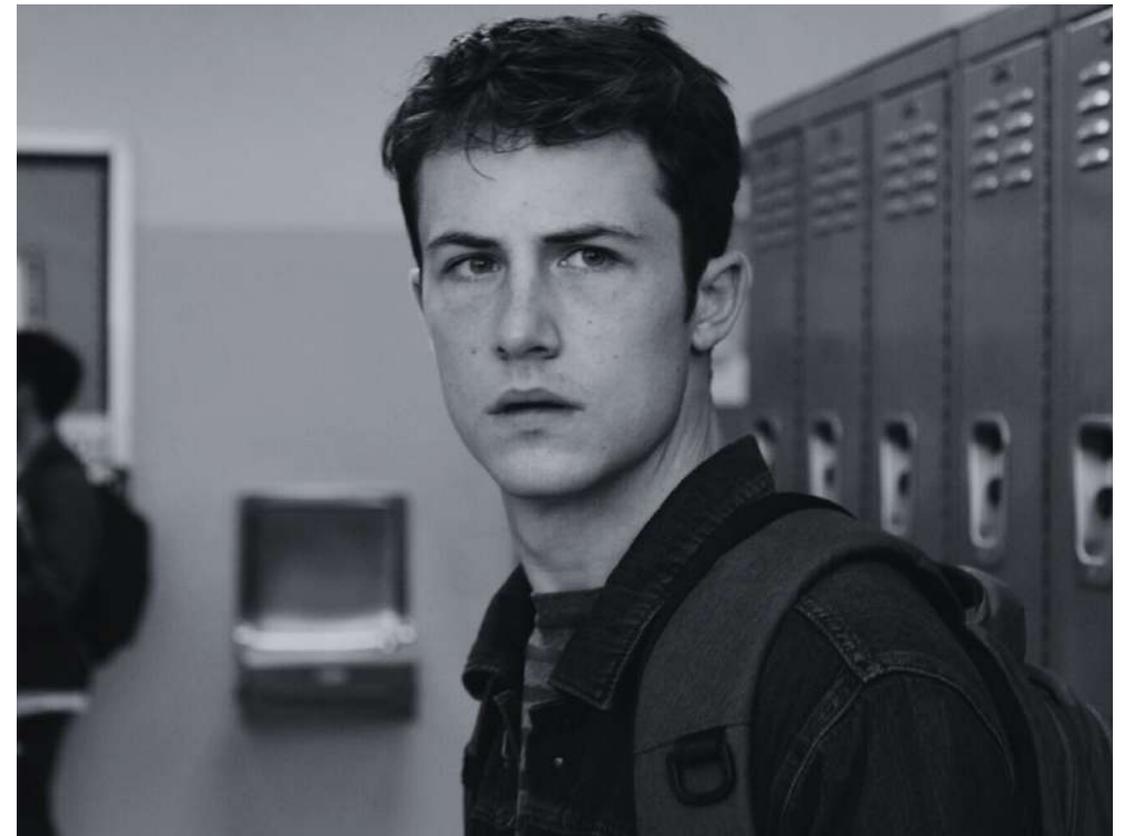


[fig. 22] Immagine tratta dal documentario *Rising Phoenix*

Rising Phoenix è un documentario del 2020 diretto da Gary Tarn, che **esplora la storia dei Giochi Paralimpici e le esperienze degli atleti paralimpici che vi partecipano**. Il film mette in evidenza la **determinazione, la resilienza e le sfide che questi atleti affrontano**, non solo nel superare le proprie disabilità, ma anche nel combattere pregiudizi e stereotipi nella società. Utilizzando storie personali e immagini di archivi storici, *Rising Phoenix* racconta la nascita e l'evoluzione dei Giochi Paralimpici e celebra il potere dello sport come strumento di cambiamento sociale e inclusione.

13 REASONS WHY

“Dev’essere possibile nuotare nell’oceano di chi ami senza annegare. Dev’essere possibile nuotare senza diventare acqua a tua volta. Ma ho troppe pietre legate ai piedi”



[fig. 23] Immagine tratta dalla serie "13 Reasons Why"

1 3 Reasons Why è una serie televisiva prodotta da Netflix. La serie, uscita nel 2017, esplora la storia di Hannah Baker, **una ragazza che si suicida e lascia dietro di sé tredici cassette audio in cui racconta le ragioni che l'hanno spinta a compiere questo gesto.** Ogni episodio della serie esplora uno degli eventi o delle persone che, secondo Hannah, hanno contribuito alla sua decisione di togliersi la vita. La trama si sviluppa attraverso le testimonianze degli studenti della sua scuola, affrontando **temi delicati come il bullismo, l'abuso, l'isolamento sociale, la salute mentale e la difficoltà di comunicare i propri sentimenti.**

BOJACK HORSEMAN

“Sono stato solo per così tanto tempo...dimentico com'è non esserlo.”



[fig. 24] Immagine tratta dalla serie "BoJack Horseman"

BoJack Horseman è una serie televisiva animata creata da Raphael Bob-Waksberg che racconta la storia di BoJack Horseman, **un cavallo antropomorfo ex star televisiva degli anni '90 che naviga nella sua vita piena di auto-sabotaggio, dipendenze e solitudine.** Nonostante il tono comico, "BoJack Horseman" **affronta temi complessi come la depressione, il suicidio, l'autodistruzione, l'identità, la solitudine, il fallimento e la responsabilità morale.**

LADY DYNAMITE

*“La vita è come una commedia,
devi solo imparare a ridere.”*



[fig. 25] Immagine tratta dalla serie "Lady Dynamite"

Lady Dynamite è una serie televisiva creata da Pamela Adlon e Louis C.K., distribuita su Netflix. La serie racconta la vita della protagonista Maria Bamford, **una comica che affronta una serie di sfide personali, tra cui disturbi mentali (disturbo bipolare), stress e difficoltà nel bilanciare carriera e vita privata**. La serie è ispirata alla vita della comica Maria Bamford, che interpreta una versione di sé stessa, ed esplora le sue esperienze di vita, inclusi i periodi di depressione e i suoi tentativi di recupero.

Stati Uniti
Commedia/Dramma

LA VITA DI ADELE

*“Ho l'impressione di fare finta,
di fare finta su tutto... a me
manca qualcosa.”*



[fig. 26] Immagine tratta dal film "La vita di Adele"

La vita di Adèle è un film diretto da Abdellatif Kechiche, uscito nel 2013. Il film racconta la storia di Adèle, **una ragazza adolescente che vive una passione travolgente e trasformativa con una giovane donna** di nome Emma, un'artista più matura e indipendente. La narrazione si concentra sul lungo percorso emotivo e psicologico di Adèle, dalla **scoperta della sua sessualità** all'incontro con l'amore, fino alla rottura della relazione. Il film esplora **temi universali come l'identità, l'amore, la passione, il dolore e la crescita personale.**

DEAR WHITE PEOPLE

“Quando ci prendi in giro o ci sminuisci, applichi un sistema esistente.”



[fig. 27] Immagine tratta dalla serie "Dear White People"

Dear White People è una serie televisiva creata da Justin Simien, ambientata in una università immaginaria, la Winchester University, che segue **un gruppo di studenti afroamericani che affrontano le problematiche legate al razzismo, alle dinamiche razziali e alle sfide quotidiane in un contesto universitario prevalentemente bianco**. Vengono esplorati vari aspetti dell'esperienza afroamericana, tra cui discriminazioni, microaggressioni, e il contrasto tra l'identità individuale e le aspettative sociali.

Stati Uniti
Commedia/Dramma

I'M NOT OKAY WITH THIS

“Non voglio essere quella ragazza strana, ma lo sono.”



[fig. 28] Immagine tratta dalla serie "I'm Not Okay with This"

I'm Not Okay with This è una serie televisiva creata da Jonathan Entwistle che racconta la storia di Sydney Novak, **una ragazza di 16 anni che affronta la difficile esperienza dell'adolescenza**, le difficoltà relazionali e una scoperta di sé personale, mentre **scopre di avere poteri psichici incontrollabili**. La serie esplora **temi come l'identità sessuale, la famiglia disfunzionale, la solitudine e il desiderio di appartenenza**, il tutto condito da un mix di dramma, commedia e elementi soprannaturali.

POSE

“Non c’è niente di più potente di una donna che sa chi è.”



[fig. 29] Immagine tratta dalla serie "Pose"

Pose è una serie televisiva creata da Ryan Murphy, Brad Falchuk e Steven Canals ambientata negli anni '80 e '90 a New York. La serie esplora **le vite della comunità LGBTQ+ in un contesto di grande fermento culturale, sociale e politico**, con un focus particolare sulla scena ballroom di Harlem. "Pose" **si concentra soprattutto su donne transgender e uomini gay afroamericani e latini**, offrendo una visibilità rara e una rappresentazione autentica di queste comunità spesso emarginate.

Stati Uniti
Musical/Dramma

SKAM ITALIA

*"Dev'essere possibile nuotare
senza diventare acqua a tua
volta."*



[fig. 30] Immagine tratta dalla serie Skam

Skam Italia è una serie televisiva creata da Luca Ribuoli. La serie segue le vicende di un gruppo di adolescenti che vivono a Roma, affrontando le sfide quotidiane legate alla scuola, all'amicizia, alla sessualità, alle relazioni familiari e alle dinamiche sociali. Ogni stagione si concentra su un personaggio principale e le sue esperienze, mantenendo un focus su temi universali come l'identità, il coming-of-age e le difficoltà tipiche della vita adolescenziale.

*Italia
Dramma/Coming
of Age*

Conclusioni

L'isolamento, in tutte le sue forme, **emerge come una condizione tanto antica quanto attuale**, radicata profondamente nelle culture sia **orientali** che **occidentali**. Le sue origini si intrecciano con motivazioni religiose, sociali, filosofiche e psicologiche, mostrando quanto **questa esperienza umana sia stata declinata in modi diversi, ma spesso con esiti simili**: il ritiro, la separazione, la riflessione, la sofferenza o, talvolta, la liberazione.

I **dati** analizzati **hanno permesso di comprendere come**, l'isolamento, **non sia un fenomeno passeggero**, ma una vera realtà radicata e sempre crescente nella società odierna. Sia a livello globale che europeo e nazionale, il fenomeno **si manifesta attraverso segnali allarmanti di una rapida e capillare diffusione**. Ciò vale sia per le forme di solitudine indotta che per quella volontaria.

Anche nella **produzione cinematografica** viene spesso rappresentato il fenomeno dell'isolamento, sia direttamente che indirettamente. Questi contenuti **ci permettono di osservare come l'arte e la narrazione audiovisiva riflettano**, e spesso anticipino, **una serie di trasformazioni sociali**. Grazie a film e serie tv che trattano di isolamento non solo aiutano a comprendere l'importanza che bisogna dedicare al fenomeno, ma offrono anche uno spazio, seppur simbolico, dove poter affrontare paure, ansie e desideri. **La popolarità della tematica nell'immaginario contemporaneo collettivo conferma quanto l'isolamento sia profondamente radicato**.

*Un fenomeno
presente in
ogni tempo*

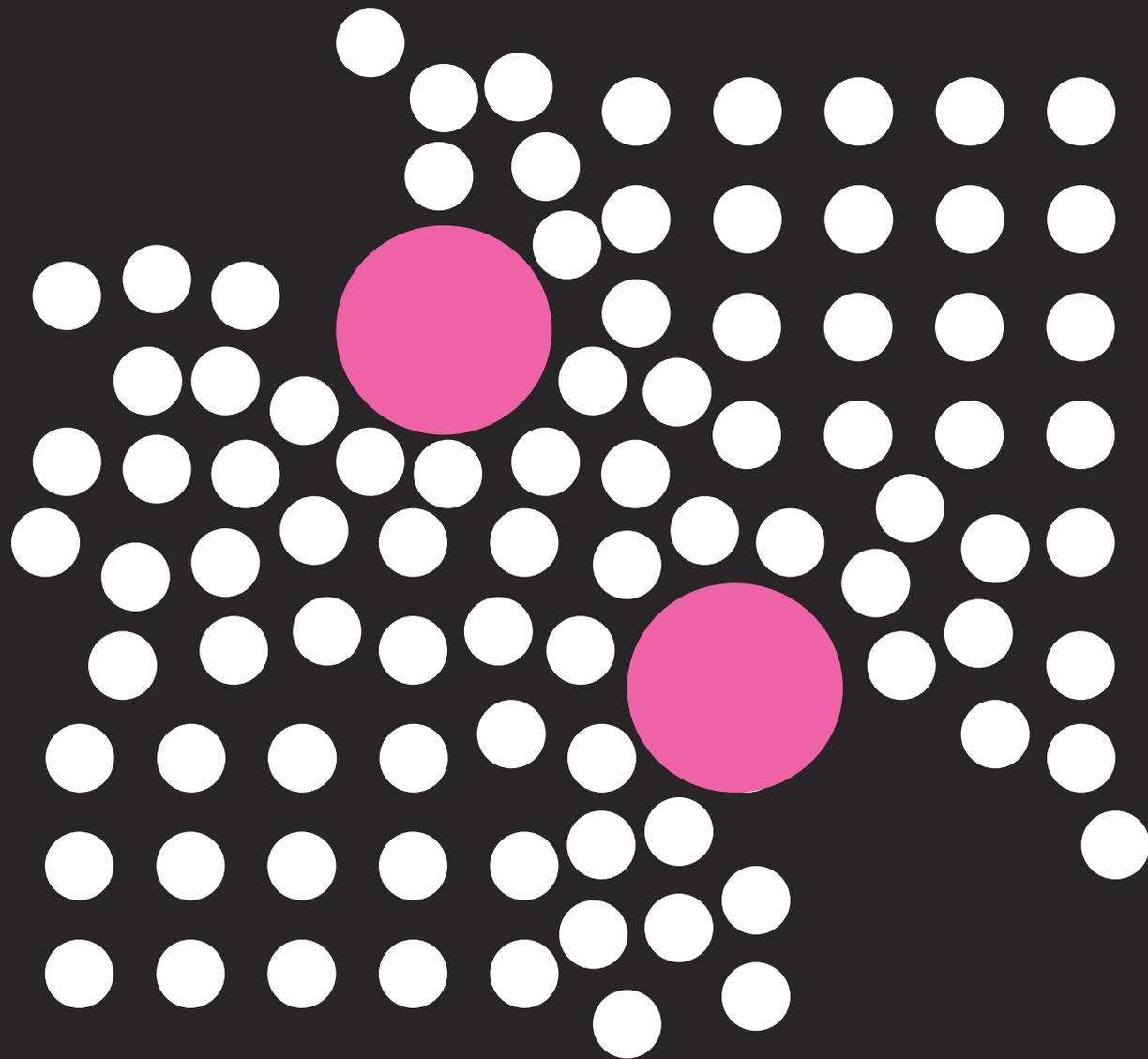
*La risonanza
mediatica del
fenomeno*

*Si tratta di un primo sguardo
sull'isolamento che ha l'intento
di porre le basi per riflessioni più
profonde e consapevoli.*

*Comprendere l'isolamento
significa interrogarsi sulle sue
cause e sulle risposte possibili.*

02

Due vie per guardare all'isolamento



Esplorando la tematica dell'isolamento, emergono lenti differenti con le quali essa può essere analizzata. È come se esistessero due cluster: l'isolamento involontario o subito e l'isolamento volontario o come necessità.

Si parla di **isolamento involontario** quando un **individuo viene isolato per volontà di una terza persona**, di un gruppo di persone o di un'istituzione. L'isolamento involontario è, dunque, **una condizione sociale e relazionale poiché l'individuo si trova ad essere escluso, emarginato o addirittura privato dell'interazione con le altre persone** non per una scelta presa consapevolmente, ma per volontà altrui. La **caratteristica che distingue questo tipo di isolamento** è la **mancanza di autodeterminazione**: l'individuo si trova infatti a subire una vera e propria separazione e si ritrova a vivere una condizione di solitudine imposta, implicita o esplicita che sia.

*Overview
sull'isolamento
involontario*

In alcuni casi, però, **l'isolamento può essere volontario e dunque percepito come una necessità**, una scelta volontaria e consapevole.

Ci sono individui che preferiscono distaccarsi da determinati contesti in cui vivono o si trovano a vivere per evitare situazioni sociali spiacevoli e stressanti o addirittura pericolose. Si parla di isolamento volontario quando un individuo, in modo consapevole, decide di allontanarsi (temporaneamente o meno) dal contesto sociale in cui si trova, da alcune o tutte le relazioni che ha e da tutte le dinamiche che caratterizzano la sua vita. **L'obiettivo è, spesso, raggiungere la tranquillità interiore, ritagliarsi uno spazio per fare delle riflessioni personali.** Si tratta di **un momento di pausa dalla frenesia della vita odierna e dalla routine.**

*Overview
sull'isolamento
volontario*

L'esclusione degli *anziani*

Spesso, nonostante siano risorsa per i propri familiari e amici, a cui offrono aiuto e assistenza, **gli over 65 italiani si ritrovano a vivere lo spettro dell'isolamento sociale.**

Il 16%, nel biennio 2022-2023, dichiara che, nel corso di una settimana, **non ha avuto contatti con altre persone** e ben il **75%** riferisce di non aver frequentato alcun luogo di aggregazione.

1
SU
7

over 65 è a rischio isolamento sociale

..per l'accesso alla **tecnologia**

8,7%

degli over 60 conosce e utilizza internet [1]

18,8%

degli over 60 non lo conosce ma vorrebbe imparare ad utilizzarlo [1]

..per chi **vive solo**

53%

degli anziani soli dichiara di incontrare persone in base alle loro necessità [3]

13%

degli anziani soli hanno forti limitazioni e almeno 5 funzioni quotidiane sono compromesse [3]

..per chi vive nelle **RSA**

1su3

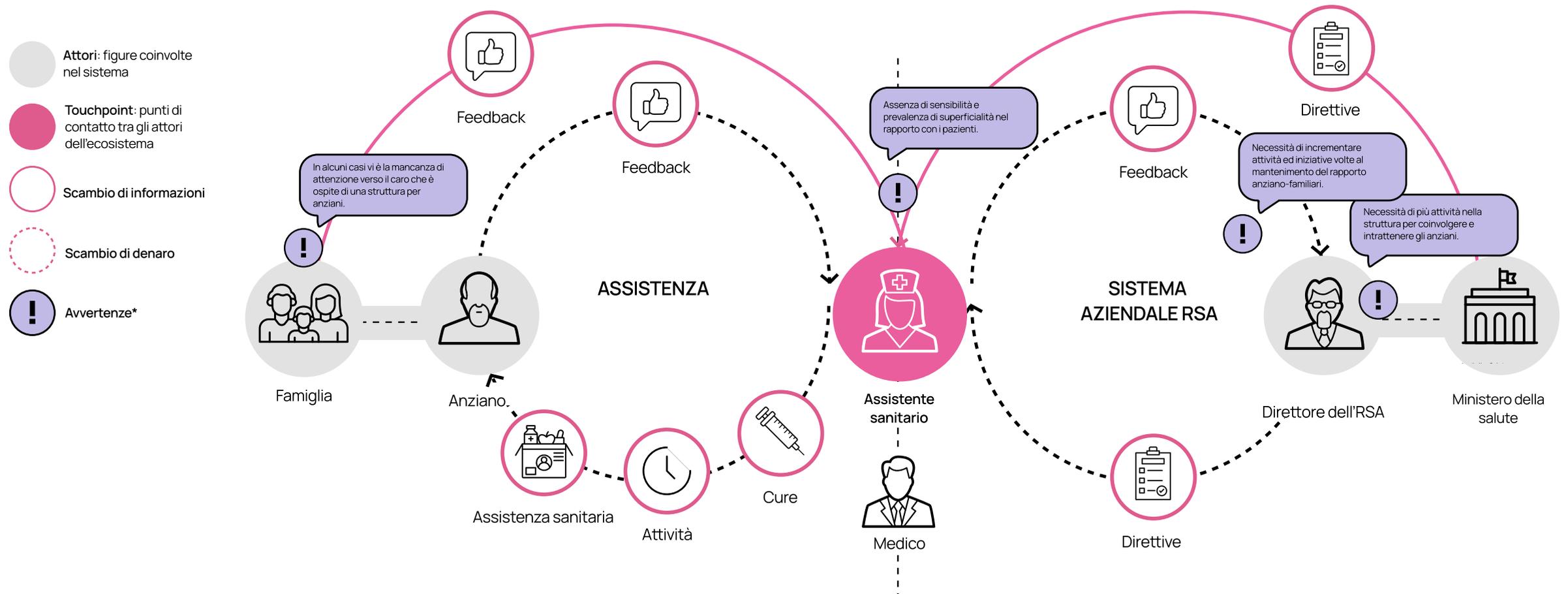
anziani nelle RSA soffre di depressione[2]

2mln

over 80 non autosufficienti previsti nel 2030 [3]

Fonte: [1] "Internet over 60. Le tecnologie digitali per la generazione matura", Franco Angeli, 2011 [2] Fondazione Filippo Turati Onlus, 2012; Fondazione Alessandra Gazzottin Onlus, 2020; [3] inAge, Abitare l'età fragile, 2019

Ecosystem Map



L'esclusione geografica

L'isolamento geografico è un fenomeno che si è sempre più diffuso a seguito delle frequenti migrazioni e del conseguente adattamento a culture e paesi sconosciuti e delle problematiche delle aree remote e per le continue guerre che incrementano le disuguaglianze.

Dora, 15 anni, nata a Verona ma da genitori di origine africana, è stata rifiutata da un concorso canoro.

“Italiani si nasce, non si diventa. E si nasce da genitori italiani”



..per i **migranti**

5mln

sono i residenti stranieri in Italia [1]

3,6%

degli stranieri bisognosi ha diritto ed accesso a sovvenzioni statali come il reddito di cittadinanza [1]

..per chi vive nelle **aree remote**

13mln

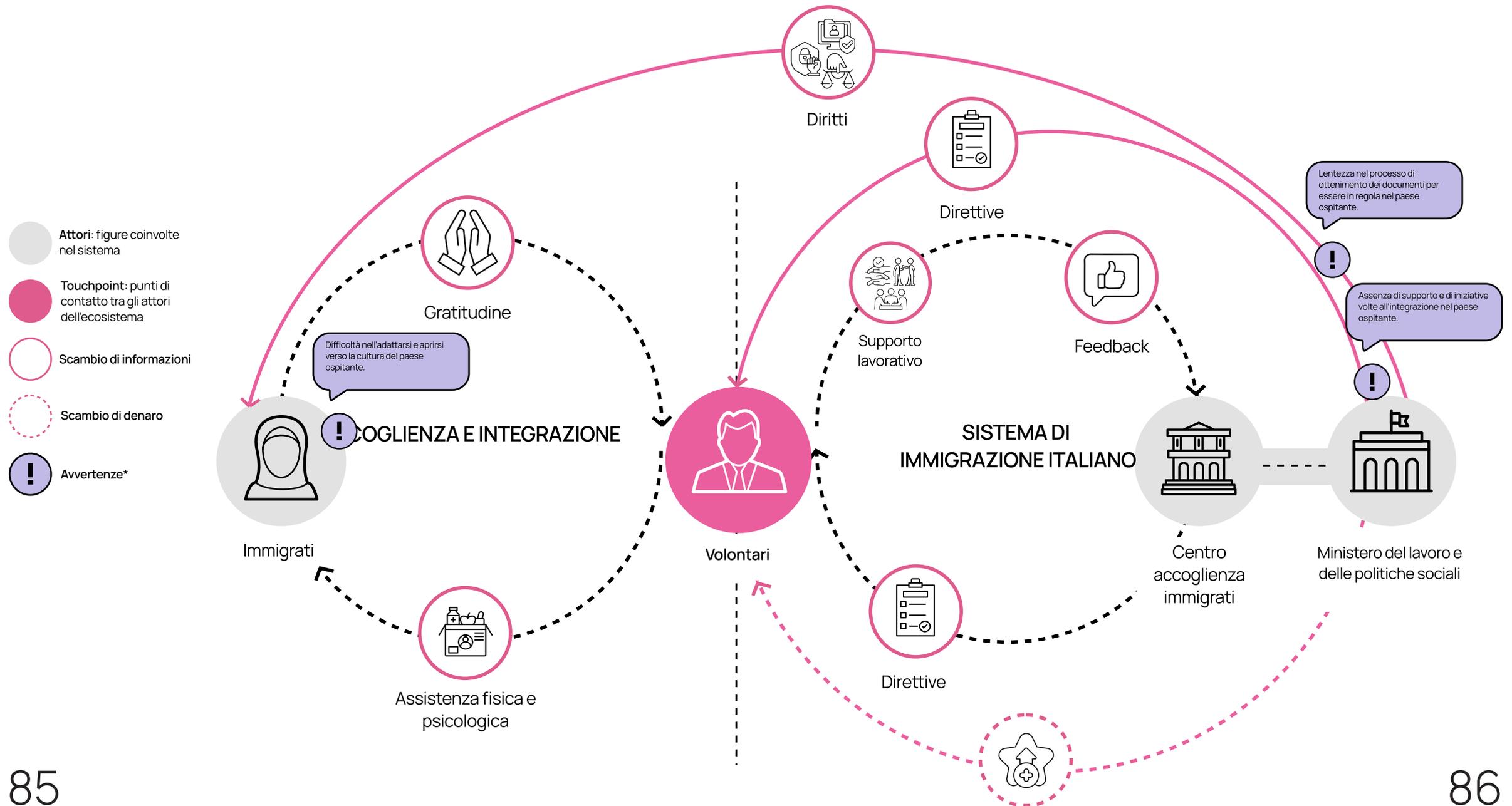
di residenti nelle aree interne al 1/01/2024 [3]

8%

sono, all'incirca, le aree interne italiane [2]

Fonte: [1]Centro Studi e Ricerche IDOS. Elaborazioni su dati Onu, Eurostat, Ministero dell'Interno, Istat, Miur, Unhcr, Banca Mondiale, Fond. Tagliacarne/Infocamere, Mef, Ministero della Giustizia, Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali [2] Istat, 2020 [3] Istat, 2024

Ecosystem Map



L'esclusione a scuola

Nella società moderna, sentimenti negativi come il senso di solitudine, esclusione e disagio, stanno aumentando tra bambini e adolescenti nei confronti della comunità scolastica. In questo contesto prevalgono ignoranza e indifferenze verso la diversità e le sue sfumature.

La mamma di Leo, suicida a 15 anni, denuncia la scuola:

*“Lasciato da solo
contro quei bulli”*



..per chi ha delle **disabilità**

62%

alunni con disabilità che non partecipano a gite scolastiche con pernottamento [1]

17%

scuole che dispongono di segnalazioni visive per studenti con sordità o ipoacusia [1]

..per gli **alunni stranieri**

50%

ragazzi stranieri che hanno subito almeno un episodio offensivo, non rispettoso e/o violento [2]

17%

ragazzi stranieri che non frequentano amici nel tempo libero (contro il 4,2% per gli italiani) [2]

..per chi soffre di **DSA**

70%

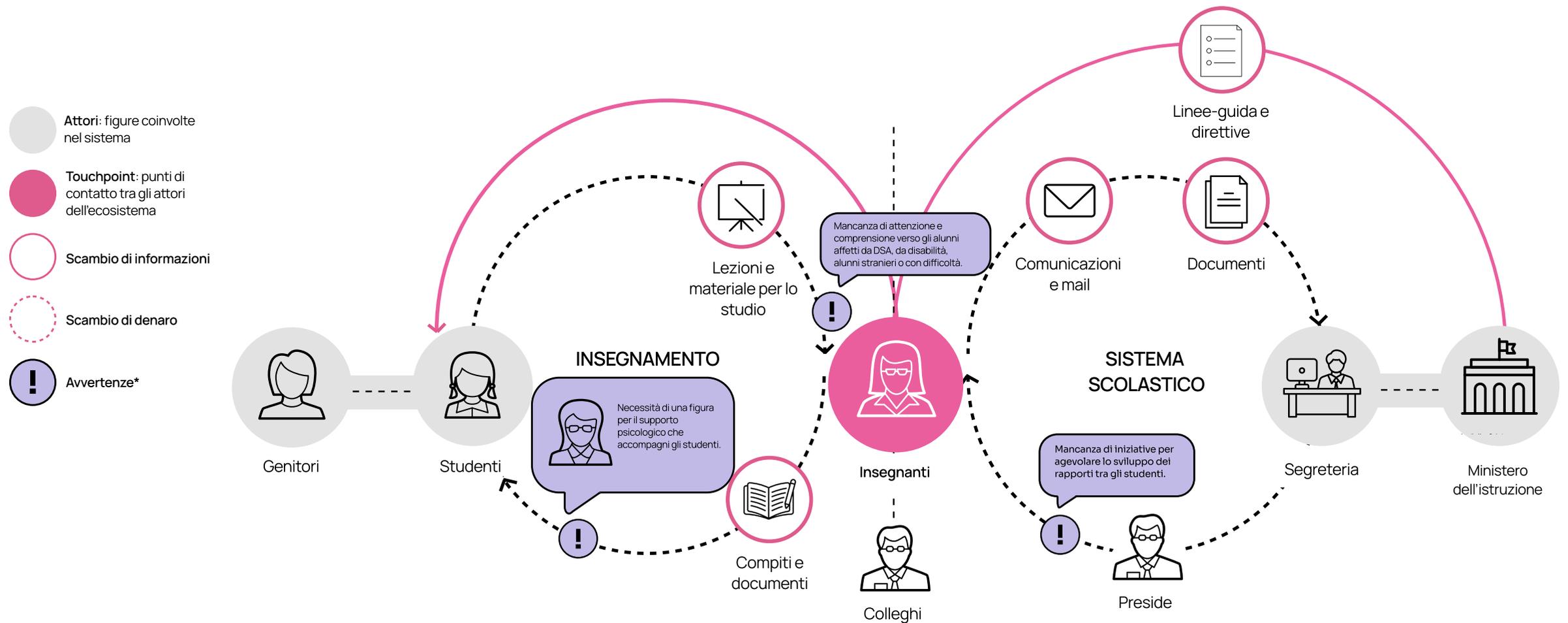
bambini con DSA che presentano l'ansia scolastica [3]

2,8%

alunni che soffrono di dislessia [2]

Fonte: [1] Istituto Nazionale di Statistica, 2022/23; [2] Ministero dell'istruzione e del merito, 2022/23

Ecosystem Map



L'isolamento in rete

Ansia sociale, attacchi di panico e personalità evitante sono le **caratteristiche tipiche di chi si isola in rete**. Spesso, ci si sente esclusi dalle persone e per questo lo schermo risulta essere un ottimo mezzo per rifugiarsi.

Essere in rete significa avere la possibilità di **anteporre il proprio avatar a se stessi** e all'interazione diretta con le altre persone.

..adescamenti in rete

531

i minori adescati online al 2021, in particolar modo su piattaforme di gioco online, messaggistica e social network [2]

10%

dei casi di scambio di materiale pedopornografico riguarda gli adescatori online [2]

..internet in **adolescenza**

100mila 478mila

adolescenti tra gli 11 e i 17 anni affetti da Social Media Addiction [1]

adolescenti tra gli 11 e 17 affetti da Internet Gaming Disorder [1]

..per chi soffre di **DSA**

70%

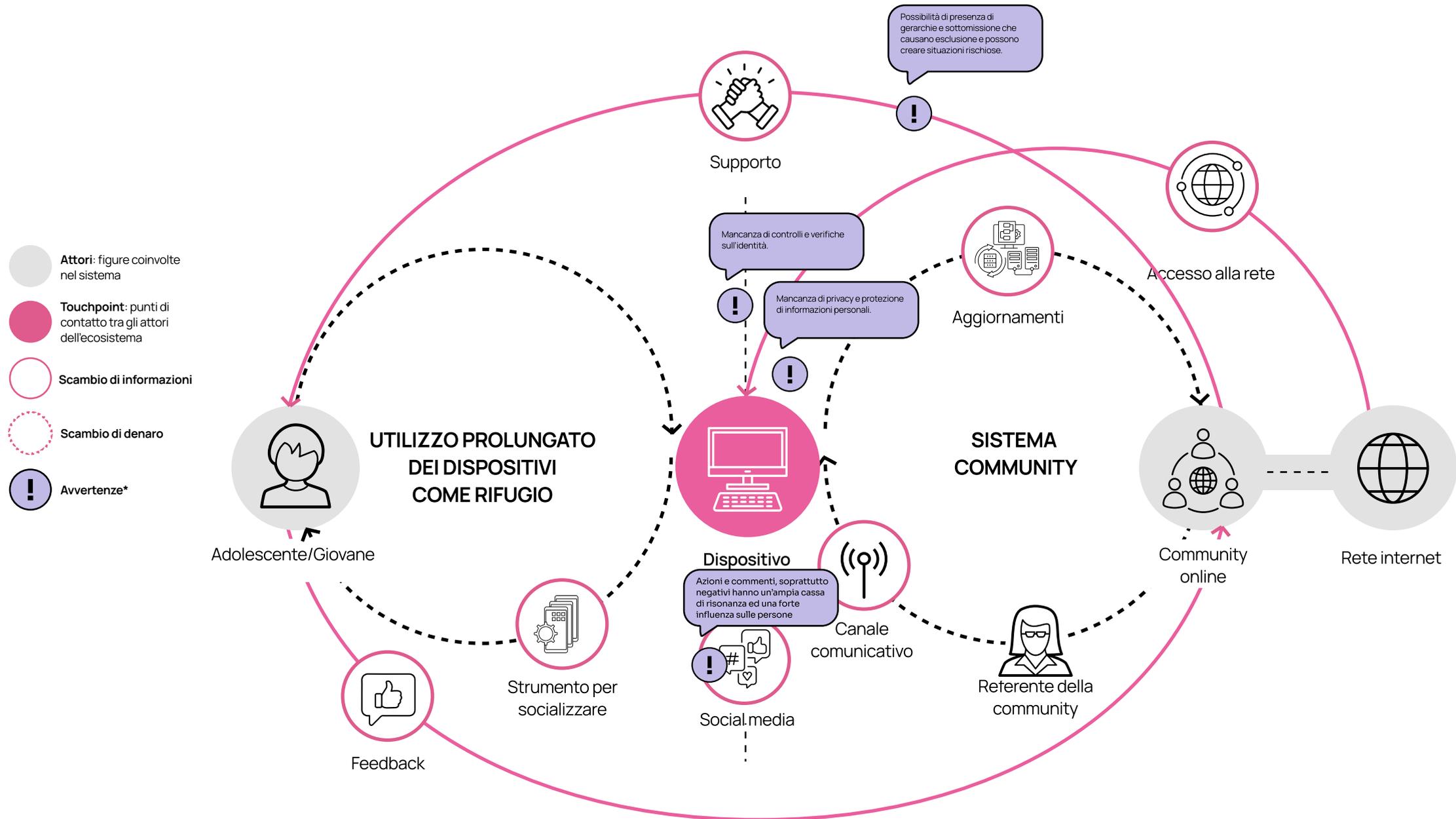
bambini con DSA che presentano l'ansia scolastica [3]

2,8%

alunni che soffrono di dislessia [2]

Fonte: [1] Valentina Virgili, psicologa e psicoterapeuta cognitivista [2] Rapporto ISTISAN 23-25, Istituto Superiore di Sanità [3] L'abuso sessuale online in danno ai minori C.N.C.P.O. - Servizio Polizia Postale e delle Comunicazioni - Save the Children

Ecosystem Map



Il fenomeno degli **Hikikomori**

Il ritiro sociale viene identificato, nella sua concezione più estrema, come Hikikomori (parola giapponese che deriva dal verbo hiki, che significa tornare indietro, e komoru che significa entrare).

Furuhashi et al., 2013

Con il termine **Hikikomori** viene descritto un disturbo che porta gli adolescenti e i giovani adulti che vivono in casa con i genitori a chiudersi nelle proprie camere per un lungo periodo di tempo. Questa condizione li porta ad essere isolati dal mondo e a rifiutare qualsiasi tipo di comunicazione con l'esterno o, in alcuni casi, con la propria famiglia.

In Italia circa

65mila

ragazzi socialmente ritirati

In Giappone circa

1,5mln

di Hikikomori

Hikikomori, la storia di Fred:

“Il mio ritiro sociale è cominciato a 12 anni. Quando mi sentivo morto, l'isolamento mi faceva rinascere.”



[fig. 31] Immagine che ritrae la camera di un Hikikomori

L'isolamento a lavoro

L'esclusione sul lavoro può generarsi per questioni di simpatie e antipatie, per differenze di genere o di età, o ancora può riguardare l'isolamento dalla vita privata per colpa del troppo lavoro.

In Italia solo il 4% dei lavoratori si sente soddisfatto e incluso sul posto di lavoro e solo 2 persone su 10 affermano di avere amicizie sul posto di lavoro.

4 | CRONACA DI MILANO

«Non dovevi fare un altro figlio Ora al lavoro ti faremo morire»

Minacce dell'azienda per obbligare una dipendente a dimettersi. «Ma io non cedo»

di Giampiero Rossi

«Ti conviene accettare l'offerta. Se rifiuti al lavoro ti faranno morire». Il consulente aveva il tono amichevole, di chi parla nel tuo interesse. Ma Chiara non riusciva a vedere un amico in quell'emisario del suo datore di lavoro che, di fatto, stava accompagnando con minacce nemmeno tanto velate la sua proposta di licenziarla. Anche perché lei era sicura di non aver fatto nulla per meritare di essere allontanata: l'unica «colpa» era quella di essere diventata mamma per la seconda volta. La scena si svolge in una piccola azienda dove Chiara lavora da una quindicina d'anni, praticamente da quando è adulta e ora — nella sede regionale della Cgil — racconta ciò che sta vivendo da quando cioè ha respinto quell'offerta ed è rientrata al lavoro.

Con il primo figlio nessun problema, tutto era andato secondo le leggi. Ma la seconda gravidanza, circa un anno fa, arriva in un clima totalmente diverso. C'è stato un cambio generazionale al vertice dell'azienda familiare e il nuovo «capo» appare subito contrariato quando viene a sapere che Chiara è incinta. Le contesta un «ritardo nella comunicazione» e quando fa notare che in realtà l'annuncio è avvenuto nei termini previsti lui si spinge oltre:

«Dovevi dimettersi già quando ti ho detto». Da quel momento inizia una serie di contestazioni sul lavoro («Non eri mai successo prima») e quando Chiara va in maternità viene a sapere dell'assunzione a tempo indeterminato di una persona chiamata per

sostituirlo. Dopo il primo approccio del consulente del personale, Chiara si presenta al datore di lavoro con un documento di dimissioni in cui si legge: «Ti faranno morire». Al ritorno non viene ricevuta dai suoi dirigenti ma da un altro consulente che le comunica la decisione di «reintegrarla». Svolgerà altri compiti ma al lavoro prima. Lei non obietta nulla e a quel punto si sente dire, senza più giri di parole, che l'azienda non la vuole più e che se non avesse accettato l'incarico subito sarebbe stata comminata licenziata al compimento di un anno del figlio. Anzi, meglio non presentarsi fino a quel giorno.

Chiara non ci sta. Va al lavoro, ma da quel momento inizia a fare fessazioni. Da responsabile di reparto si rifiuta di fare fessazioni, risponde al telefono («ma non al telefono»), rifiutare documenti e archiviare fascicoli cartacei. Dal suo computer non ha accesso alla posta elettronica né ad altri indirizzi aziendali, non viene coinvolta nelle riunioni e, soprattutto, viene ignorata da tutti. Per lei, quando viene cambiato il capo dello stesso ufficio, l'azienda a lei non viene consegnato il telefonando. Gli stessi colleghi iniziano a farle osservazioni sui presunti errori. Insomma, tutto e tutti con-

giurano per convincerla ad andarsene. Ma lei non vuole rinunciare al suo lavoro. È a quel punto si rivolge alla Cgil, «il tutto molto frustrante — ammette — ma io vado avanti perché so di avere ragione».

Non è un caso isolato. Nel 2023 l'ufficio veneto della Cgil ha aperto più di 2 mila pratiche (e a metà del primo 6 mesi del 2024) e recuperato in Lombardia oltre 4 milioni di euro. «I crediti che sarebbero rimasti nelle casse delle aziende o dell'Inps — spiega

l'isolamento. Niente email e telefono, nessuno si rivolge più a lei, solo contestazioni su mansioni elementari».

Danielle Gazzoli, segretario regionale Cgil — se i lavoratori non si fossero rivolti al sindacato». Attualmente sono 5.000 le vertenze aperte dalla Cgil per recuperare «stipendi ma o non del tutto pagati dai datori di lavoro», 2.727 sono le violazioni contrattuali, di cui 1.824 licenziamenti illegittimi. E poi ci sono le dimissioni in essere. «Tutte persone lasciate a casa dalle aziende per presunti problemi economici mai risolti».

Il fenomeno plogging. Dalla Darsena a piazza Vetra

In 250 di corsa per ripulire i quartieri

Dalla Darsena fino ai Navigli e all'area parco delle Bastille. I dipendenti di Accature e i volontari di Retake, in tutto 200 persone, ieri hanno ripulito strade e acque del quartiere facendo plogging (raccolta di rifiuti di corsa).

Il fenomeno plogging. Dalla Darsena a piazza Vetra

In 250 di corsa per ripulire i quartieri

Dalla Darsena fino ai Navigli e all'area parco delle Bastille. I dipendenti di Accature e i volontari di Retake, in tutto 200 persone, ieri hanno ripulito strade e acque del quartiere facendo plogging (raccolta di rifiuti di corsa).

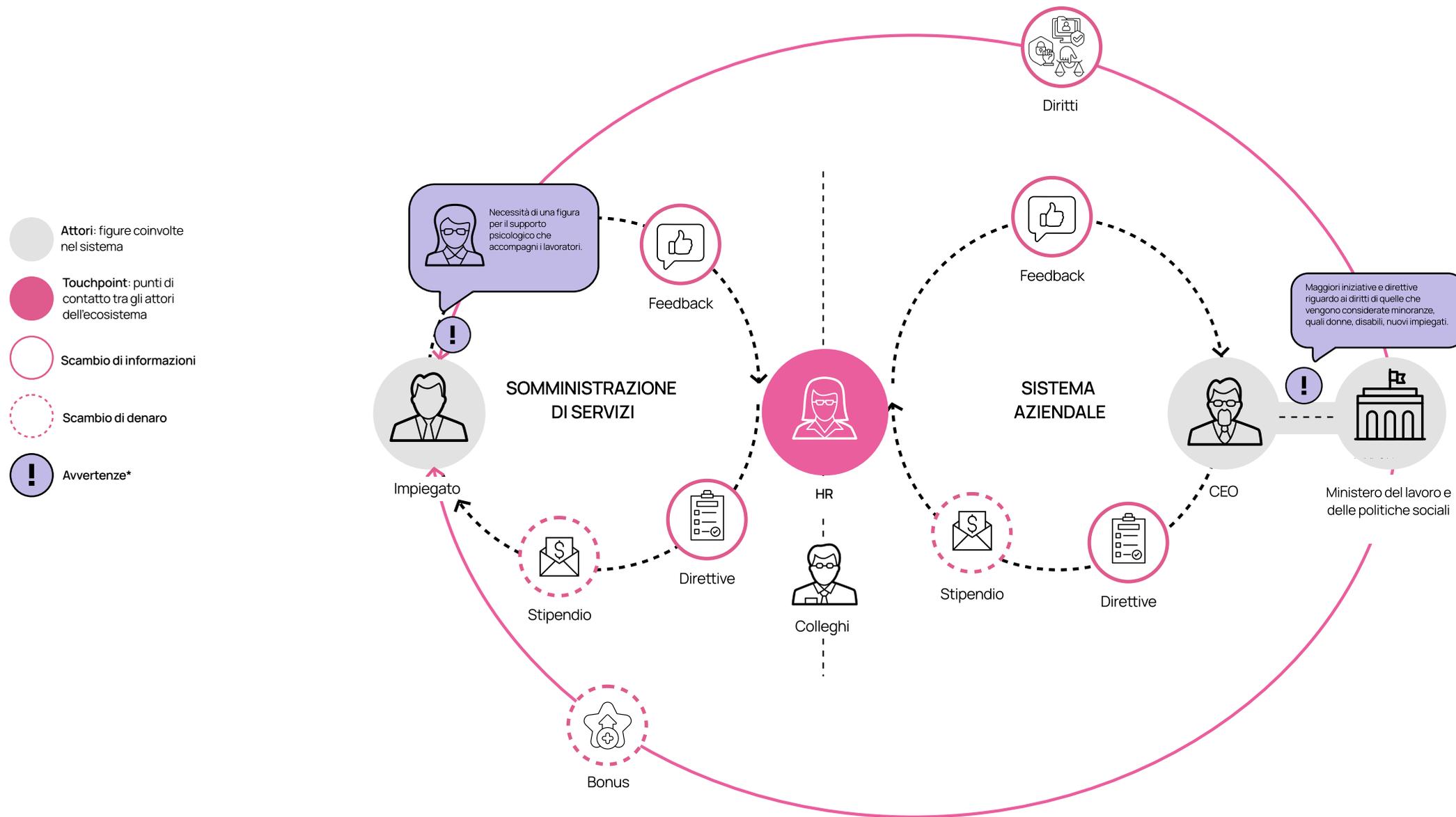
La storia di Chiara

A causa di una seconda maternità, Chiara ha raccontato di essere stata pressata dai consulenti dell'azienda affinché accettasse le dimissioni volontarie volute dai nuovi titolari. Un primo consulente avrebbe usato frasi pressoché intimidatorie come "ti faranno morire...", un altro le avrebbe prospettato il licenziamento certo al compimento del primo anno di età del neonato.

Fonte: [1] Confederazione Generale Italiana del Lavoro, 2021; [2] Istituto Nazionale di Statistica, 2019/23; Camera dei Deputati, 2023; [3] Centro Studi Investimenti Sociali, 2024; [4] Report ANDEL, 2021



Ecosystem Map



La disuguaglianza economica

Non ci sono adeguate politiche di contrasto ai fattori che determinano la povertà, politiche inclusive fatte di percorsi che prendano in carico e supportino le persone ad uscire dalla marginalità, che permettano ai servizi pubblici di occuparsi dei bisogni complessi delle persone e delle famiglie disagiate.

In Italia 13,4 milioni di persone sono a rischio povertà ed esclusione sociale e 2,8 milioni di persone in grave deprivazione materiale e sociale.

..bambini in famiglie **povere**

1mln

bambini in povertà assoluta, pari a 1 minore su 10 [3]

100mila

provvedimenti di sfratto eseguiti per morosità negli ultimi 5 anni [3]

..per regioni con **meno servizi**

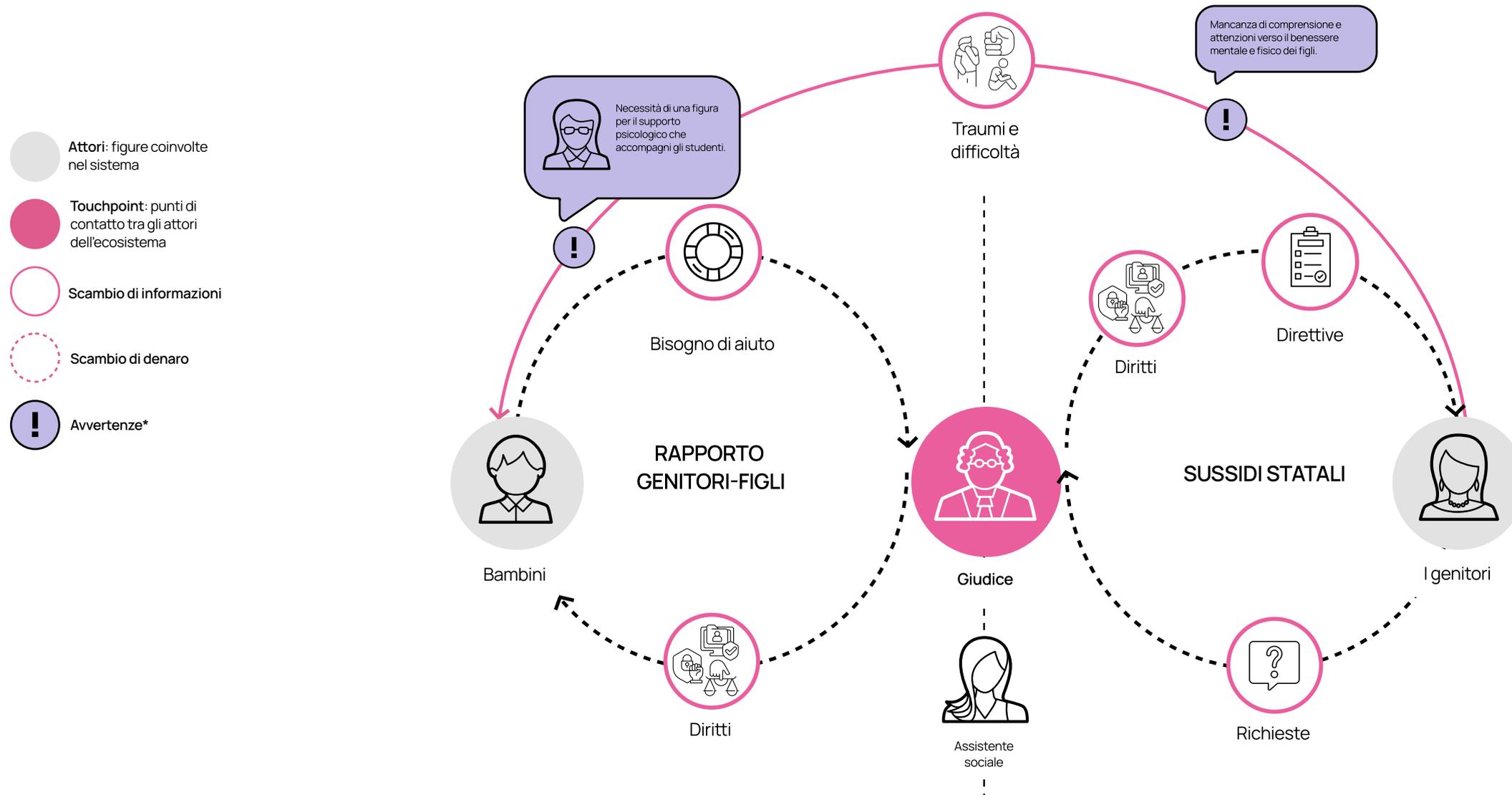
10,7% 2,5mln

famiglie in povertà assoluta nel Mezzogiorno, con un picco nel Sud (11,2%) [2]

persone che hanno lasciato il sud dal 2002 al 2021 [2]

Fonte: Confederazione Generale Italiana del Lavoro, 2024 [1] Istituto Nazionale di Statistica, 2022; [2] Rapporto SVIMEZ, 2023; [3] Unicef, ISTAT, 2022

Ecosystem Map



Il fenomeno dei *senzatetto*

I senza dimora, quando lavorano, sono impiegati principalmente in lavori temporanei, occasionali, poco qualificati nel settore dei servizi, nell'edilizia, o in alcuni specifici settori produttivi. In Italia, la perdita di un lavoro stabile, insieme alla separazione dal coniuge e/o dai figli, sono gli eventi più rilevanti nel percorso di progressiva marginalizzazione che porta a diventare senza dimora.

Si evidenziano le carenze dell'attuale sistema di servizi per le persone in povertà estrema, che non è in grado di progettare e realizzare un efficace percorso di integrazione sociale.

In Italia circa

96mila

persone senza tetto e senza fissa dimora

38%

dei senzatetto è di nazionalità straniera

Senzatetto per scelta

In alcuni casi, l'essere un senzatetto diventa una scelta, un modo per evadere dai problemi della vita e dalla società; è un modo per sentirsi liberi e senza regole.

41 anni

età media dei senzatetto: per gli italiani è 45,5 e per gli stranieri 35,2



[fig. 32] Immagine che ritrae un senzatetto

Fonte: ISTAT, 2021

Difficoltà in amore e intimità

La solitudine si basa sul bisogno di amicizie (intime) e (altri) amori. **Ci sono diverse visioni dell'amore e dell'intimità, molto spesso e volentieri totalmente sbagliate e distruttive.**

Sin dall'età adolescenziale si sente parlare di relazioni tossiche, dipendenze affettive e abusi mentali e fisici.

..per chi **subisce violenza**

6.062 **1su4**

vittime di violenza sessuale nel 2023 di cui il 91% donne [2]

uomini che hanno subito qualche forma di contatto sessuale non desiderato [2]

..per chi **non ha un partner**

33,2% **78%**

famiglie composte da una persona sola [2]

costo della vita in media più alto rispetto a quello pro capite di una famiglia tipo di 3 persone [1]

..per il **sexso** e **la conoscenza di sé**

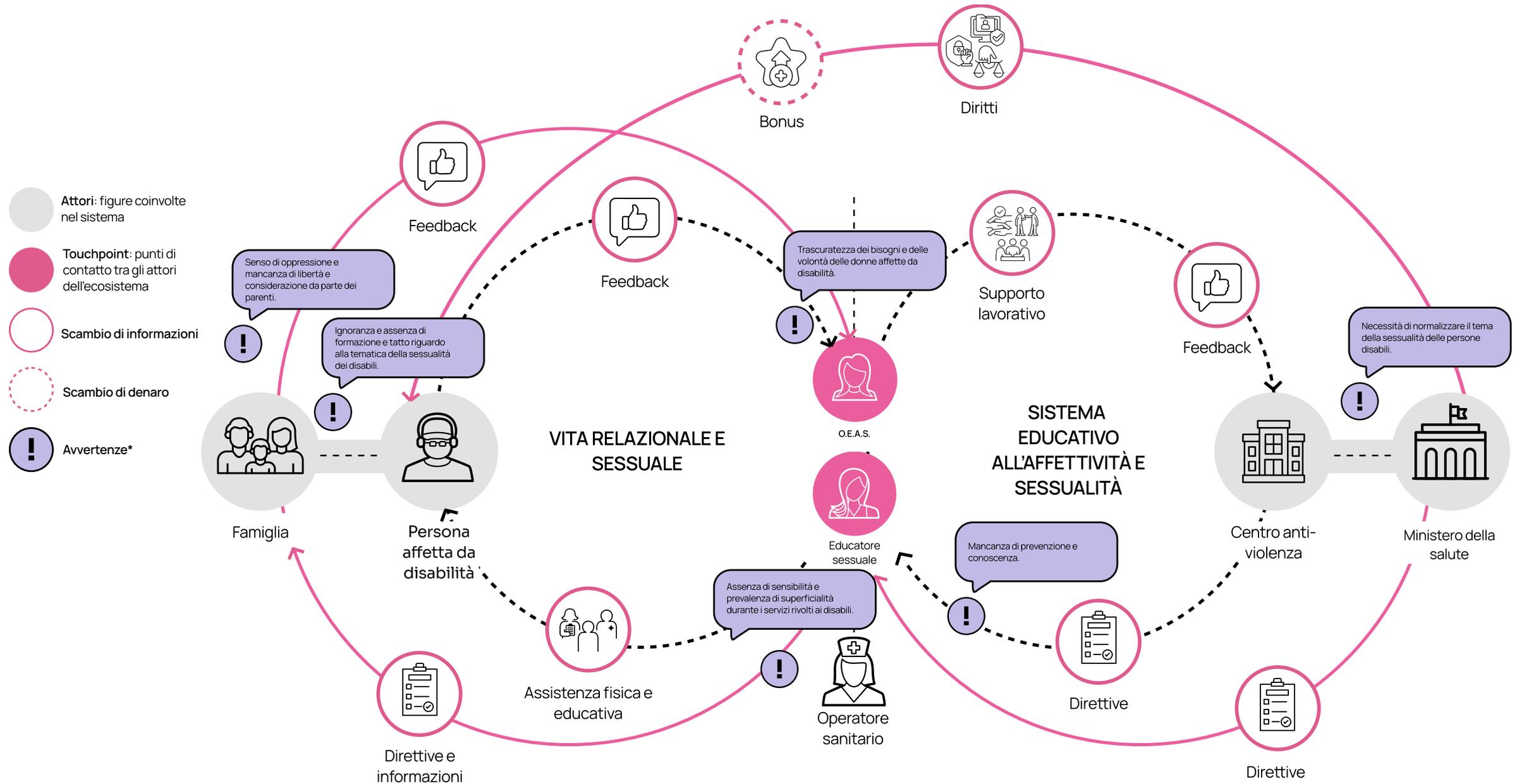
10su24 **20%**

Paesi europei prevedono percorsi di educazione affettiva sessuale curriculare [3]

di 50 Paesi è dotato di una legislazione sessuale [3]

Fonte: [1] "Internet over 60. Le tecnologia digitali per la generazione matura", Franco Angeli, 2011 [2] Fondazione Filippo Turati Onlus, 2012; Fondazione Alessandra Gazzottin Onlus, 2020; [3] inAge, Abitare l'età fragile, 2019

Ecosystem Map



Sessualità e disabilità

Nel 1993 l'ONU ha approvato un documento volto a riconoscere il diritto a tutte le persone con disabilità di esperire la propria sessualità.

In Italia circa

36,6%

donne disabili che hanno subito violenza, contro il 31,5% delle donne senza limitazioni

10%

donne disabili che sono state vittime di stupro, contro il 4,7% delle donne senza limitazioni

Donne e disabilità: tra ignoranza e violenza

Le donne con disabilità in particolare, vengono considerate creature asessuate ed angeliche.

Le donne disabili sono le principali vittime di violenza sessuale, economica e psicologica, essendo indifese e spesso poco informate.



[fig. 33] Immagine che ritrae due persone in intimità

L'isolamento medico

L'isolamento medico è meglio noto come la **terapia necessaria per alcune patologie infettive e non**. Si può ricorrere all'isolamento per motivi medici anche nel caso delle **pandemie**, le quali obbligano i pazienti e, in generale, le persone ad evitare qualsiasi tipo di contatto con l'esterno per prevenire il contagio.

Un isolamento sociale che può nascere da una condizione differente di salute lo si può riscontrare nel caso delle intolleranze ed allergie alimentari.

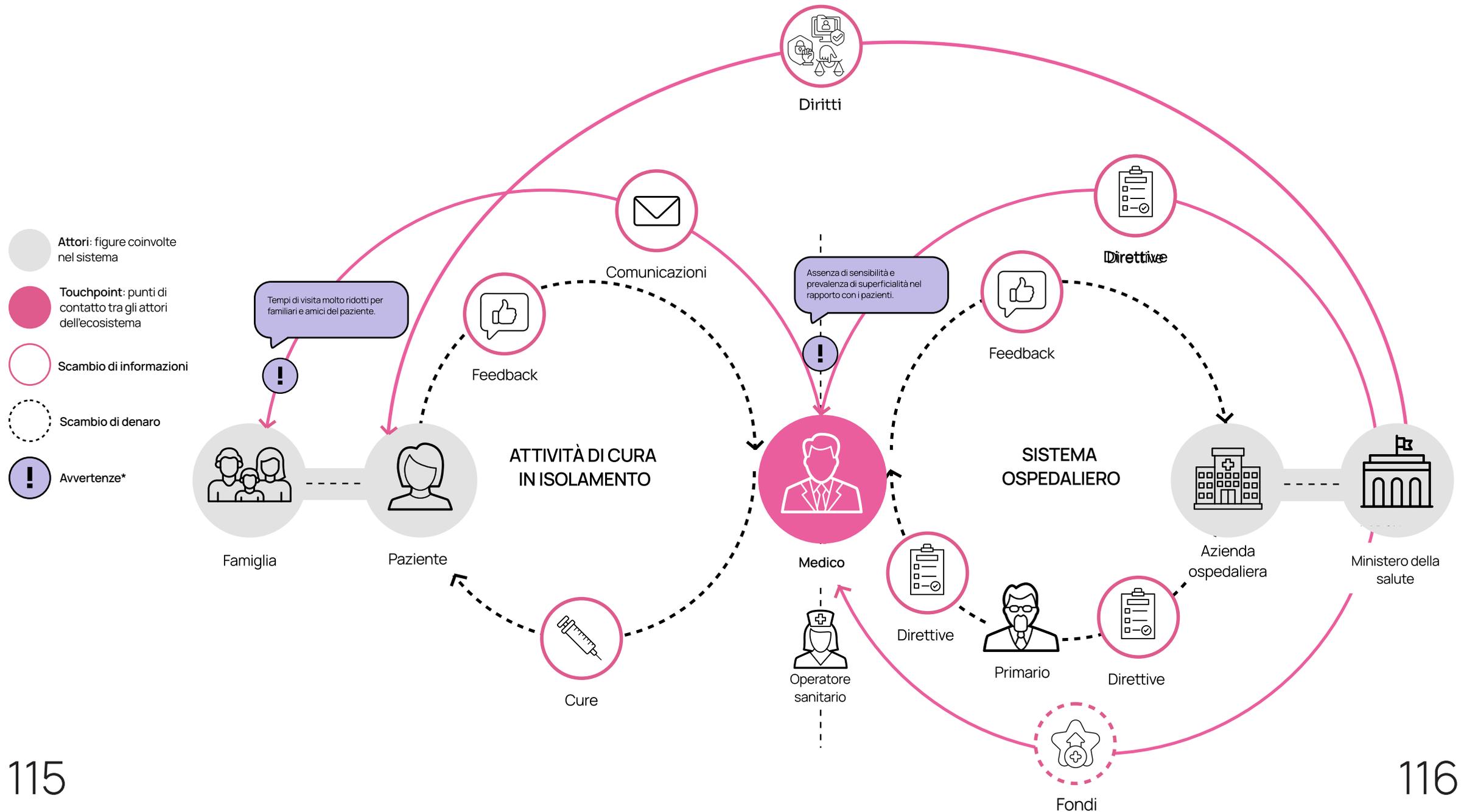
In Italia

251mila

persone celiache al
2022 [1]

Fonte: [1] Relazione al Parlamento sulla Celiachia, 2022

Ecosystem Map



Disagi causati dalla famiglia

Le condizioni familiari spesso influenzano i rapporti sociali e sono causa di traumi infantili.

I bambini cercano una via di fuga dall'ambiente familiare per trovare stabilità e tranquillità emotiva.

In Italia

30mila

divorzi e separazioni al 2022 [1]

4mila

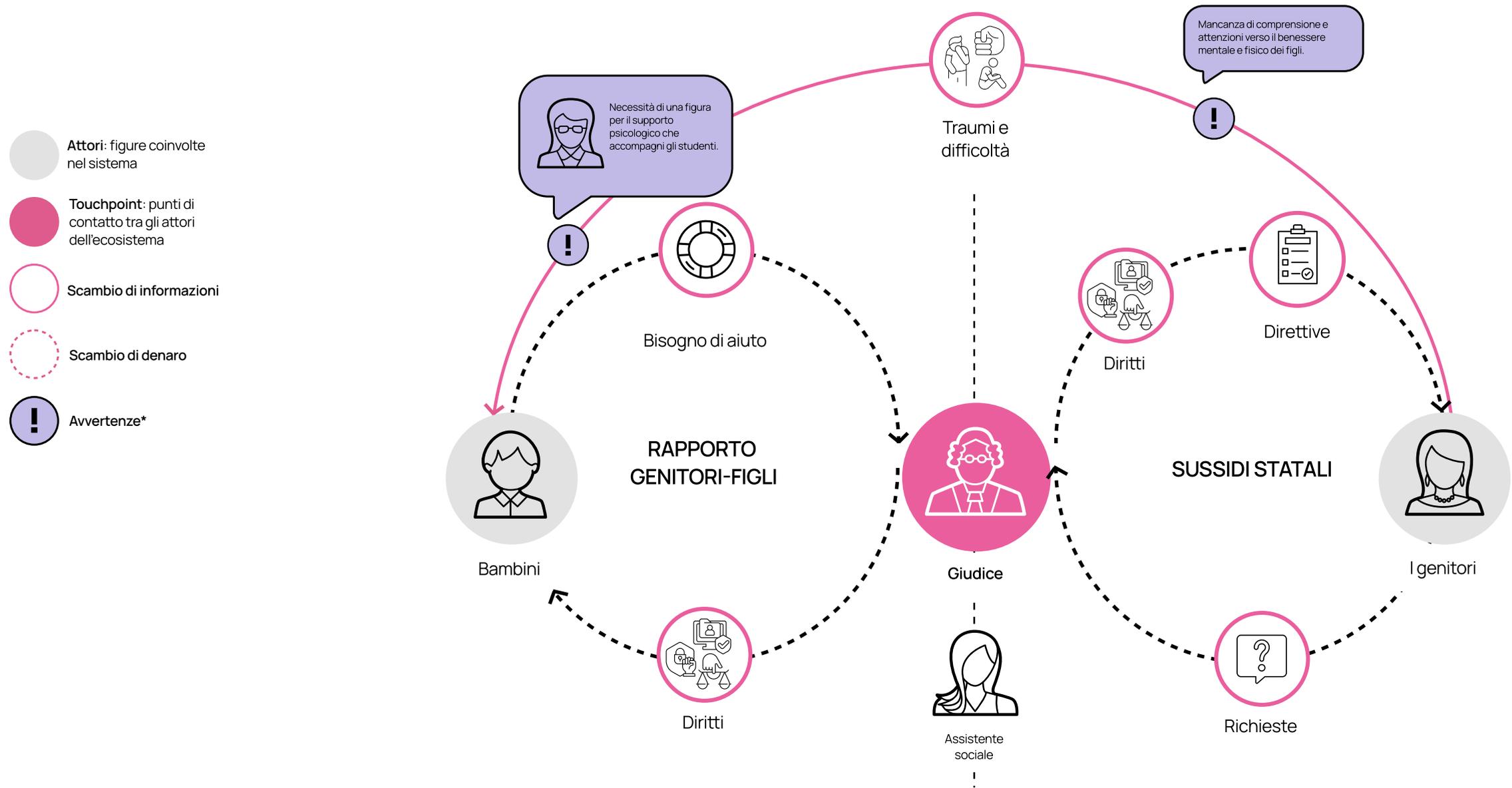
comunità per minori [1]

24

bambini dietro le sbarre con le proprie madri [2]

Fonte: [1] ISTAT, 2022-2023
[2] Consiglio Regionale del Lazio, Garante diritti detenuti 2023

Ecosystem Map



Una pausa dalla genitorialità

Essere **genitori** rappresenta una **gioia**, ma è **anche** una **grande fonte di stress** e di impegno costante. A questo si aggiungono altri compiti quotidiani, come occuparsi della casa, il lavoro, fare la spesa, cucinare.

Alcuni genitori **vengono giudicati da altri come egoisti e snaturati**, ma ci vuole un giusto compromesso, per crescere correttamente i propri figli e stare bene con se stessi.

Bisognerebbe dedicare i propri spazi anche a se stessi, alla cura del rapporto con il partner e con gli amici: fare una vacanza senza figli, fare sport, uscire e svagarsi.

Il burnout genitoriale

Il burnout genitoriale è un fenomeno che **consiste in uno stato di intensa stanchezza, causato dal prendersi cura dei figli**, che porta ad essere emotivamente distaccati da questi ultimi e a dubitare delle proprie capacità genitoriali.

Il rischio di burnout genitoriale **aumenta sempre di più**: è diffuso tra il 2% e il 12% della popolazione europea con il 18% di madri a rischio.

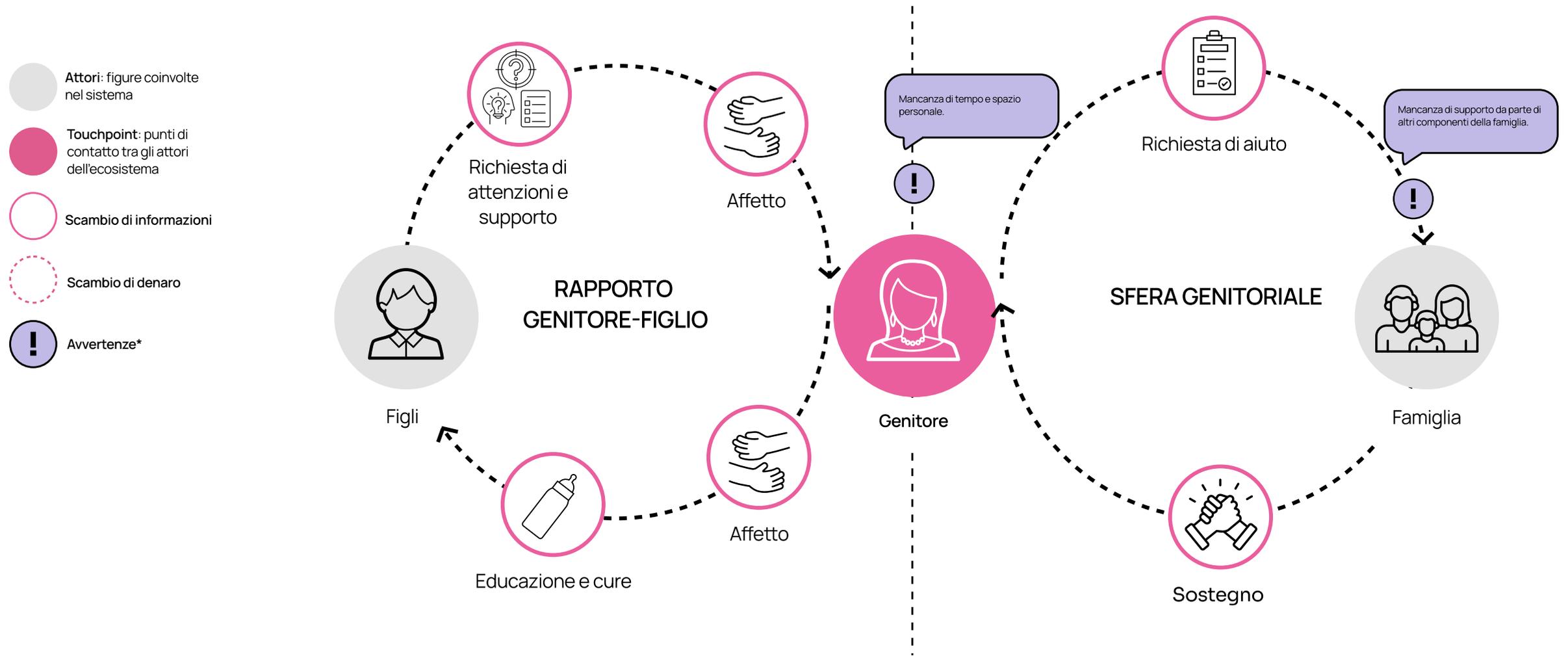
Caratteristiche del burnout genitoriale

Esaurimento
emotivo

Distacco
emotivo

Mancanza di
realizzazione
personale

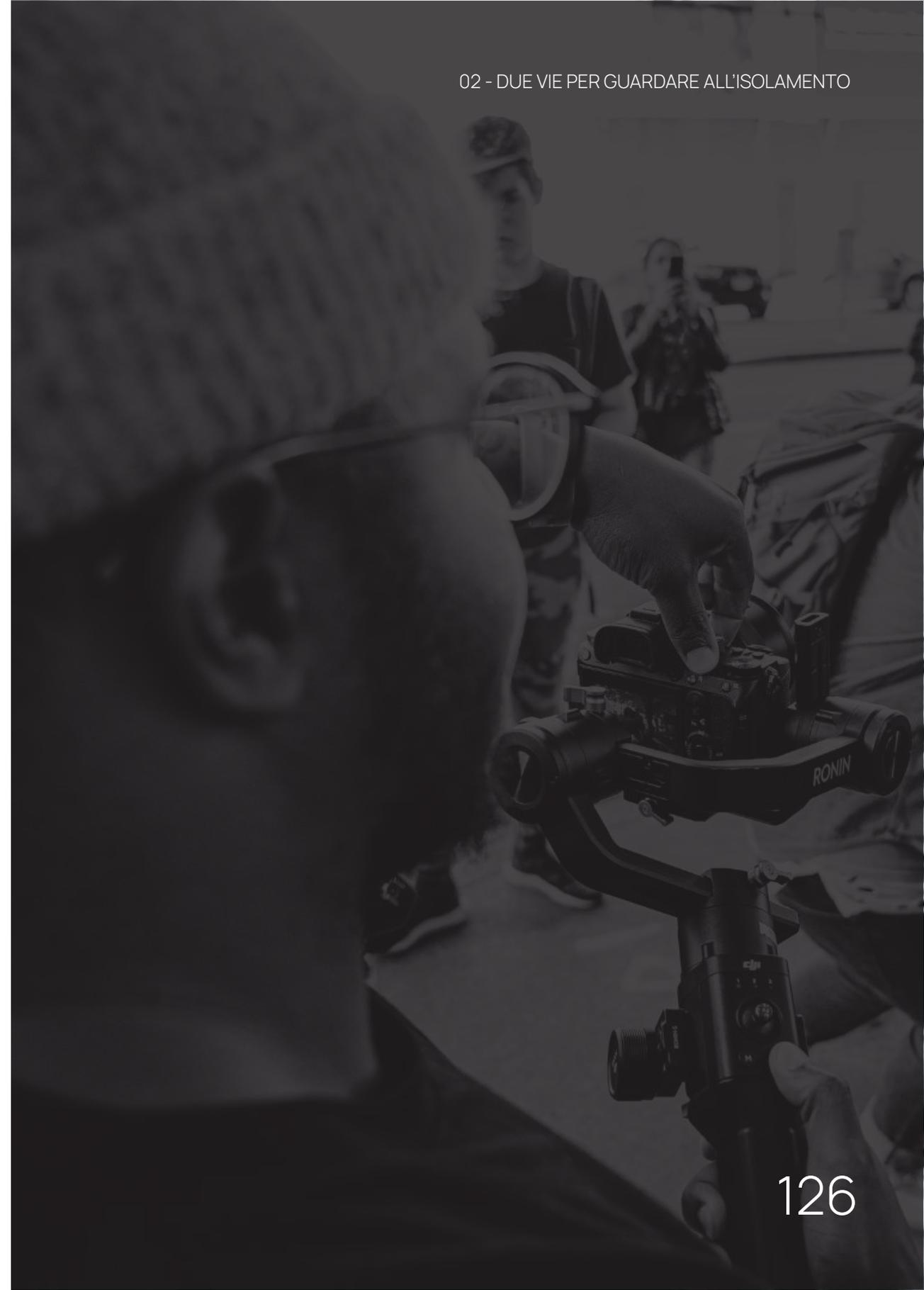
Ecosystem Map



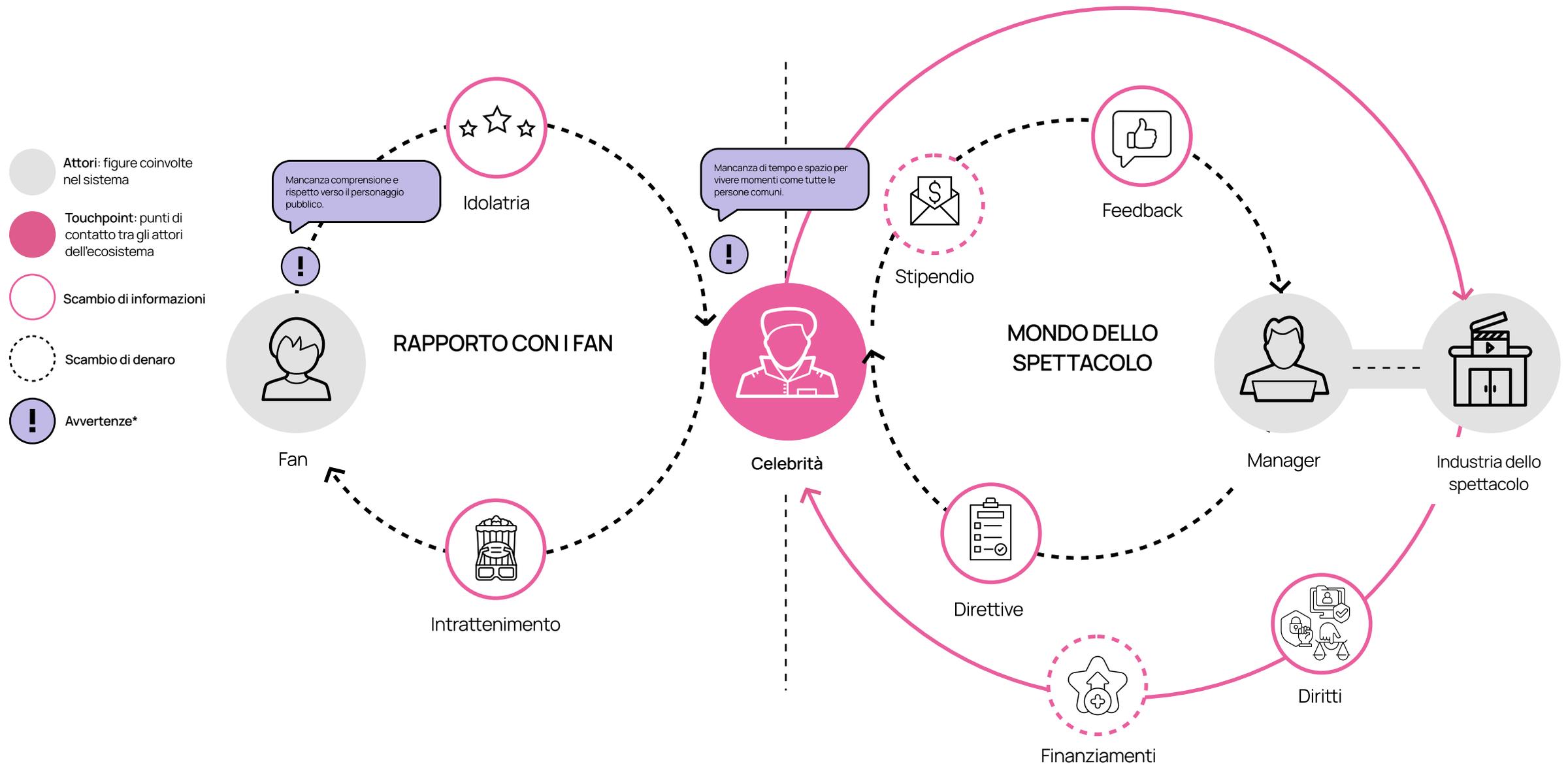
I personaggi pubblici e la privacy

I **personaggi pubblici** sono **notevolmente più esposti** ed è proprio l'esposizione che li porta ad avere **poca privacy**. Questo, tuttavia, non implica che si possa essere spiati o disturbati anche durante momenti privati o che si possano divulgare contenuti ed immagini senza consenso in quanto costituisce, a tutti gli effetti, reato.

Esistono momenti appositi, dedicati ai fan, in cui interagire con il personaggio, e altri invece in cui sarebbe meglio non essere invadenti e non infastidire.



Ecosystem Map

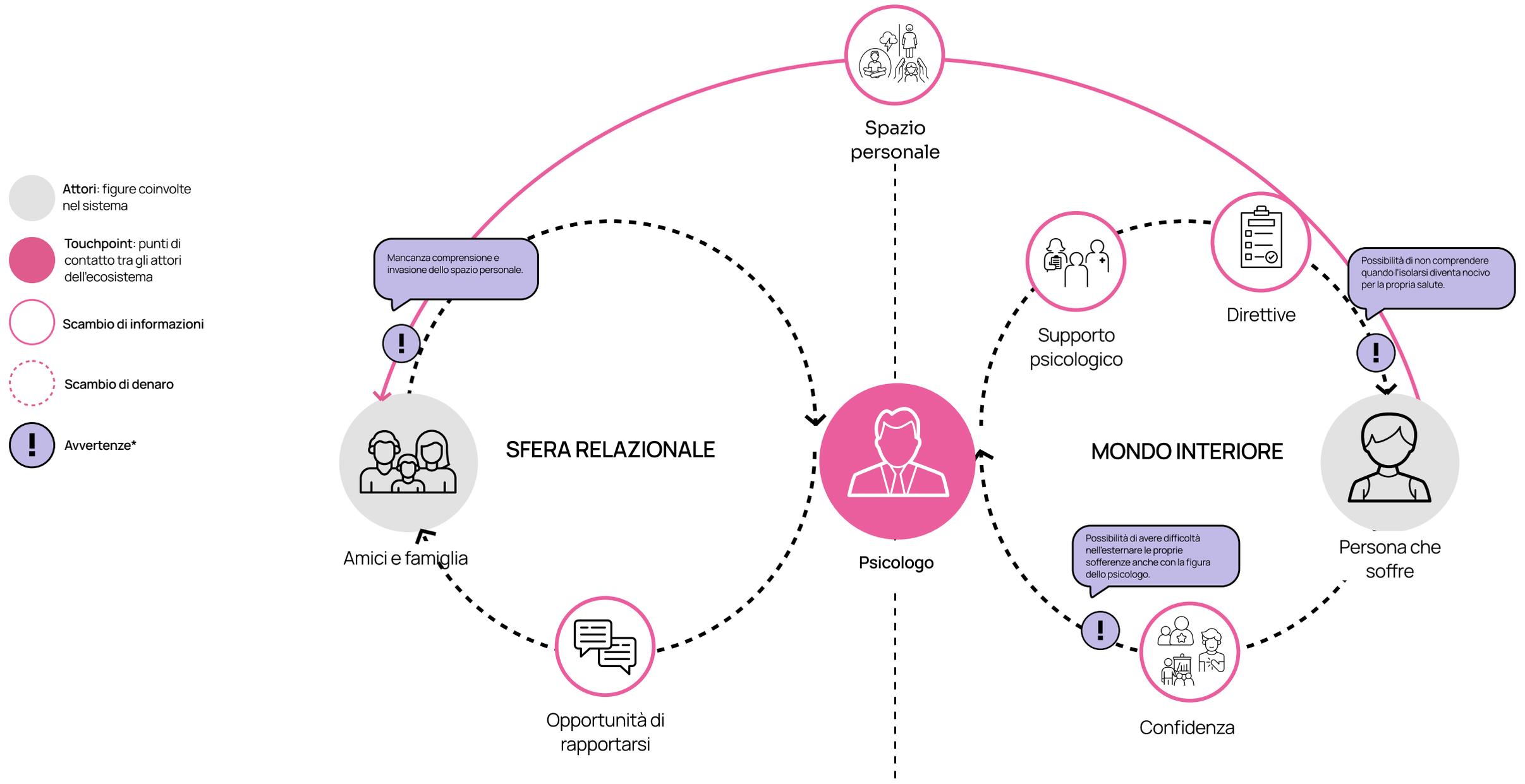


Allontanarsi per affrontare le difficoltà

Non tutte le persone, nei momenti di sofferenza o difficoltà, cercano rifugio nelle braccia o nelle parole di conforto di amici o familiari. Alcune preferiscono **affrontare il dolore da soli**, non darlo a dimostrare esternamente e **superare il periodo di difficoltà solo grazie alle proprie forze**.

Si tratta di un comportamento soggettivo, che dipende da carattere a carattere e non vi è un modo giusto o sbagliato, uno negativo o positivo per superare dei traumi che un evento ha lasciato. Ci si può riferire, ad esempio, a un lutto, la fine di una relazione o amicizia, una situazione complicata a casa o nella vita di coppia, problemi adolescenziali.

Ecosystem Map



La necessità di imparare a stare soli

Uno dei modi per **mettere in primo piano se stessi e i propri bisogni ed essere indipendenti** è proprio quello di stare da soli. Che ci sia bisogno di uno svezamento dalla famiglia, un distaccamento dal partner o da un'amicizia, **lo stare soli aiuta ad una progressiva affermazione di sé.**

Lo stare da soli non deve essere preso sempre come un aspetto negativo della vita, ma anche come un'occasione da cui imparare ad essere autonomi e stare in tranquillità, poiché chi sta bene da solo e con se stesso, impara anche a rapportarsi meglio con gli altri.

Svolgere attività in solitudine

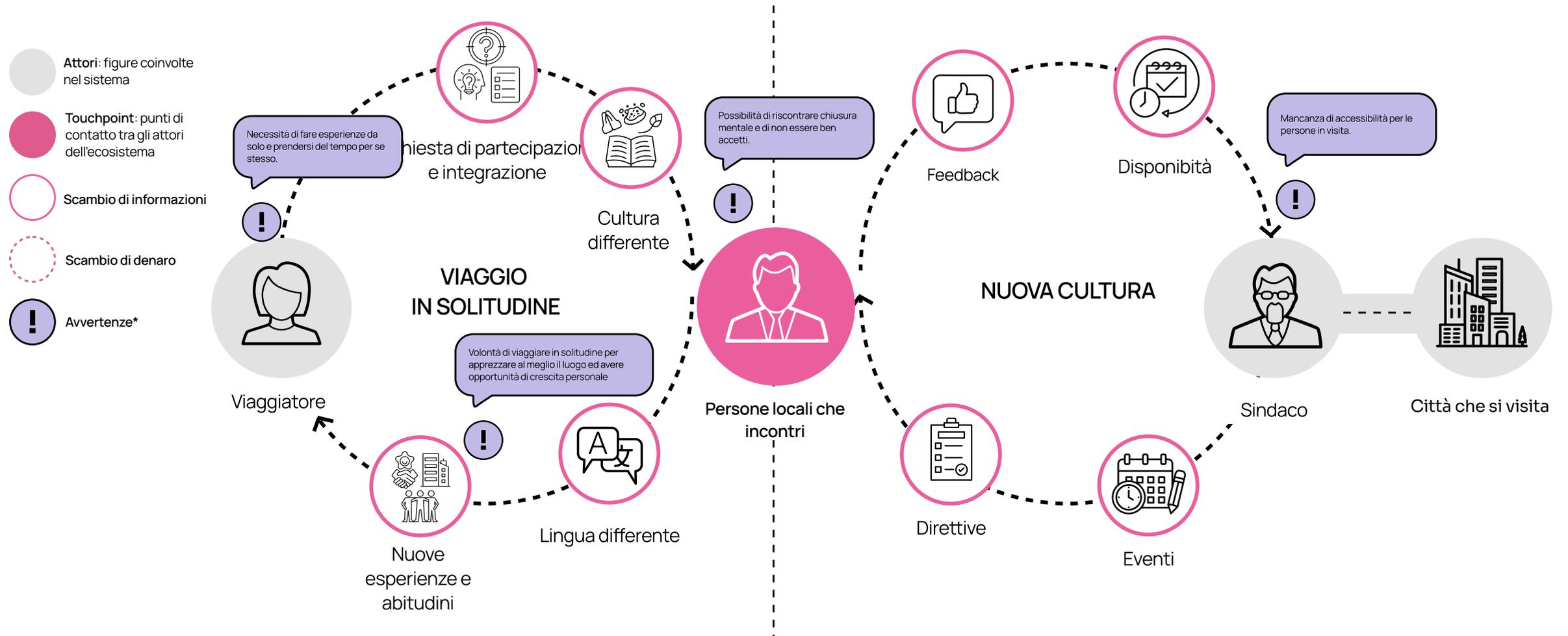
A molte persone spesso **capita di sentirsi a disagio o provare un senso d'angoscia sia quando si ritrovano anche solo a consumare un pasto veloce in solitudine**, sia quando a farlo è una persona esterna che, per qualche strano stereotipo, fa sentire gli altri in soggezione. Eppure, non vi è alcun motivo valido per far considerare questi "passatempi" un motivo di vergogna,

anzi. **Stare soli con se stessi e fare qualsiasi attività in solitudine spesso significa non dover dar conto a nessuno, rilassarsi, non scendere a compromessi e scoprire nuove passioni o diventare più indipendenti.**

Viaggiare da soli

Il viaggiare in solitudine **è diventata un'attività sempre più praticata**, soprattutto da giovani esploratori. È **un'opportunità per ritrovare se stessi**, immergersi a pieno in culture differenti dalla propria, un atto di libertà, o ancora, conoscere gente nuova.

Ecosystem Map



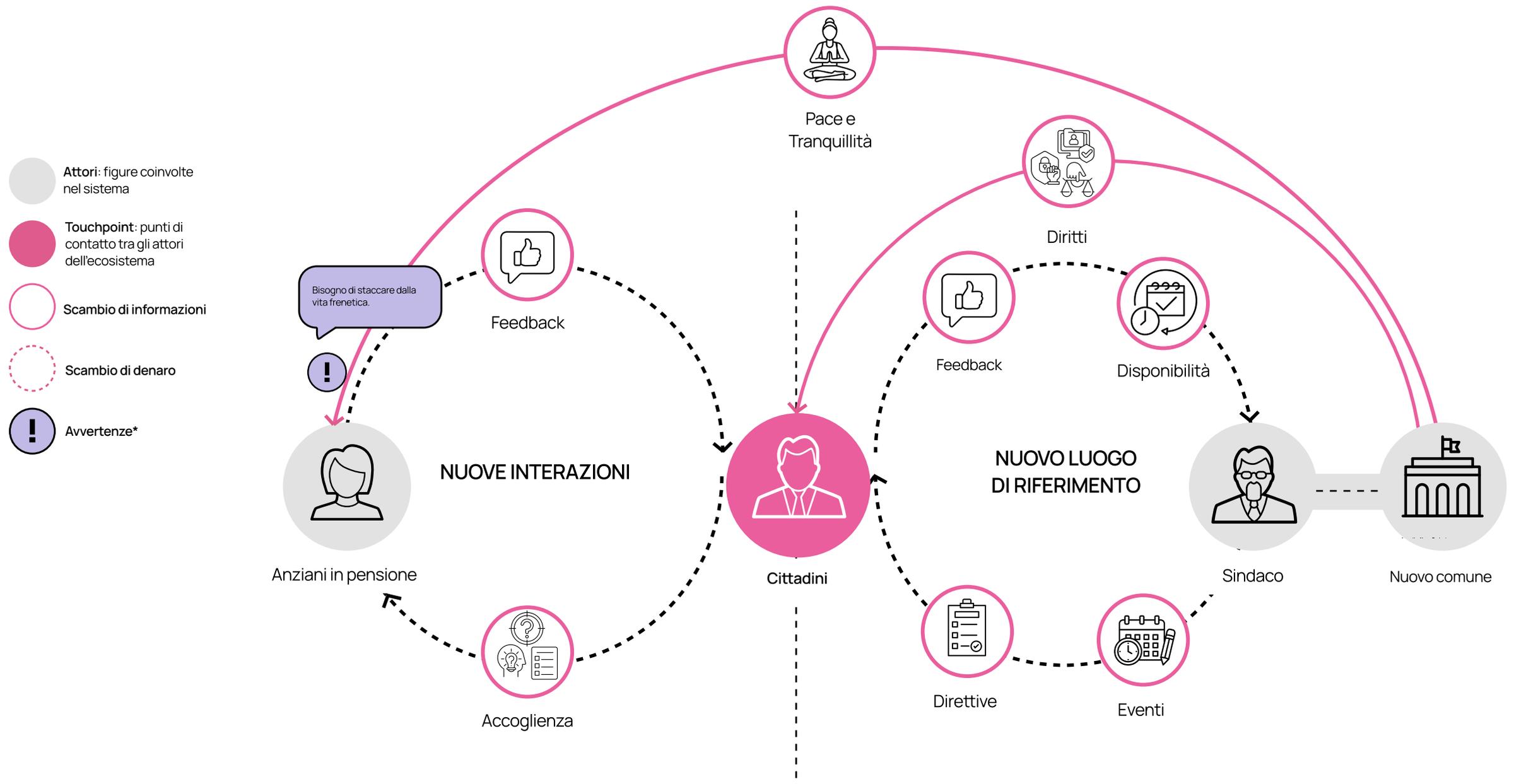
Ritirarsi alla vita tranquilla

Molte persone, soprattutto nella terza età, decidono di **ritirarsi in zone più tranquille, come la campagna**, per allontanarsi dal caos e dallo stress della città. Questo isolamento volontario **rappresenta un respiro di sollievo** per alcune persone.

Dopo avere passato per anni una quotidianità frenetica nel caos della città, si ha la volontà di cambiare e passare alla calma che regna nei paesi più piccoli. Questa decisione comporta una modalità di isolamento rispetto alle abitudini che si avevano e alle persone che si frequentano.



Ecosystem Map



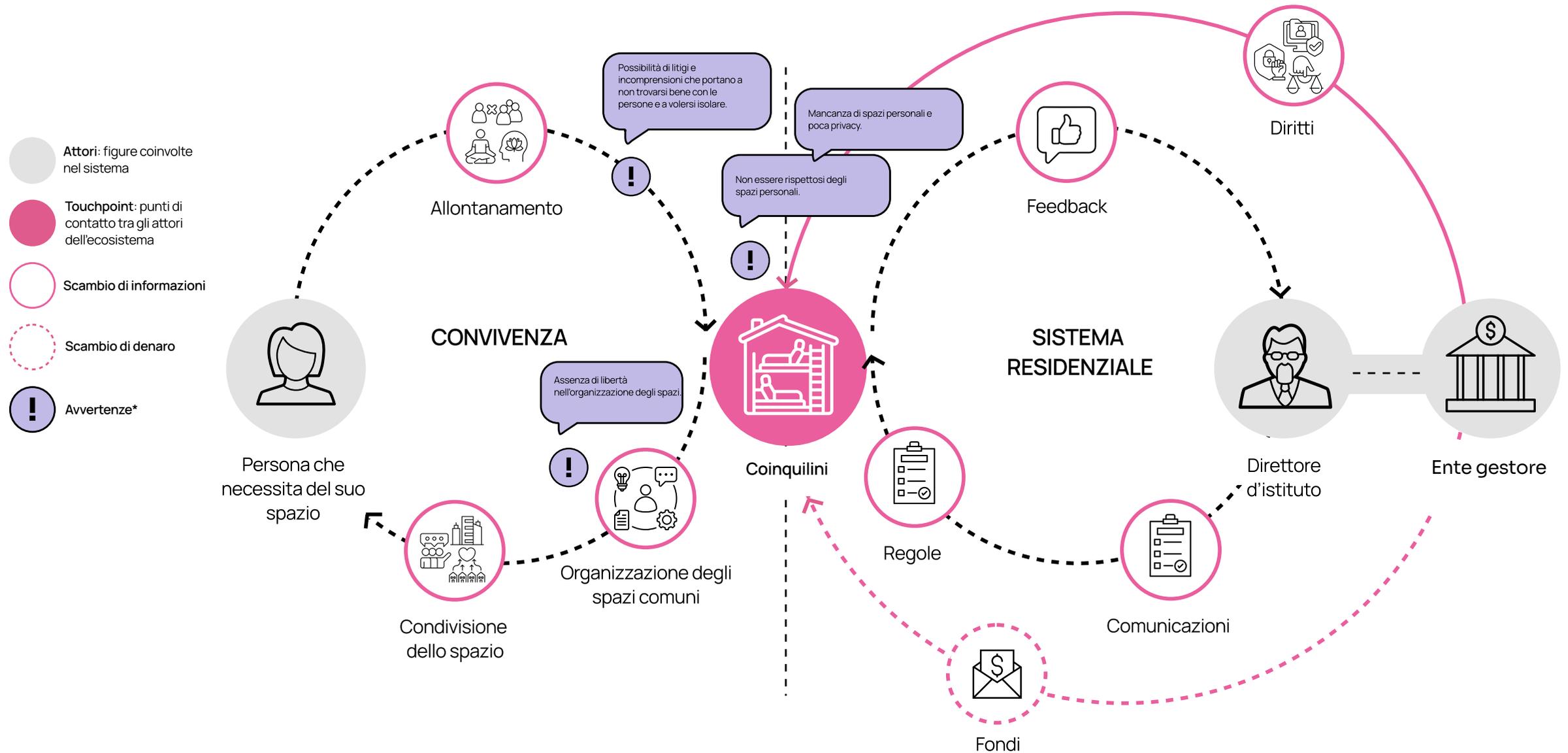
Il bisogno di spazio personale

È normale che, ad esempio, **chi vive in un nucleo familiare composto da tante persone** o anche chi è costretto a vivere in una comunità, **non veda l'ora di passare del tempo da solo.**

Condividere sempre tanto tempo e spazio personale con altri, fa desiderare di avere un po' di privacy e dei momenti per se stessi. Di solito è difficile riuscire a viverli in casa, ma li si possono trovare al di fuori dell'abitazione.



Ecosystem Map



Il bisogno di riposo per il troppo lavoro

Trascorrere troppo tempo a lavoro o anche solo avere la **mente intasata dagli impegni e dai problemi lavorativi**, non fa bene alla salute personale e alla vita privata.

..per chi lavora troppo

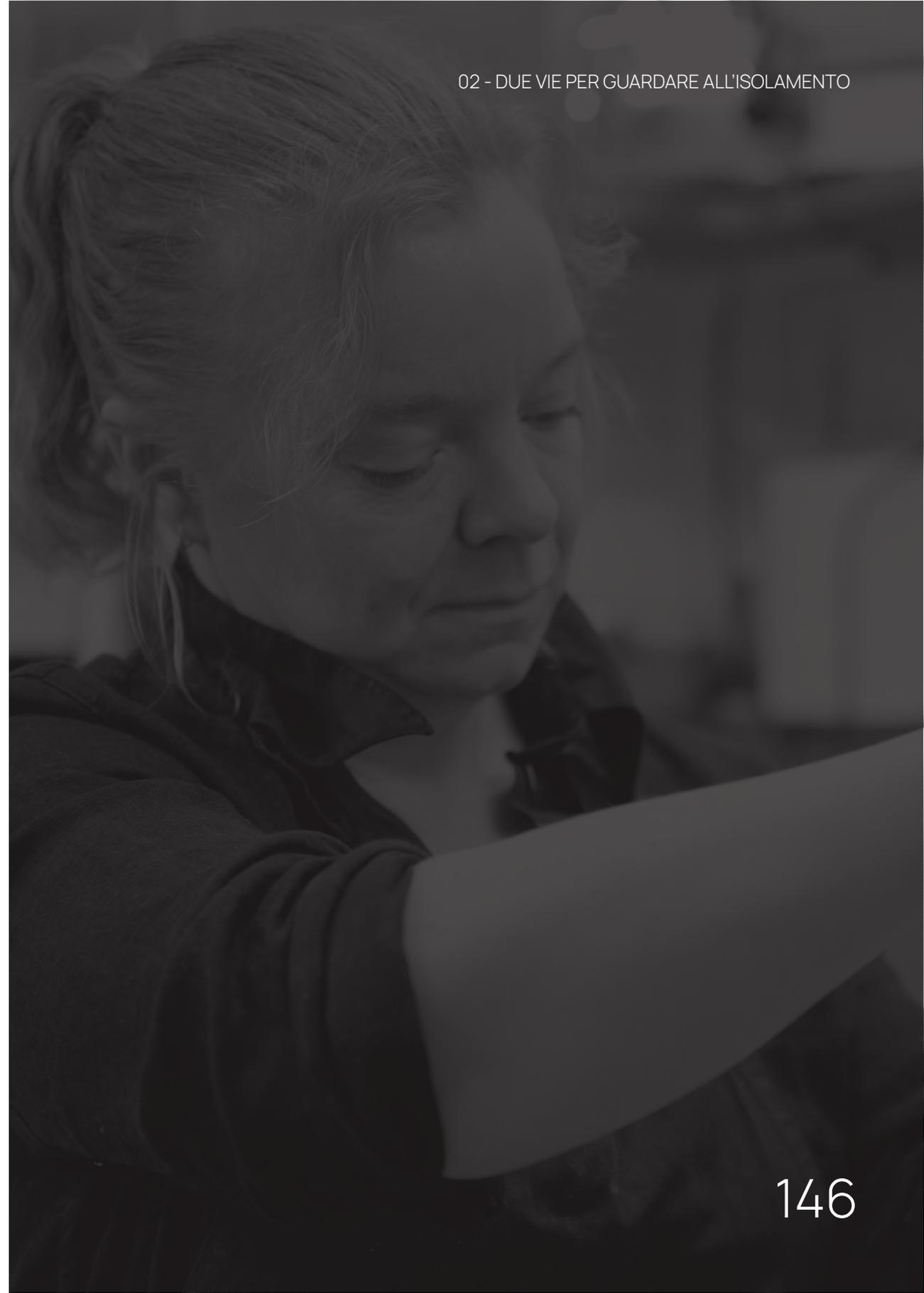
76,2% **80%** **0,7%**

giovani convinti che un'ora di lavoro in più deve avere un compenso valido [3]

occupati per i quali il lavoro fa trascurare gli interessi personali e il proprio benessere [3]

uomini che hanno subito qualche forma di contatto sessuale non desiderato [2]

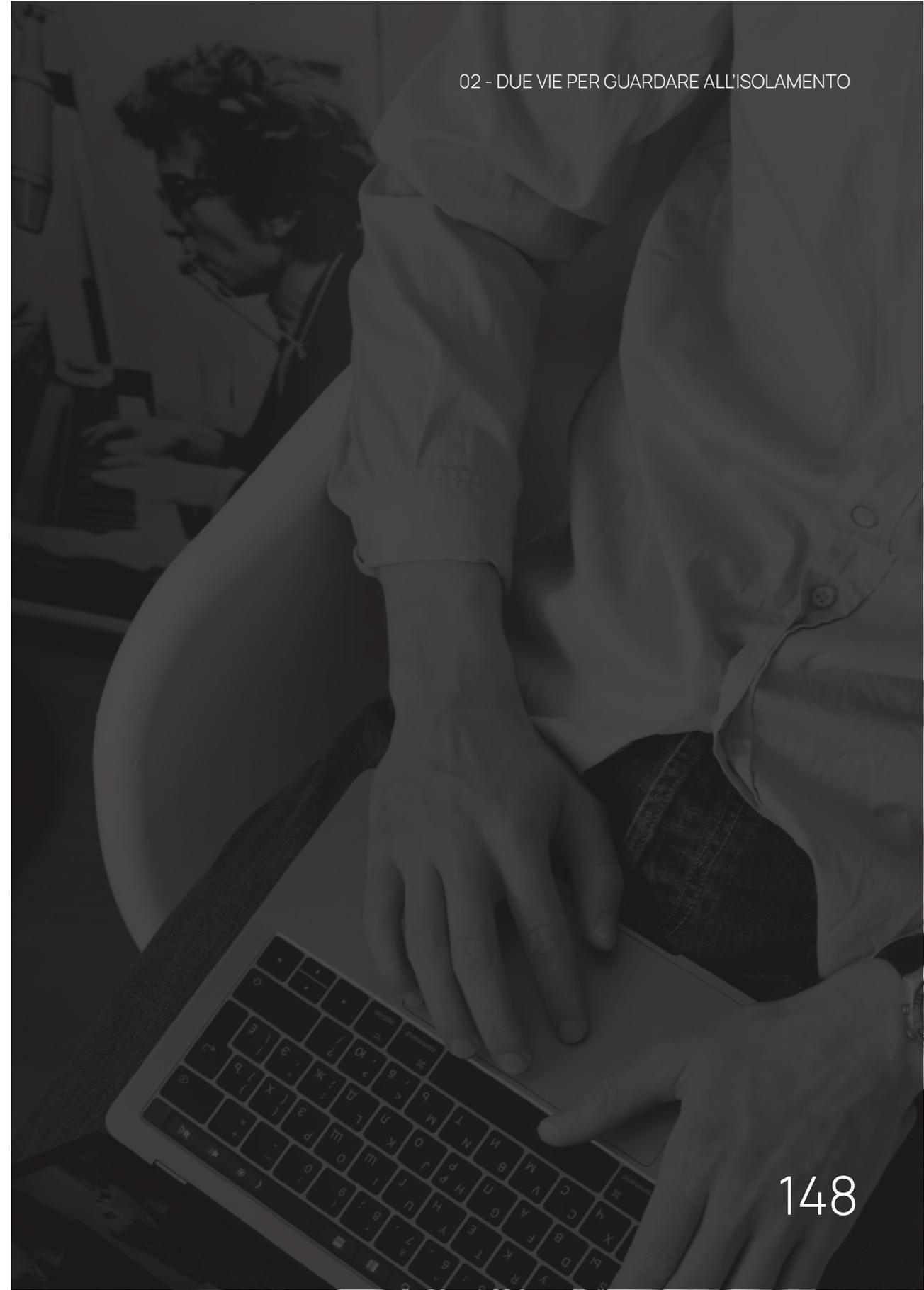
A un certo punto, si ha bisogno di staccare un po' e dedicare del tempo a se stessi, alle proprie passioni, ai rapporti personali e alla famiglia.



La volontà di godersi il tempo in rete

Un numero non indifferente di persone, soprattutto **adolescenti**, sceglie di **trascorrere buona parte del proprio tempo libero in rete**, isolandosi volontariamente dal mondo circostante **per trovare uno spazio personale**.

Questa abitudine, però, se prolungata nel tempo, può portare a disturbi come la Social Media Addiction e l'Internet Gaming Disorder.



I microisolamenti

Si possono presentare delle **occasioni nella quotidianità** in cui qualsiasi persona si può sentire **momentaneamente isolata** rispetto a un gruppo di individui.

SENTIRSI ESCLUSI DA UN DISCORSO

In un gruppo di amici può capitare che si intavolino **discorsi di cui uno o più componenti del gruppo non sono a conoscenza** o lontani dai propri interessi. Questa situazione, se prolungata, può portare ad un momentaneo senso di isolamento ed esclusione.

DIFFICOLTÀ AD USCIRE CON COPPIE DI AMICI DA SINGLE

In un gruppo di amici possono presentarsi le occasioni in cui una **persona single esca con coppie di amici**. Per quanto non si possa parlare di vero e proprio isolamento, situazioni di questo tipo possono portare a **sentirsi un po' isolati momentaneamente**.

DIFFICOLTÀ AD INSERIRSI IN UN NUOVO GRUPPO

Quando in un gruppo di amici **si inserisce una nuova persona**, quest'ultima può far più o meno fatica ad integrarsi. Capita che, indipendentemente da quanto gli altri provino a far sentire a proprio agio il nuovo arrivato, questo si possa sentire per un breve periodo estraneo ed escluso.

NON SENTIRSI APPOGGIATI E SUPPORTATI DAI GENITORI

Spesso capita che dei fratelli litighino e, in questi casi, **il genitore prende tendenzialmente una delle due parti**. Proprio per questo motivo, **uno dei fratelli può sentirsi non considerato, incompreso ed in parte escluso**. Si tratta di una sensazione momentanea creata dal litigio.

NON PARTECIPARE SEMPRE A TUTTE LE USCITE

Alcune persone **non amano uscire e stare in compagnia** tutti i giorni e perciò può capitare che si ritrovino a **rifiutare più di una volta degli inviti**. Spesso, però, **le persone che organizzano un'uscita fanno pesare il rifiuto** e fanno sentire esclusa l'altra persona.

LITIGI TRA SCONOSCIUTI IN PUBBLICO

In diverse situazioni e **luoghi pubblici possono verificarsi delle dispute**. In un ufficio pubblico, ad esempio, in base alla posizione presa dagli "spettatori" della discussione, **uno dei due protagonisti della disputa può sentirsi momentaneamente non compreso ed isolato**.

ESSERE TAGLIATI FUORI IN UN CONTESTO LAVORATIVO

Nel mondo del lavoro non sempre i rapporti sono pacifici, anzi, spesso vi è una lotta interna per arrivare più in alto rispetto agli altri. Si può verificare, ad esempio, il caso in cui un **gruppo escluda un collega, creandogli delle insicurezze**, con l'obiettivo fargli fare sempre meno e di portarlo a dimettersi.

NON ESSERE INVITATO AD USCITE O EVENTI

Anche se si fa parte di un macro gruppo di conoscenti o amici non sempre si viene invitati ad eventi a cui la maggior parte del gruppo partecipa. Prendendo come esempio una classe di bambini, molto **spesso capita che alcuni non vengano invitati a una festa** e si sentano esclusi rispetto agli altri.

CONFIDARSI CON UN GENITORE PIUTTOSTO CHE CON L'ALTRO

Alle volte può capitare che, per svariati motivi, **un figlio possa essere più legato** o possa avere la tendenza ad aprirsi di più con un genitore piuttosto che con l'altro. In questi casi, **uno dei due genitori può sentirsi escluso** in determinate dinamiche familiari.

NON SENTIRSI COMPRESI NEI LAVORI DI SQUADRA

Molte volte il **team working** comporta l'avere difficoltà nel lavorare in modo coordinato con tutte le persone del gruppo. Infatti, non sono rari episodi in cui i membri del gruppo non vanno d'accordo e molto spesso la persona che la pensa o lavora più diversamente viene ignorata.

Case Studies

Uno step fondamentale per il processo di ricerca è stato **raccogliere ed esaminare progetti, iniziative, workshop, servizi digitali e fisici** che propongano delle soluzioni alla tematica dell'isolamento in diversi contesti, rivolgendosi agli specifici bisogni degli utenti.

L'analisi dei Case Studies è efficace per andare ad **approfondire l'impatto di strategie, decisioni o interventi** in determinati ambiti e **permette di verificare lo stato dell'arte** raggiunto fino a questo momento. Sono stati selezionati casi studio con determinate caratteristiche e parametri e di questi sono stati analizzati diversi aspetti.

Obiettivi dell'analisi

1 INDAGARE COME VIENE AFFRONTATO L'ISOLAMENTO

Quali sono le **soluzioni adottate** e in che modo **contribuiscono a risolvere il fenomeno** dell'isolamento per una nicchia specifica di persone o in maniera generica.

2 VERIFICARE L'ATTENZIONE ALL'INCLUSIONE

Analizzare **se i servizi siano davvero inclusivi verso tutti o meno**. Distinguere tra quelli che si proclamano inclusivi e lo sono veramente e quelli che presentano degli aspetti non veramente inclusivi.

3 VALUTARE L'EFFICACIA DELLE INIZIATIVE

Quanto le **iniziative** proposte hanno effettivamente degli **impatti positivi** e a **lungo termine** in base alla tematica che si propongono di affrontare e al campo in cui si collocano.

4 IDENTIFICARE SOLUZIONI INNOVATIVE

Quanto i servizi **rappresentino delle soluzioni innovative** rispetto a quelle già presenti, considerare anche le tecnologie utilizzate.

5 FAVORIRE LO SCAMBIO DI CONOSCENZE

Vedere **in che modo** i servizi **diffondono il loro knowhow** e indagare se prevedano uno scambio di conoscenze tra diversi professionisti o utenti, creando un network tra le persone coinvolte.

6 SVILUPPARE LINEE GUIDA E NUOVE PRATICHE

Valutare se i casi studio presi in considerazione **pongano le basi per delle linee guida e nuove pratiche adattabili e scalabili** a più campi di azione.

Key Insight

Di seguito sono riportati i **5 aspetti positivi** e i **5 aspetti negativi principali** emersi dall'analisi generale dei 100 casi studio individuati sull'isolamento sociale.

5 ASPETTI POSITIVI



5 ASPETTI NEGATIVI

Criteri di valutazione

1 ATTENZIONE ALL'INCLUSIVITÀ

Valuta la **capacità** del progetto o dell'intervento di **coinvolgere un'ampia varietà di utenti**, con particolare attenzione a gruppi vulnerabili o marginalizzati. Considera se l'approccio adottato elimina barriere, promuove la parità di accesso e tiene conto delle diverse esigenze degli utenti.

2 PERSONALIZZAZIONE

Analizza il **livello di adattabilità dell'esperienza**, del prodotto o del servizio alle esigenze specifiche di ciascun utente. Un progetto altamente personalizzato si distingue per la sua flessibilità nel rispondere a preferenze individuali e contesti unici, migliorando l'efficacia e la soddisfazione dell'utente.

5 NETWORK TRA ENTI E PROFESSIONISTI

Valuta la **capacità** del progetto di **creare sinergie tra diverse organizzazioni, professionisti, enti o stakeholder**. Progetti che facilitano collaborazioni multidisciplinari e reti sostenibili ricevono punteggi elevati in questo criterio.

6 SCALABILITÀ ED ADATTABILITÀ

Riguarda la **possibilità di replicare il progetto in altri contesti o di adattarlo a diverse esigenze**, ambiti geografici o gruppi target. Un progetto scalabile e adattabile è in grado di evolversi e crescere mantenendo la sua efficacia.

3 INTERAZIONE DIGITALE O ANALOGICA

Misura l'**efficacia con cui il progetto utilizza strumenti digitali**, interazioni analogiche o una combinazione di entrambi. Si valutano la **facilità d'uso**, l'**accessibilità delle piattaforme** e l'**equilibrio tra tecnologia e contatto umano** per favorire esperienze significative.

4 GENERAZIONE DI CONNESSIONI TRA GLI UTENTI

Esamina il **potenziale del progetto di favorire l'interazione sociale e la creazione di relazioni tra i partecipanti**. Un buon punteggio in questo criterio indica che il progetto promuove la collaborazione, il dialogo e la condivisione tra utenti, contribuendo a ridurre l'isolamento.

7 IMPATTO SUL BENESSERE FISICO E MENTALE

Analizza i **benefici diretti e indiretti che il progetto apporta al benessere degli utenti**, sia in termini di **salute fisica** che di **equilibrio emotivo**. Include anche la prevenzione dello stress, la promozione di stili di vita sani e il miglioramento della qualità della vita.

8 INNOVAZIONE ED UTILIZZO DELLA TECNOLOGIA

Misura il **grado di innovazione** del progetto e la sua **capacità di integrare tecnologie avanzate**. Si valutano l'originalità delle soluzioni proposte, l'efficienza tecnologica e l'impatto delle innovazioni sull'esperienza complessiva degli utenti.

Isolamento a scuola

Quali sono i **Key Insights emersi** dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento nel contesto scolastico?**

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ Formazione dei **professionisti** e del **personale scolastico**
- ✦ **Nuove pratiche di educazione** sin dall'infanzia
- ✦ Generazione di **connessioni e rapporti spontanei**
- ✦ **Personalizzazione** dei percorsi formativi
- ✦ Incentivare la **collaborazione tra studenti, genitori e tra professionisti**

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ Soluzioni che **estremizzano il concetto di diversità**
- ✦ **Mancanza di reale inclusione** nell'organizzazione
- ✦ Mancanza di soluzioni inclusive verso **ragazzi stranieri**
- ✦ **Network tra professionisti non abbastanza presente**
- ✦ Mancanza di equilibrio tra **scuola e vita privata**

✦ *Book Creator*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accessibilità
- ✦ Personalizzazione
- ✦ Co-creazione tra studenti
- ✦ Semplicità d'uso

Aspetti da migliorare

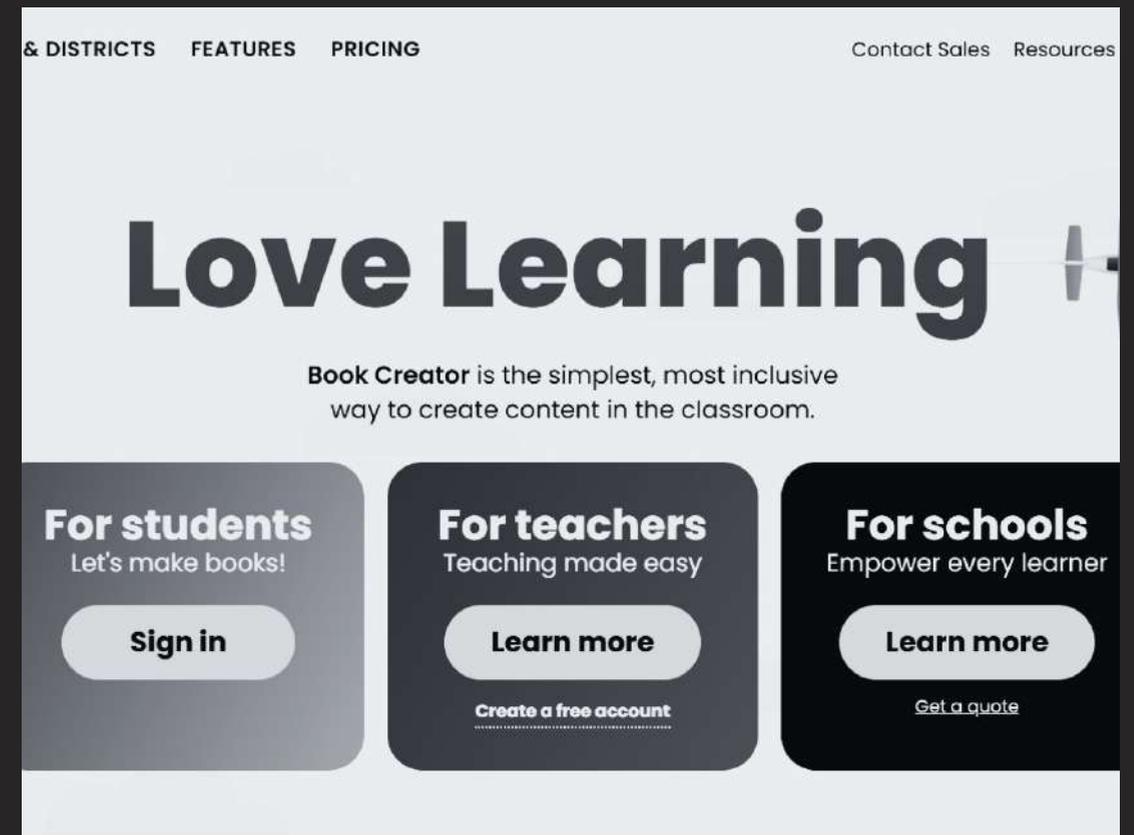
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Limitazioni per alcuni utenti

Obiettivi

- ✦ Promuovere l'inclusione
- ✦ Facilitare l'apprendimento personalizzato
- ✦ Facilitare la comunicazione
- ✦ Incoraggiare la creatività

Utenti

- ✦ Studenti
- ✦ Insegnanti
- ✦ Scuole



[fig. 34] Immagine rappresentativa del caso studio

Book Creator è una **piattaforma che consente agli studenti di creare contenuti digitali di diverso tipo**, ad esempio ebook, promuovendo l'inclusione. Sfrutta tecnologie accessibili e permette di personalizzare l'apprendimento **per studenti con esigenze particolari** (come studenti con DSA o BES), ponendosi l'obiettivo di migliorare le competenze e l'indipendenza. La piattaforma si serve di strumenti come le mappe concettuali e la sintesi vocale.

*Piattaforma digitale
per l'apprendimento
Regno Unito*

✦ *Toy for Inclusion*

Aspetti rilevanti

- ✦ Creazione di legami nella comunità
- ✦ Maggiore inclusività e riduzione della segregazione
- ✦ Aumento delle conoscenze

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza da risorse esterne
- ✦ Applicabilità variabile
- ✦ Focus su docenti esperti

Obiettivi

- ✦ Migliorare la transizione verso la scuola dei bambini vulnerabili;
- ✦ Preparare i bambini all'istruzione formale;
- ✦ Educare i genitori e i professionisti.

Utenti

- ✦ Bambini (2-8 anni)
- ✦ Famiglie svantaggiate
- ✦ Professionisti



[fig. 35] Immagine rappresentativa del caso studio

Si tratta di un **progetto europeo** che prevede la **creazione di spazi inclusivi** (ECEC: Early Childhood Education) di alta qualità, non formali e non mirati **chiamati Play Hub**. In essi, **bambini e famiglie** possono **giocare, incontrarsi** e prendere parte ad **attività creative e sociali** che sono **progettate per supportare la creatività, aumentare la sicurezza e sviluppare abilità sociali** e verbali.

✦ *The Inclusive Practice Project*

Aspetti rilevanti

Aspetti rilevanti

- ✦ Istruzione all'inclusività
- ✦ Collaborazione tra partecipanti

Aspetti da migliorare

- ✦ Poco sviluppato
- ✦ Possibili scontri interni
- ✦ Focus su docenti esperti

Obiettivi

- ✦ Introdurre la pedagogia inclusiva
- ✦ Esplorazione della pedagogia inclusiva
- ✦ Promuovere la collaborazione

Utenti

- ✦ Insegnanti
- ✦ Insegnanti di sostegno



[fig. 36] Immagine rappresentativa del caso studio

Il progetto è un vero e proprio percorso ideato dall'Università di Aberdeen, in Scozia, che offre una **serie di corsi** tramite i quali è possibile **ricevere un diploma, un certificato e anche un master in attività inclusive**. In questo progetto, professionisti dai ruoli differenti lavorano insieme per discutere sui concetti del corso e sul come applicarli nella pratica.

✦ *Percorsi formativi Erickson*

Aspetti rilevanti

- ✦ Alta qualità dei contenuti
- ✦ Ampia gamma di risorse
- ✦ Praticità e applicabilità
- ✦ Accredimento MIUR

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza da risorse esterne
- ✦ Applicabilità variabile
- ✦ Focus su docenti esperti

Obiettivi

- ✦ Fornire strategie per gli studenti
- ✦ Offrire ai docenti strumenti pratici e teorici
- ✦ Favorire l'apprendimento cooperativo

Utenti

- ✦ Personale scolastico
- ✦ Personale sanitario
- ✦ Sociologi



[fig. 37] Immagine rappresentativa del caso studio

I percorsi Erickson hanno l'obiettivo di **formare gli insegnanti su strategie di inclusione per studenti con disabilità o DSA** e, in generale, in ambito scolastico. Il focus è posto su **metodologie didattiche e utilizzo di tecnologie compensative** con l'obiettivo di **migliorare il Piano Didattico Personalizzato (PDP)** e renderlo effettivamente **personalizzato ed adatto** alle diverse esigenze degli studenti.

✦ Senza Zaino

Aspetti rilevanti

- ✦ Approccio olistico
- ✦ Centralità dello studente
- ✦ Coinvolgimento delle famiglie
- ✦ Flessibilità didattica

Aspetti da migliorare

- ✦ Costi iniziali
- ✦ Resistenza al cambiamento
- ✦ Formazione degli insegnanti
- ✦ Mancanza di uniformità

Obiettivi

- ✦ Favorire la collaborazione tra studenti
- ✦ Rendere la scuola una comunità
- ✦ Rendere l'apprendimento esperienziale

Utenti

- ✦ Scuole



[fig. 38] Immagine rappresentativa del caso studio

Senza Zaino è un progetto che ha l'obiettivo di **creare una community di apprendimento** che sia **realmente inclusiva**, promuovendo il senso di appartenenza anche per gli studenti che hanno alle spalle contesti di vita svantaggiati. Alla base del modello vi è la **collaborazione tra gli studenti**, il rispetto reciproco e ambienti accoglienti. Con questo modello si vuole ridurre il rischio di isolamento sociale negli studenti. Ad oggi, sono 22 le scuole che fanno parte della rete Senza Zaino.

Modello scolastico
Italia

✦ *Inclusion Matters*

Aspetti rilevanti

- ✦ Promozione dell'empatia
- ✦ Interazione significativa
- ✦ Effetti duraturi
- ✦ Benefici per tutti

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dal contesto
- ✦ Risorse specifiche richieste
- ✦ Rischio di superficialità
- ✦ Possibile disagio per i ragazzi

Obiettivi

- ✦ Inclusione tramite il gioco
- ✦ Workshop per gli studenti
- ✦ Sviluppo di relazioni tra pari

Utenti

- ✦ Studenti della scuola elementare



[fig. 39] Immagine rappresentativa del caso studio

Si tratta di un progetto che ha l'obiettivo di **favorire e promuovere le interazioni tra gli studenti che hanno disabilità e i loro compagni**. Il progetto nasce alla McKinley Elementary School in California e **si serve del gioco per creare legami significativi** tra tutti gli studenti.

*Workshop
Stati Uniti*

✦ *Go.Noodles*

Aspetti rilevanti

- ✦ Adattabilità
- ✦ Stimolo alla partecipazione
- ✦ Lavoro di squadra
- ✦ Accessibilità

Aspetti da migliorare

- ✦ Poca personalizzazione
- ✦ Assenza di professionisti
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Possibile difficoltà per gli studenti

Obiettivi

- ✦ Stimolare l'inclusione sociale tra gli studenti
- ✦ Incoraggiare il lavoro di squadra

Utenti

- ✦ Studenti



[fig. 40] Immagine rappresentativa del caso studio

GoNoodles è una **piattaforma digitale online che offre giochi, video ed attività interattive per le scuole**. La piattaforma ha l'obiettivo di **promuovere la collaborazione tra gli studenti, favorire il lavoro in gruppo e ridurre al massimo l'isolamento sociale** tra i più giovani. Le attività che vengono proposte dal servizio, si pongono lo scopo di includere tutti gli studenti durante le attività scolastiche ed extrascolastiche.

*Formazione
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Promozione dell'integrazione
- ✦ Approccio olistico
- ✦ Supporto mirato
- ✦ Riduzione degli atti di bullismo

Aspetti da migliorare

- ✦ Possibile stigmatizzazione
- ✦ Dipendenza dal personale tecnico
- ✦ Limitata disponibilità nelle scuole

Obiettivi

- ✦ Ridurre l'isolamento sociale ed emotivo
- ✦ Offrire supporto psicologico e risorse

Utenti

- ✦ Bambini e adolescenti



[fig. 41] Immagine rappresentativa del caso studio

Smart Start è un servizio che nasce con l'obiettivo di **divulgare l'inclusività nelle scuole creando ambienti ottimali per bambini e adolescenti che affrontano difficoltà emotive e sociali**. Il servizio offre **formazione** agli **insegnanti** per permettere loro di gestire situazioni complesse e, allo stesso tempo, offre agli studenti strumenti pratici per promuovere l'integrazione tra loro. Grazie al supporto psicologico, è possibile ridurre il disagio e migliorare la collaborazione tra i giovani.

*Benessere psicologico
Stati Uniti*

✦ *The School Buddy*

Aspetti rilevanti

- ✦ Supporto alla socializzazione
- ✦ Inclusione di diverse realtà
- ✦ Supporto tra pari

Aspetti da migliorare

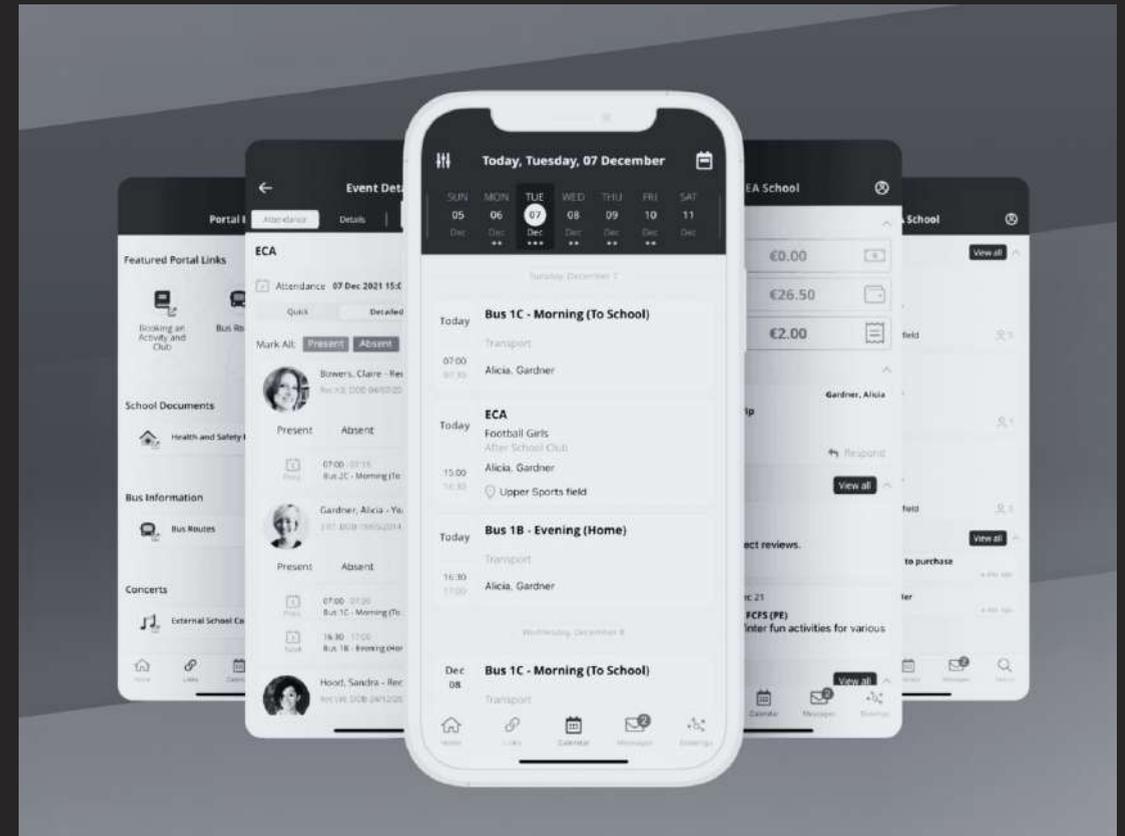
- ✦ Rischio di gruppi esclusivi
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Limitata interazione faccia a faccia
- ✦ Possibile stigmatizzazione

Obiettivi

- ✦ Creare una rete di supporto tra gli studenti
- ✦ Favorire socializzazione e partecipazione

Utenti

- ✦ Studenti



[fig. 42] Immagine rappresentativa del caso studio

School Buddy è una **piattaforma digitale** che ha l'obiettivo di **aiutare i giovani studenti a costruire legami sociali tra pari** grazie al supporto reciproco. L'applicazione permette di **collegarsi con altri compagni che condividono simili interessi, partecipare ad eventi scolastici o anche chiedere aiuto** in caso di necessità e difficoltà.

*Supporto relazionale
Regno Unito*

✦ *The Diana Award*

Aspetti rilevanti

- ✦ Empowerment degli studenti
- ✦ Creazione di un ambiente inclusivo
- ✦ Cultura della gentilezza
- ✦ Sviluppo di competenze sociali

Aspetti da migliorare

- ✦ Impatto limitato in assenza di supporto
- ✦ Rischio di avere delle "etichette"
- ✦ Esclusione digitale
- ✦ Possibile inefficacia in alcuni contesti

Obiettivi

- ✦ Creare un cambiamento culturale a scuola
- ✦ Ridurre il bullismo e l'esclusione

Utenti

- ✦ Studenti

The Diana Award was founded on the late Diana, Princess of Wales' belief that young people have the power to change their community, their country and the world. We exist to empower young people to make that positive change. We do this by:



UNLOCKING POTENTIAL

With the right support, guidance and opportunities, every young person can reach their full potential, ensuring no young person is left behind.



CREATING OPPORTUNITIES

Young people deserve a seat at the table to shape decisions about our shared future. Their voice enriches decision-making and inspires us all to do more and do better.



INSPIRING ACTION

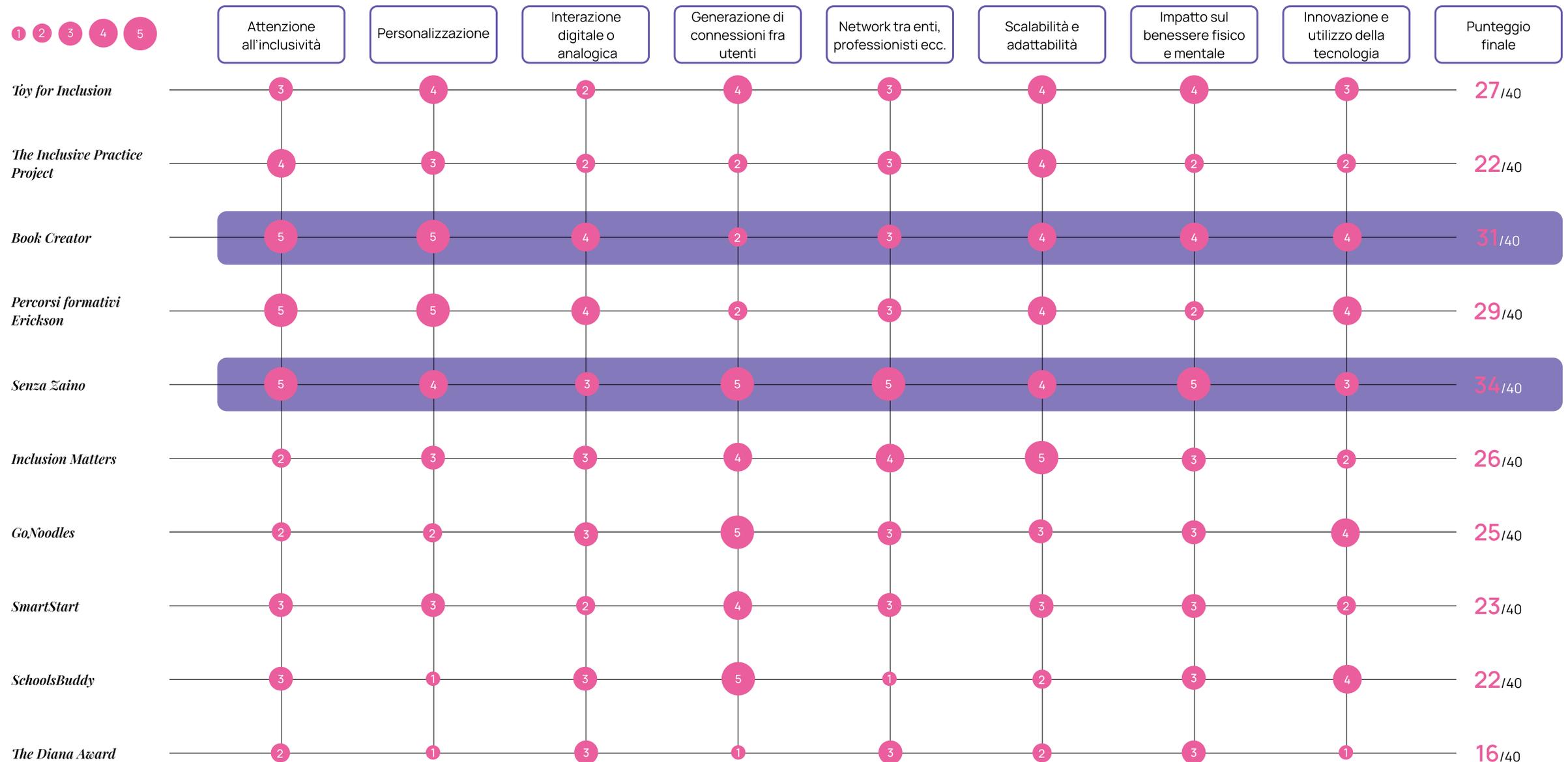
With the right support and advocacy, young people have the passion, energy and insight to lead the change they want to see, for themselves, their communities and the world around them.

[fig. 43] Immagine rappresentativa del caso studio

The Diana Award è un'iniziativa che premia e supporta i giovani che vivono e combattono contro il bullismo e l'esclusione sociale all'interno delle scuole a livello globale. Gli studenti hanno la possibilità di diventare "Anti-Bullying Ambassadors" per intervenire nelle situazioni in cui si manifesta il bullismo e promuovere un ambiente scolastico inclusivo e sereno.

*Riconoscimento sociale
Regno Unito*

Matrice di valutazione



Isolamento a lavoro

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento nel contesto lavorativo**?

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ Programmi di **mentoring e coaching** per la formazione
- ✦ **Politiche aziendali** per la diversità e l'inclusione
- ✦ Miglioramento della **comunicazione interna**
- ✦ Promozione di pratiche per creare **ambienti di lavoro più sani**
- ✦ **Supporto interno** alle aziende e **network esterno** per promuovere gli ideali

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ **Attuazione superficiale di politiche** per l'inclusione
- ✦ **Costi elevati** per supportare alcune iniziative
- ✦ **Mancanza di soluzioni** per ovviare all'**esclusione involontaria**
- ✦ **Dipendenza dalla collaborazione** tra le persone
- ✦ Difficoltà nel cambiare la **resistenza culturale interna**

✦ *Progetto N.O.I.*

Aspetti rilevanti

- ✦ Collocamento mirato
- ✦ Coinvolgimento di numerosi attori
- ✦ Formazione sulla tematica
- ✦ Confronto tra gli attori

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza da risorse esterne
- ✦ Applicabilità variabile
- ✦ Possibile esclusione involontaria

Obiettivi

- ✦ Avviare un lavoro di rete
- ✦ Supportare l'integrazione lavorativa
- ✦ Costruire un Patto di Servizio personalizzato

Utenti

- ✦ Persone con disabilità



[fig. 44] Immagine rappresentativa del caso studio

Il Progetto N.O.I. ha l'obiettivo di **promuovere e garantire le pari opportunità di accesso al mondo del lavoro** delle **persone con disabilità**. Il suo scopo è quello di migliorare l'integrazione occupazionale e l'inclusione nel contesto lavorativo.

*Network per l'occupazione
Italia*

✦ *Whistleblower*

Aspetti rilevanti

- ✦ Riservatezza dei dipendenti
- ✦ Interamente digitalizzata
- ✦ Garantire sicurezza

Aspetti da migliorare

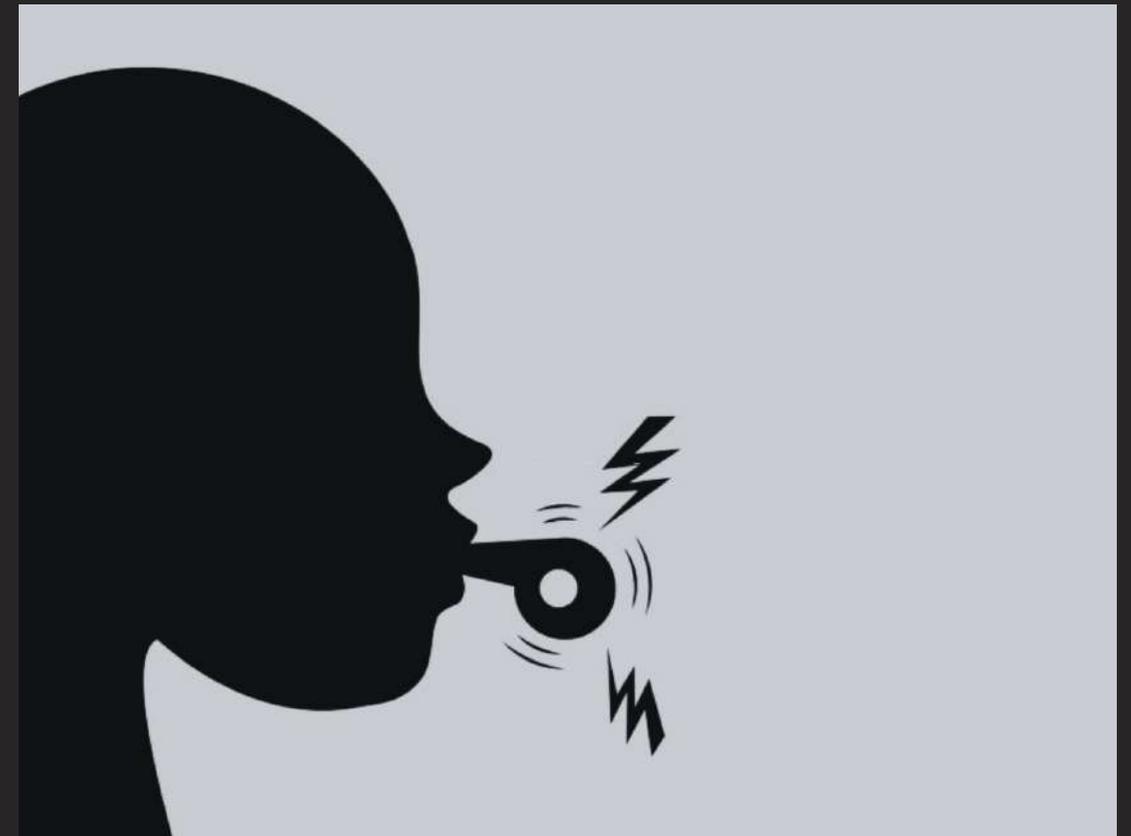
- ✦ Possibile difficoltà nella risposta
- ✦ Poco diffusa

Obiettivi

- ✦ Tutelare chi decide di denunciare
- ✦ Gestire le segnalazioni di illeciti
- ✦ Evitare il clima dell'omertà
- ✦ Evitare la discriminazione di chi denuncia

Utenti

- ✦ Lavoratori soggetti a mobbing



[fig. 45] Immagine rappresentativa del caso studio

Whistleblower è un **app mobile e piattaforma web** che ha l'obiettivo di permettere agli utenti di **segnalare anomalie e condotte illecite a lavoro in modo anonimo**. Reati, abusi, problematiche possono essere comunicate e soprattutto ascoltate. Il servizio comprende sia l'amministrazione pubblica che le aziende private.

*App Mobile
Stati Uniti*

✦ GLEAM

Aspetti rilevanti

- ✦ Approccio locale
- ✦ Impatto globale
- ✦ Supporto e risorse integrati
- ✦ Partnership strategiche

Aspetti da migliorare

- ✦ Influenza limitata esterna
- ✦ Dipendenti LGBTQIA+ non partecipano
- ✦ Progressi lenti

Obiettivi

- ✦ Favorire uno spazio di lavoro inclusivo
- ✦ Offrire mentoring, consulenza e risorse
- ✦ Sensibilizzare sul tema della diversità;
- ✦ Promuovere il cambiamento culturale.

Utenti

- ✦ Dipendenti aziendali



[fig. 46] Immagine rappresentativa del caso studio

GLEAM è un acronimo che sta per “Global LGBTQIA+ Employees and Allies at Microsoft” ed è un **progetto/servizio interno** dell’azienda Microsoft che ha l’obiettivo di **promuovere il concetto di inclusione nel mondo del lavoro e il supporto per i dipendenti LGBTQIA+**. Questa iniziativa fa comprendere come, un programma interno possa aiutare la comunità ed avere un impatto sia a livello dei dipendenti, sia a quello organizzativo.

*Network per l’occupazione
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Programmi automatizzati
- ✦ Argomenti di Watercooler
- ✦ Creazione di relazioni

Aspetti da migliorare

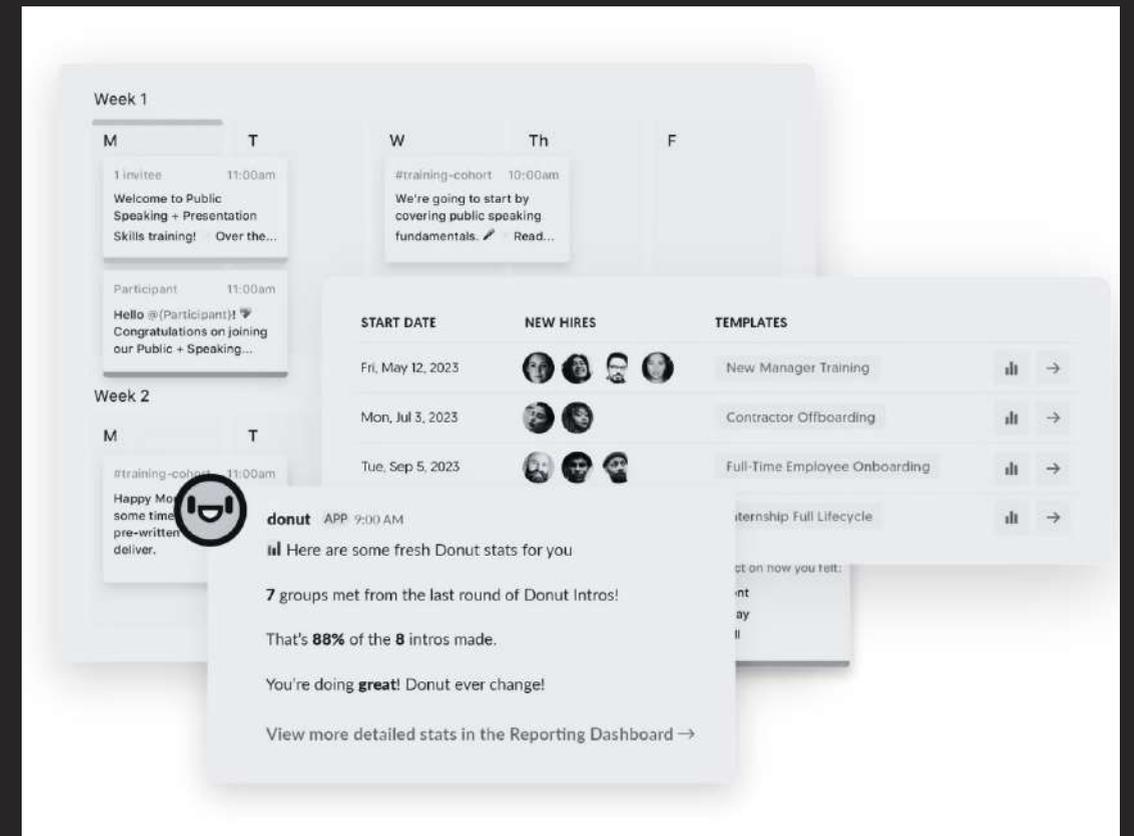
- ✦ Impegno da parte dei partecipanti
- ✦ Non avere il giusto abbinamento

Obiettivi

- ✦ Sviluppare consapevolezza di sé
- ✦ Costruire connessioni all'interno a lavoro
- ✦ Ridurre le barriere tra i membri del team
- ✦ Comunicare e scambiarsi feedback

Utenti

- ✦ Dipendenti start-up
- ✦ Pm e grandi aziende



[fig. 47] Immagine rappresentativa del caso studio

Donut è una **piattaforma digitale** che ha l'obiettivo di **facilitare accoppiamenti casuali tra i membri del team** al fine di incrementare ed **incoraggiare le interazioni**, soprattutto informali, tra colleghi di lavoro. Il servizio vuole collegare dipendenti che, altrimenti, non avrebbero interagito, contrastando l'esclusione lavorativa, sia in contesti di lavoro da remoto che ibrido.

Piattaforma Web
Stati Uniti

✦ *IBM's Girls' Outreach Program*

Aspetti rilevanti

- ✦ Empowerment
- ✦ Apprendimento pratico
- ✦ Opportunità di networking
- ✦ Supporto aziendale

Aspetti da migliorare

- ✦ Raggiungimento limitato
- ✦ Esposizione a breve termine
- ✦ Risorse intensive

Obiettivi

- ✦ Ispirare le giovani donne
- ✦ Mentorship e modelli di ruolo
- ✦ Sviluppo di competenze
- ✦ Colmare il divario di genere

Utenti

- ✦ Ragazze delle scuole medie e superiori



[fig. 48] Immagine rappresentativa del caso studio

IBM's Girls' Outreach Program è un'iniziativa promossa da IBM che ha l'obiettivo di **motivare le giovani donne**, in particolar modo quelle che provengono da comunità poco rappresentate, **a scegliere per loro stesse ed intraprendere delle carriere lavorativa nel campo delle discipline STEM** (scienza, tecnologia, ingegneria e matematica).

*Network per l'occupazione
Stati Uniti*

✦ *The Prince Trust*

Aspetti rilevanti

- ✦ Formazione gratuita
- ✦ Rete di supporto e mentorship
- ✦ Accesso a opportunità di lavoro

Aspetti da migliorare

- ✦ Limitato a una fascia di età
- ✦ Disponibilità limitata in alcune aree

Obiettivi

- ✦ Supportare l'occupazione giovanile;
- ✦ Fornire mentorship;
- ✦ Offrire formazione pratica e soft skills;
- ✦ Supporto nelle difficoltà iniziali.

Utenti

- ✦ Dipendenti start-up
- ✦ PM e grandi aziende



[fig. 49] Immagine rappresentativa del caso studio

The Prince's Trust è una **fondazione senza scopo di lucro** che ha l'obiettivo di **supportare i giovani tra i 18 e i 30 anni** che vivono nel Regno Unito e che **vivono delle difficoltà nella ricerca del lavoro**, soprattutto stabile, o che provengono da contesti sociali ed economici poco favorevoli. La fondazione mette a disposizione **mentorship, formazione e risorse** per aiutare i giovani a sviluppare e consolidare tutte le competenze necessarie per intraprendere una carriera lavorativa.

*Piattaforma Web
Regno Unito*



Aspetti rilevanti

- ✦ Accesso equo alle opportunità
- ✦ Orientamento personalizzato
- ✦ Promozione della diversità
- ✦ Creazione di reti di supporto

Aspetti da migliorare

- ✦ Limitata accessibilità geografica
- ✦ Possibile stigma culturale
- ✦ Focus su un segmento specifico

Obiettivi

- ✦ Facilitare l'inclusione delle donne a lavoro
- ✦ Promuovere opportunità eque e diversificate

Utenti

- ✦ Donne alla ricerca del lavoro



[fig. 50] Immagine rappresentativa del caso studio

GRLS è un servizio che ha l'obiettivo di **supportare ed aiutare le donne**, specialmente appartenenti a minoranze, **ad entrare ed affermarsi nel mondo del lavoro**. Il servizio pone un'attenzione particolare a tutte le difficoltà che si possono incontrare e che sono, spesso, legate a pregiudizi di genere e discriminazione. GRLS offre **formazione professionale, consulenza e supporto alla ricerca del lavoro**.

*Supporto alla ricerca del lavoro
Italia*



Aspetti rilevanti

- ✦ Focus su comunicazione inclusiva
- ✦ Supporto alla collaborazione
- ✦ Flessibilità nella comunicazione
- ✦ Integrazione con altre piattaforme

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Regolamentazione dei messaggi
- ✦ Necessaria conoscenza tecnologica

Obiettivi

- ✦ Ridurre il senso di solitudine
- ✦ Migliorare la coesione tra colleghi

Utenti

- ✦ Lavoratori dipendenti



[fig. 51] Immagine rappresentativa del caso studio

Slack è una **piattaforma web di messagistica in ambito aziendale** che ha l'obiettivo di **migliorare la collaborazione e le comunicazioni all'interno dei team**, con particolare riguardo per i lavori che si svolgono totalmente **da remoto**. Il servizio offre a disposizione dell'utente **canali per discussioni** divise per tematiche, la possibilità di **inviare messaggi privati**, il **collegamento con altre app aziendali e tools** che permettono di collaborare e lavorare in tempo reale.

*Benessere psicologico
Stati Uniti*

✦ *Salesforce - Ohana Culture*

Aspetti rilevanti

- ✦ Aumento della soddisfazione
- ✦ Miglioramento della reputazione
- ✦ Maggiore coinvolgimento
- ✦ Riduzione del turnover

Aspetti da migliorare

- ✦ Tempo e risorse significative
- ✦ Possibile resistenza al cambiamento
- ✦ Necessità di coerenza globale

Obiettivi

- ✦ Creare una comunità solidale
- ✦ Promuovere il benessere dei dipendenti
- ✦ Incoraggiare la responsabilità sociale
- ✦ Favorire lo sviluppo personale

Utenti

- ✦ Lavoratori dipendenti



[fig. 52] Immagine rappresentativa del caso studio

Ohana Culture è una **cultura aziendale** sviluppata da Salesforce che ha l'obiettivo di **porre l'attenzione sul senso di comunità ed appartenenza**, fondamentale in un contesto lavorativo. Il programma propone **iniziative volte a creare un ambiente di lavoro inclusivo** dove i dipendenti si supportino in modo reciproco e programmi di volontariato e sviluppo personale.

*Cultura aziendale
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Facilita il lavoro remoto
- ✦ Piattaforma centralizzata
- ✦ Personalizzazione dei contenuti
- ✦ Integrazione con tool aziendali
- ✦ Social features

Aspetti da migliorare

- ✦ Costi
- ✦ Dipendenza da strumenti digitali
- ✦ Tempo di adattamento
- ✦ Manutenzione

Obiettivi

- ✦ Centralizzare informazioni e messaggi
- ✦ Fornire strumenti che facilitino il lavoro
- ✦ Rafforzare il senso di appartenenza

Utenti

- ✦ Aziende



[fig. 53] Immagine rappresentativa del caso studio

LumApps è una **piattaforma intranet** che opera nel campo aziendale e che ha l'obiettivo di **promuovere la collaborazione** tra i dipendenti, **favorire la comunicazione**, soprattutto interna, e **offrire un'esperienza completamente personalizzata**. All'interno del servizio sono presenti strumenti di comunicazione, gestione e condivisione di informazioni e documenti.

Piattaforma Web
Stati Uniti

Matrice di valutazione



Disuguaglianza economica

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento nei contesti di disuguaglianza economica?**

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ Programmi per l'**inserimento di giovani nel mondo lavorativo**
- ✦ **Supporto delle imprese locali** e dell'imprenditorialità
- ✦ **Incentivare la collaborazione** per un supporto economico
- ✦ **Coinvolgimento** e creazione di **associazioni giovanili**
- ✦ Campagne e iniziative che promuovono la **sensibilizzazione dei giovani**

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ **Mancanza** di soluzioni con **impatto a lungo termine**
- ✦ **Mancanza di rapporti spontanei** tra le persone coinvolte
- ✦ **Iniziative** che sono **limitate** a una ristretta zona geografica
- ✦ Molta **dipendenza** dalla **partecipazione attiva** delle persone
- ✦ **Necessità** di avere un **dispositivo** e una **connessione** stabile a **internet**

✦ *People have the power*

Aspetti rilevanti

- ✦ Coinvolgimento di tutti i giovani
- ✦ Presenza di associazioni giovanili
- ✦ Presenza di decisori politici
- ✦ Forum giovanili territoriali
- ✦ Campagna di sensibilizzazione

Aspetti da migliorare

- ✦ Assenza di una struttura solida
- ✦ Limitazione ai giovani

Obiettivi

- ✦ Puntare sull'educazione
- ✦ Approfondire le cause della disuguaglianza
- ✦ Dare speranze ai giovani meno fortunati
- ✦ Coinvolgimento attivo dei giovani
- ✦ Formazione per giovani leader

Utenti

- ✦ Adolescenti
- ✦ Giovani adulti



[fig. 54] Immagine rappresentativa del caso studio

People have the power è un progetto che ha l'obiettivo di ridurre l'**esclusione e l'isolamento sociale** dato dalle **condizioni economiche** particolari. Il progetto vede come **protagonisti giovani** che sono coinvolti direttamente o anche indirettamente che perseguono il medesimo obiettivo.

*Campagna
Italia*

✦ *Bonus e pagamenti App*

Aspetti rilevanti

- ✦ Avere tutto a portata di click
- ✦ Assistenza virtuale
- ✦ Analisi dei dati dell'utente
- ✦ Suddivisione dei bonus
- ✦ Calendario di impegni

Aspetti da migliorare

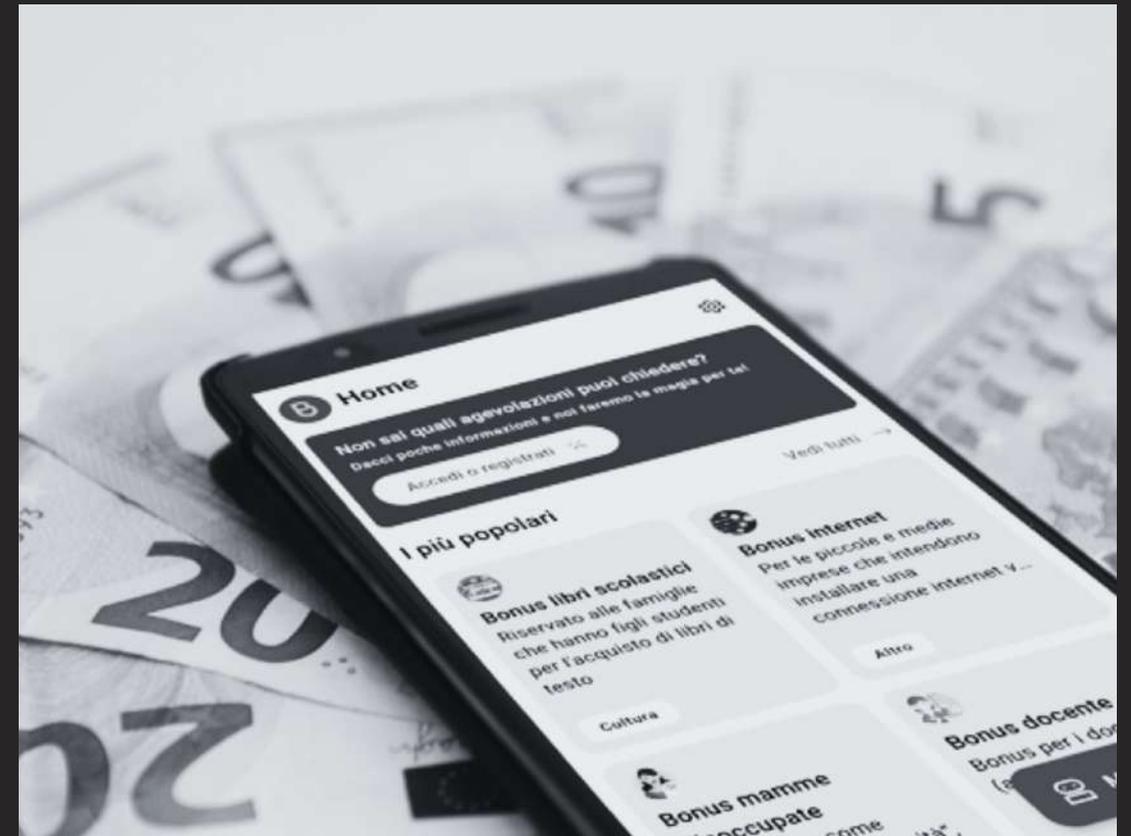
- ✦
- ✦
- ✦
- X

Obiettivi

- ✦ Fornire aiuto a persone in difficoltà economica
- ✦ Facilitare l'accesso alla documentazione
- ✦ Semplificare l'accesso alle informazioni

Utenti

- ✦ Persone con difficoltà economiche



[fig. 55] Immagine rappresentativa del caso studio

Pur avendo a disposizione una serie di sussidi, aiuti e bonus, i cittadini si ritrovano spesso persi e disorientati tra le questioni burocratiche e le complicazioni legislative. Il servizio Bonus e Pagamenti App è nato con l'obiettivo di **rendere fruibile i bonus adatti alle diverse situazioni economiche e facilitare la gestione e l'invio di domande** e documentazioni.

✦ *The people's fridge*

Aspetti rilevanti

- ✦ Apertura universale
- ✦ Nessuna barriera burocratica
- ✦ Coinvolgimento attivo
- ✦ Promozione della diversità
- ✦ Neutralità sociale

Aspetti da migliorare

- ✦ Lingua e comunicazione
- ✦ Accessibilità fisica
- ✦ Contributo disomogeneo
- ✦ Igiene e sicurezza

Obiettivi

- ✦ Garantire l'accesso al cibo per tutti
- ✦ Creare un sistema inclusivo
- ✦ Promuovere la riduzione dello spreco

Utenti

- ✦ Persone con difficoltà economiche



[fig. 56] Immagine rappresentativa del caso studio

The People's Fridge è un progetto nato in un contesto comunitario per **contrastare ed evitare lo spreco alimentare** e, allo stesso tempo, dare supporto alle persone che vivono in una situazione economica poco favorevole. L'iniziativa prevede l'**installazione di frigoriferi pubblici dove chiunque può lasciare o prendere cibo liberamente e a costo zero.**

*Campagna
Regno Unito*

✦ Freecycle

Aspetti rilevanti

- ✦ Facile accesso tramite app
- ✦ Contribuisce a ridurre lo spreco
- ✦ Aiuta a ridurre l'emarginazione

Aspetti da migliorare

- ✦ Disponibilità limitata
- ✦ Dipendenza dalla partecipazione
- ✦ Barriere tecnologiche

Obiettivi

- ✦ Ridurre lo spreco
- ✦ Creare una rete di supporto in comunità
- ✦ Offrire accesso a beni di prima necessità

Utenti

- ✦ Persone con difficoltà economiche



[fig. 57] Immagine rappresentativa del caso studio

Freecycle è una piattaforma digitale che nasce con l'obiettivo di **consentire a chi ha una grande quantità di beni primari** (alimenti, prodotti per la casa, vestiti ecc) **di donarli a chi ne ha più bisogno**. Il servizio propone una piattaforma gestita affinché gli utenti possano pubblicare gli oggetti da donare o richiederli.

App Mobile
Stati Uniti

✦ *Coordinamento di strada*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accessibilità immediata
- ✦ Rete di supporto coordinata
- ✦ Riduzione dello spreco
- ✦ Monitoraggio e trasparenza

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Gestione dei sensibili
- ✦ Accesso limitato agli operatori

Obiettivi

- ✦ Gestire e coordinare le risorse disponibili
- ✦ Localizzare i senzatetto in tempo reale
- ✦ Facilitare la collaborazione tra attori locali
- ✦ Localizzare servizi di assistenza

Utenti

- ✦ Senzatetto
- ✦ Associazioni di volontari



[fig. 58] Immagine rappresentativa del caso studio

Questa **piattaforma** (in versione sia mobile che web) è nata per **aiutare i senzatetto e supportarli fornendogli assistenza**. L'obiettivo è quello di coordinare in tempo reale i vari operatori, volontari e istituzioni e le attività che svolgono per chi ha bisogno. Inoltre, nell'applicazione mobile è possibile individuare i senzatetto e la loro posizione in tempo reale, permettendo così agli operatori di raggiungerli e supportarli.

✦ Shelter App

Aspetti rilevanti

- ✦ Facilità d'uso
- ✦ Accesso rapido alle informazioni
- ✦ Integrazione con la comunità locale

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza tecnologica
- ✦ Problemi di privacy e sicurezza

Obiettivi

- ✦ Fornire aiuto con decreti e domande
- ✦ Fornire informazioni facilmente accessibili
- ✦ Connettere gli utenti con i servizi di aiuto

Utenti

- ✦ Senzatetto
- ✦ Persone in difficoltà



[fig. 59] Immagine rappresentativa del caso studio

The Shelter App è un'applicazione mobile che nasce con l'obiettivo di fornire aiuto ai **senzatetto** dandogli la possibilità di **individuare i servizi essenziali** (dormitori, mense, centri di ascolto ecc).



Aspetti rilevanti

- ✦ Accesso globale
- ✦ Modello di microfinanza efficace
- ✦ Impatto sociale positivo
- ✦ Trasparenza e monitoraggio

Aspetti da migliorare

- ✦ Rischio di insolvenza
- ✦ Dipendenza dai partner locali
- ✦ Limiti nella portata di intervento
- ✦ Accesso limitato in alcune regioni

Obiettivi

- ✦ Promuovere l'inclusione finanziaria
- ✦ Creare una comunità globale di prestatori
- ✦ Consentire a chiunque di diventare parte della soluzione

Utenti

- ✦ Persone con difficoltà economiche
- ✦
- ✦



[fig. 60] Immagine rappresentativa del caso studio

Kiva è una **piattaforma web** che si occupa di **microfinanza a livello globale**. Il suo obiettivo è dare la possibilità alle persone di **effettuare dei prestiti ad agricoltori, studenti e qualsiasi persona che viva in una condizione economica svantaggiata nel mondo**. Il servizio dà la possibilità di non avere intermediari nella fase di prestito, ma di servirsi di una rete di organizzazione locale, agevolando il processo.

*Piattaforma Web
Stati Uniti*

✦ *Carta Famiglia*

Aspetti rilevanti

- ✦ Sconto su numerosi beni e servizi
- ✦ Accessibilità per famiglie
- ✦ Assenza di discriminazione

Aspetti da migliorare

- ✦ Limiti di ISEE
- ✦ Non copre tutte le famiglie
- ✦ Variabilità degli sconti

Obiettivi

- ✦ Sostenere le famiglie numerose
- ✦ Favorire l'accesso a beni e servizi

Utenti

- ✦ Famiglie con almeno 3 figli con difficoltà economiche



[fig. 6] Immagine rappresentativa del caso studio

Carta Famiglia è un servizio, in particolar modo un **programma**, che nasce in Italia con l'obiettivo di **offrire delle agevolazioni e delle scontistiche per tutte quelle famiglie** che, essendo numerose e vivendo in **condizioni economiche poco favorevoli**, hanno bisogno per accedere a determinati servizi e beni primari.

✦ *Aula 162*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accesso a formazione gratuita
- ✦ Rete con aziende
- ✦ Inclusione sociale
- ✦ Focus su risultati concreti
- ✦ Sostenibilità a lungo termine

Aspetti da migliorare

- ✦ Limitazione geografica
- ✦ Risorse limitate
- ✦ Dipendenza da partner aziendali
- ✦ Tempi lunghi di realizzazione

Obiettivi

- ✦ Facilitare l'inserimento lavorativo per tutti
- ✦ Fornire competenze utili per il mercato
- ✦ Creare opportunità di crescita economica

Utenti

- ✦ Persone con difficoltà economiche



[fig. 62] Immagine rappresentativa del caso studio

Aula 162 è un progetto sostenuto e promosso da Procter & Gamble in collaborazione con una serie di enti appartenenti al terzo settore. L'iniziativa è dedicata alla **formazione professionale** e mira a **favorire l'inserimento lavorativo delle persone che vivono in un contesto economico sfavorevole**.

*Progetto di sostegno
Italia*

✦ SkillSwap

Aspetti rilevanti

- ✦ Valorizzazione delle competenze
- ✦ Formazione gratuita
- ✦ Riduzione della dipendenza dal denaro

Aspetti da migliorare

- ✦ Gestione complessa
- ✦ Partecipazione iniziale
- ✦ Limitazioni di tempo

Obiettivi

- ✦ Offrire formazione a chi è in difficoltà
- ✦ Valorizzare le competenze di tutti
- ✦ Creare una rete di supporto locale
- ✦ Promuovere il senso di comunità

Utenti

- ✦ Tutte le persone

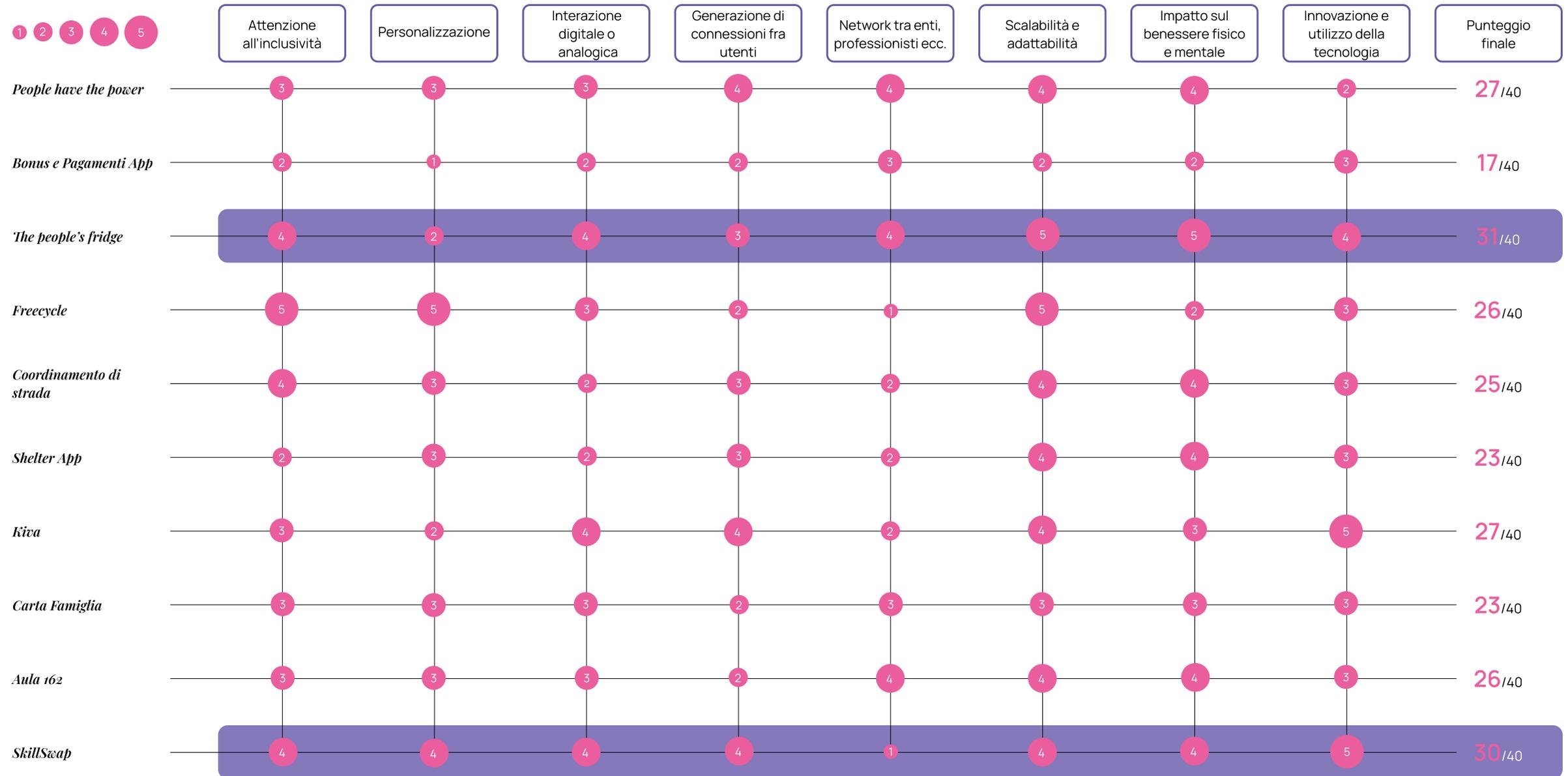


[fig. 63] Immagine rappresentativa del caso studio

SkillSwap è una **piattaforma phygital** (fisica e digitale) che ha l'obiettivo di **permettere agli utenti lo scambio di competenze e di servizi senza l'utilizzo del denaro**. Ogni utente può offrire il proprio tempo per svolgere una determinata attività e, così facendo, guadagnerà dei crediti che potranno essere utilizzati per ricevere altri servizi. A livello fisico, sono presenti dei centri che fungono da luoghi per il networking, per lo scambio di servizi e per l'organizzazione di eventi.

*Piattaforma Phygital
Stati Uniti*

Matrice di valutazione



Isolamento in amore

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento nel contesto relazionale/amoroso**?

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ **Supporto emotivo** per difficoltà nei rapporti e nell'intimità
- ✦ **Politiche aziendali** per la diversità e l'inclusione
- ✦ **Promozione della comunicazione** innovativa e inclusiva
- ✦ Utilizzo di **tecnologie innovative** e intelligenza artificiale
- ✦ **Supporto emotivo** e pratico rivolto alle donne in difficoltà

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ **Mancanza di creazione di rapporti** reali e esperienza pratica
- ✦ **Mancanza di soluzioni** per persone con problemi di **disabilità**
- ✦ **Rischio di solitudine** o bullismo in rete
- ✦ Mancanza di **soluzioni** per andare incontro alle **diversità**
- ✦ **Mancanza di servizi** che promuovano la **conoscenza della sessualità** e del proprio corpo



Aspetti rilevanti

- ✦ Comunicazione agevole
- ✦ Creazione di nuove relazioni

Aspetti da migliorare

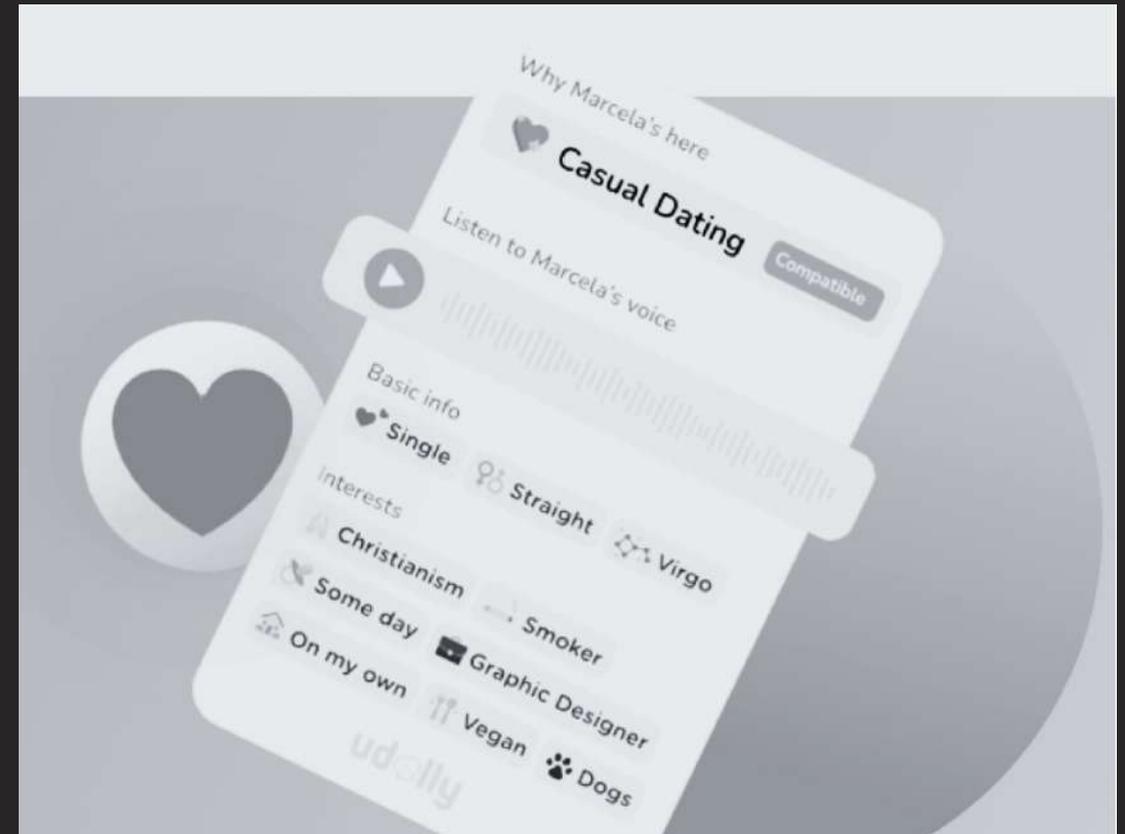
- ✦ Possibile stigmatizzazione
- ✦ Possibilità di truffe e bullismo

Obiettivi

- ✦ Dare la possibilità a persone con disabilità di avere uno spazio
- ✦ Generare connessioni sentimentali.

Utenti

- ✦ Persone che hanno una o più disabilità



[fig. 64] Immagine rappresentativa del caso studio

UDolly è un'applicazione mobile digitale di incontri a livello sentimentale tra persone che hanno una o più disabilità e che vogliono incontrare altre persone con passione ed interessi comuni. Il servizio ti permette di creare connessioni e relazioni con persone a te affini facilitando la comunicazione.

✦ *SeCS Cathedra*

Aspetti rilevanti

- ✦ Sensibilizzazione sulla tematica
- ✦ Luogo di ascolto
- ✦ Creazione di senso di appartenenza

Aspetti da migliorare

- ✦ Iniziativa poco diffusa
- ✦ Comunicazione non efficace

Obiettivi

- ✦ Essere un riferimento per la sessualità
- ✦ Migliorare lo stato di salute mentale e fisica degli studenti universitari e del personale

Utenti

- ✦ Studenti universitari
- ✦ Docenti universitari
- ✦ Personale dell'università



[fig. 65] Immagine rappresentativa del caso studio

SeCS è uno **sportello di ascolto e consulenza sessuologica** erogato dall'Università di Roma Tor Vergata, per permettere a **studenti, docenti e personale** di fare richieste di consulenza in ambito sessuale. Tutti i dubbi e le preoccupazioni sul comportamento sessuale come difficoltà relazionali, disfunzioni, orientamento sessuale ecc trovano risposta grazie a questo servizio.

*Sportello di ascolto
Italia*



Aspetti rilevanti

- ✦ Supporto emotivo personalizzato
- ✦ Può offrire una via di fuga
- ✦ Strumento accessibile

Aspetti da migliorare

- ✦ Non sostituisce l'interazione umana
- ✦ Insufficiente per chi cerca relazioni profonde e autentiche

Obiettivi

- ✦ Fornire supporto emotivo;
- ✦ Ridurre l'isolamento affettivo;
- ✦ Aiutare gli utenti a sviluppare relazioni più sane, anche virtualmente

Utenti

- ✦ Persone con difficoltà relazionali e non



[fig. 66] Immagine rappresentativa del caso studio

Replika è un'app mobile che sfrutta l'intelligenza artificiale per simulare conversazioni sentimentali e creare legami emotivi con gli utenti.

L'obiettivo del servizio è offrire supporto emotivo ed permettere di esplorare, in un contesto sicuro, diverse dinamiche sia affettive che intime, senza avere l'obbligo di interagire con persone reali.

App Mobile
Stati Uniti

✦ *Togetherness*

Aspetti rilevanti

- ✦ Creazione di comunità
- ✦ Focus sull'interazione emozionale
- ✦ Supporto nelle difficoltà relazionali

Aspetti da migliorare

- ✦ Rischio di solitudine virtuale
- ✦ Efficacia dipendente dagli utenti

Obiettivi

- ✦ Ridurre l'isolamento affettivo e sociale
- ✦ Permettere di partecipare a eventi online
- ✦ Condividere momenti e costruire relazioni

Utenti

- ✦ Persone che vogliono relazionarsi con altre



[fig. 67] Immagine rappresentativa del caso studio

Togetherness è un'applicazione digitale che nasce con l'obiettivo di combattere l'isolamento sociale grazie alla **condivisione di momenti personali ed intimi**. Grazie al servizio, gli utenti possono connettersi gli uni con gli altri e fare nuove amicizie, trovando punti di riferimento e di supporto emotivo e riducendo l'esclusione sociale attraverso la creazione di attività in gruppo.

*App Mobile
Stati Uniti*

✦ Lovebuzz

Aspetti rilevanti

- ✦ Migliora comunicazione e intimità
- ✦ Supportare i partner
- ✦ Far approfondire temi emotivi

Aspetti da migliorare

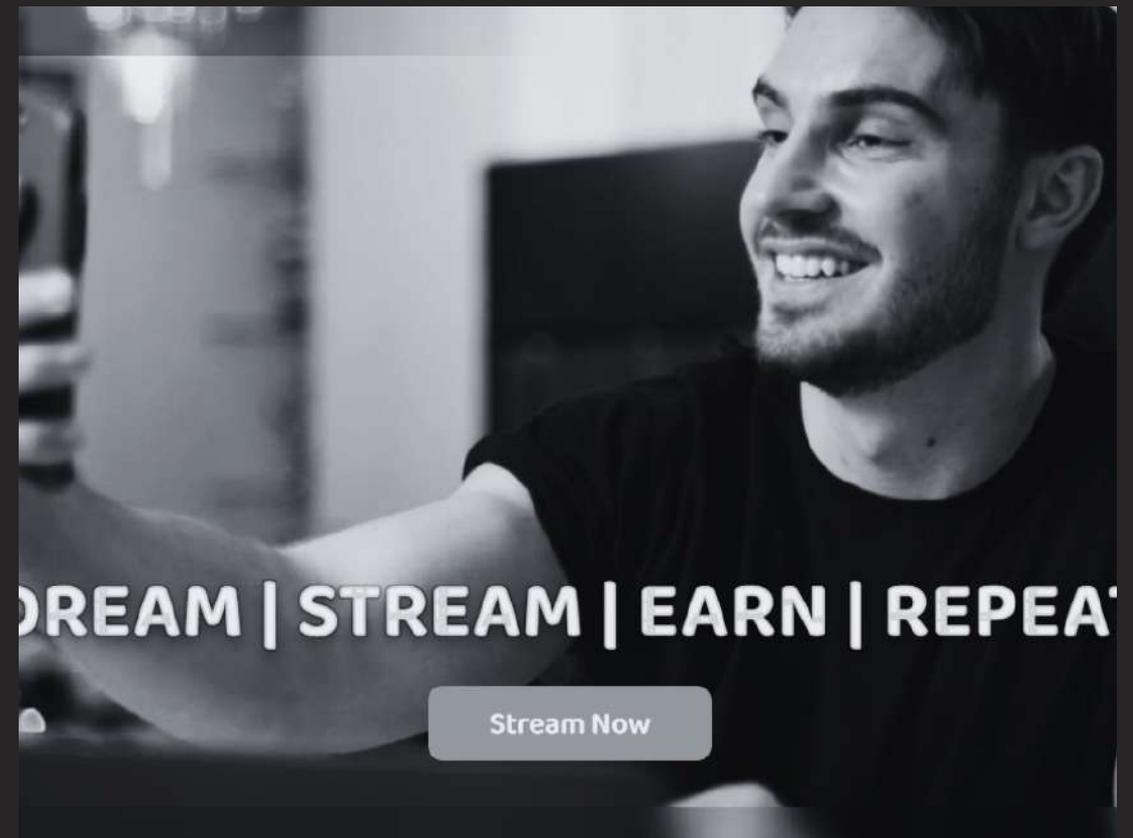
- ✦ Limitato a chi è già in una relazione
- ✦ Non adatto per chi cerca nuovi legami

Obiettivi

- ✦ Promuovere l'inclusione
- ✦ Facilitare la comunicazione
- ✦ Incoraggiare la sincerità nei rapporti

Utenti

- ✦ Persone che vivono una relazione



[fig. 68] Immagine rappresentativa del caso studio

Lovebuzz è un'applicazione digitale che si serve di domande ed interazioni guidate per aiutare a migliorare la comunicazione nelle coppie permettendo di affrontare temi di connessione affettiva e intimità. Gli utenti ai quali il servizio si rivolge sono tutti quelli che vivono una relazione e che hanno la necessità o la voglia di approfondire le dinamiche di coppia e migliorare la propria vita sentimentale.

App Mobile
Stati Uniti



Aspetti rilevanti

- ✦ Inclusività e Privacy
- ✦ Guarigione Olistica
- ✦ Accessibilità

Aspetti da migliorare

- ✦ Necessità di registrazione
- ✦ Dipendenza dal Gruppo

Obiettivi

- ✦ Offrire un ambiente sicuro e non giudicante
- ✦ Fornire strumenti per la guarigione emotiva
- ✦ Creare una rete di connessioni tra donne

Utenti

- ✦ Donne in una relazione difficile



[fig. 69] Immagine rappresentativa del caso studio

H.E.A.L. (Healing, Empowering, Advocating for Love) è un servizio pensato per **creare una rete di supporto a tutte quelle donne che vivono una relazione difficile e che affrontano difficoltà derivanti da relazioni sentimentali “tossiche”** (come violenze domestiche, depressione ecc). Il servizio permette di accedere a gruppi di ascolto virtuali, incontri periodici e uno spazio per condividere le proprie esperienze ed emozioni.

Piattaforma Web
Stati Uniti

✦ *My Secret Case*

Aspetti rilevanti

- ✦ Innovazione culturale
- ✦ Comunicazione inclusiva
- ✦ Offre soluzioni per diverse esigenze
- ✦ Discrezione

Aspetti da migliorare

- ✦ Sfide culturali
- ✦ Assenza di negozi fisici
- ✦ Educazione non capillare

Obiettivi

- ✦ Offrire prodotti e informazioni sul sesso
- ✦ Normalizzare la conversazione sul piacere e sulla sessualità

Utenti

- ✦ Tutte le tipologie di utenti



[fig. 70] Immagine rappresentativa del caso studio

MySecretCase è una **piattaforma e-commerce** nata in Italia con l'obiettivo di **vendere una serie di prodotti legati al piacere sessuale** come sex toys, lubrificanti, intimo e articoli per la cura personale. Oltre al lato puramente commerciale, MySecretCase si distingue per la sua **comunicazione e divulgazione innovativa e, soprattutto, inclusiva**. Il modo in cui comunicano ha l'obiettivo di abbattere lo stigma presente sul piacere sessuale, promuovendo una visione libera della sessualità.

✦ *Intimate Bridges*

Aspetti rilevanti

- ✦ Coinvolgimento diretto
- ✦ Impatto culturale
- ✦ Approccio universale

Aspetti da migliorare

- ✦ Logistica complessa
- ✦ Raggiungibilità

Obiettivi

- ✦ Creare un dialogo interculturale
- ✦ Ridurre stereotipi attraverso l'arte
- ✦ Favorire la costruzione di comunità inclusive

Utenti

- ✦ Tutte le tipologie di utenti



[fig. 71] Immagine rappresentativa del caso studio

Intimate Bridges è un'iniziativa teatrale interculturale che si serve del teatro per **esplorare l'intimità**, che viene vista come un mezzo per la **connessione tra le persone**. Attualmente l'iniziativa è stata promossa in diverse città europee ed utilizza performance, attività di gruppo e workshop per incoraggiare la collaborazione e il dialogo interculturale.

*Iniziativa Teatrale
Stati Uniti*

✦ *The Skin Hunger Project*

Aspetti rilevanti

- ✦ Migliora il benessere emotivo
- ✦ Innovazione sociale
- ✦ Accessibilità

Aspetti da migliorare

- ✦ Differenze culturali
- ✦ Barriere personali
- ✦ Sostenibilità

Obiettivi

- ✦ Alleviare l'isolamento grazie al contatto
- ✦ Educare sulla necessità del contatto fisico
- ✦ Creare reti di supporto basate sulla prossimità

Utenti

- ✦ Persone che soffrono di solitudine



[fig. 72] Immagine rappresentativa del caso studio

The Skin Hunger Project è un'iniziativa che ha l'obiettivo di **ridurre l'isolamento promuovendo il contatto tra le persone**. Il progetto risponde al **bisogno umano di contatto fisico** (chiamato in inglese "Skin Hunger") e propone una serie di attività che lo prevedono. Ad esempio, troviamo **workshop di abbracci terapeutici, seminari e sessioni di gruppo**.

*Attività in gruppo
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Inclusività
- ✦ Accessibilità
- ✦ Educazione scientifica
- ✦ Interattività
- ✦ Privacy

Aspetti da migliorare

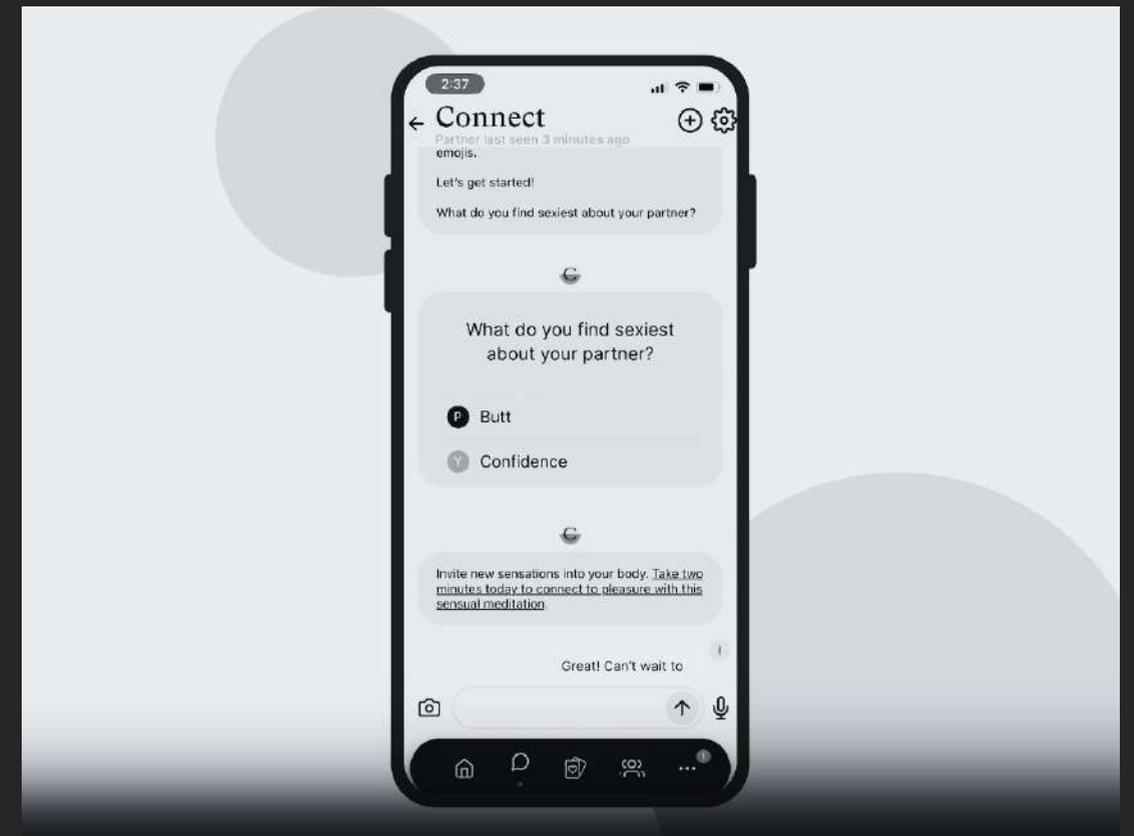
- ✦ Barriere economiche
- ✦ Culturalmente limitata
- ✦ Efficacia variabile

Obiettivi

- ✦ Fornire conoscenze sulla sessualità
- ✦ Favorire il dialogo tra le coppie
- ✦ Offrire strumenti per ridurre lo stress
- ✦ Adattare i consigli e gli esercizi alle esigenze specifiche di ogni utente.

Utenti

- ✦ Coppie e individui

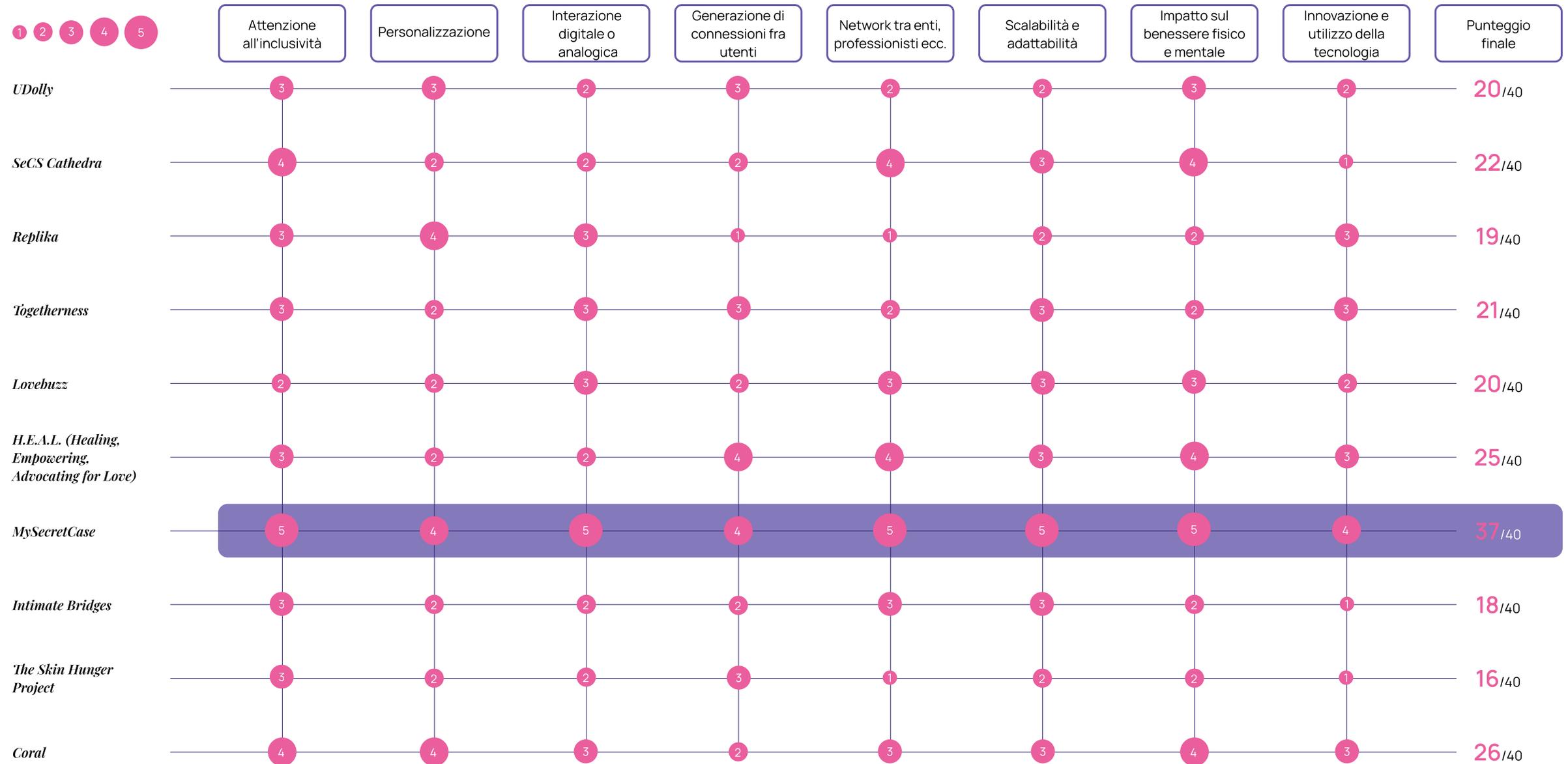


[fig. 73] Immagine rappresentativa del caso studio

Coral è un'applicazione mobile che ha l'obiettivo di migliorare il benessere sessuale e l'intimità delle persone sia individualmente che all'interno di una relazione. Il servizio fornisce un mix tra esercizi guidati, strumenti e spunti di riflessioni e contenuti vari da utilizzare in diversi aspetti delle relazioni sentimentali (dalla comunicazione al desiderio sessuale).

App Mobile
Stati Uniti

Matrice di valutazione



Isolamento geografico

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento** derivante dalla provenienza geografica?

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ **Integrazione** dei migranti nel **contesto lavorativo**
- ✦ **Creazione di nuove opportunità** in contesti più emarginati
- ✦ **Promozione** di collaborazione e **inclusività**
- ✦ **Gestione della diversità culturale** e impatto sociale
- ✦ **Supporto dell'innovazione tecnologica** per abbattere le barriere geografiche

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ **Mancanza di percorsi integrativi** per i migranti nella società
- ✦ **Mancanza di collaborazione** tra **diversi luoghi** geografici
- ✦ **Assenza** di creazione di **rapporti a lungo termine**
- ✦ **Costi operativi elevati** in alcune regioni
- ✦ **Necessità di partnership** con governi e enti locali

✦ *Ruralis*

Aspetti rilevanti

- ✦ Creazione di nuove opportunità
- ✦ Sviluppo di innovazione

Aspetti da migliorare

- ✦ Difficoltà nella creazione di rete
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia

Obiettivi

- ✦ Sviluppare soluzioni turistiche tecnologiche
- ✦ Migliorare le condizioni di vita delle comunità

Utenti

- ✦ Abitanti delle aree interne e remote
- ✦ Comunità locali
- ✦ Viaggiatori



[fig. 74] Immagine rappresentativa del caso studio

Ruralis è un **progetto startup** che nasce con l'obiettivo di **incrementare lo sviluppo delle aree interne remote favorendo il turismo e l'innovazione a livello tecnologico**. Il progetto ha sviluppato un modello che promuove la partecipazione e l'inclusione servendosi della collaborazione dei diversi attori presenti sul territorio.

*Co-progettazione
Italia*

✦ *UNHCR Municipalities*

Aspetti rilevanti

- ✦ Creazione di una best practice
- ✦ Promozione della collaborazione

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza economica
- ✦ Dipendenza dalla rete

Obiettivi

- ✦ Promuovere l'integrazione dei rifugiati
- ✦ Fornire approcci partecipativi per operatori
- ✦ Aiutare gli operatori nel proprio lavoro
- ✦ Contribuire all'elaborazione di politiche di integrazione da riproporre in altri contesti

Utenti

- ✦ Operatori e volontari



[fig. 75] Immagine rappresentativa del caso studio

UNHCR Municipalities è un **toolkit** che fornisce gli utenti **metodi e strumenti guidati per comunicare e collaborare in modo ottimale con gli attori del territorio**. Questi strumenti possono essere applicati in diversi contesti (dalla progettazione alla raccolta dei feedback).

*Toolkit
Svizzera*

✦ *ADMin4ALL (OIM)*

Aspetti rilevanti

- ✦ Gestire diversità culturale
- ✦ Coesione sociale
- ✦ Monitoraggio costante dell'impatto
- ✦

Aspetti da migliorare

- ✦ Coinvolgimento attivo degli enti locali
- ✦ Necessità di risorse significative
- ✦ Difficoltà nel raggiungere i migranti

Obiettivi

- ✦ Migliorare l'accesso ai servizi per i migranti
- ✦ Rafforzare la collaborazione tra enti
- ✦ Promuovere buone pratiche di inclusione

Utenti

- ✦ Abitanti stranieri



[fig. 76] Immagine rappresentativa del caso studio

ADMin4All è un progetto in ambito sociale che ha l'obiettivo di **migliorare l'accesso ai servizi sociali per i migranti**. Il servizio, gestito dall'Organizzazione Internazionale per le Migrazioni (OIM), **sfrutta gli enti locali per rendere i servizi inclusivi e culturalmente equi**.

*Progetto per il sociale
Svizzera*

✦ *Mygrants*

Aspetti rilevanti

- ✦ Formazione accessibile
- ✦ Orientata alle esigenze reali
- ✦ Facilita l'inclusione economica

Aspetti da migliorare

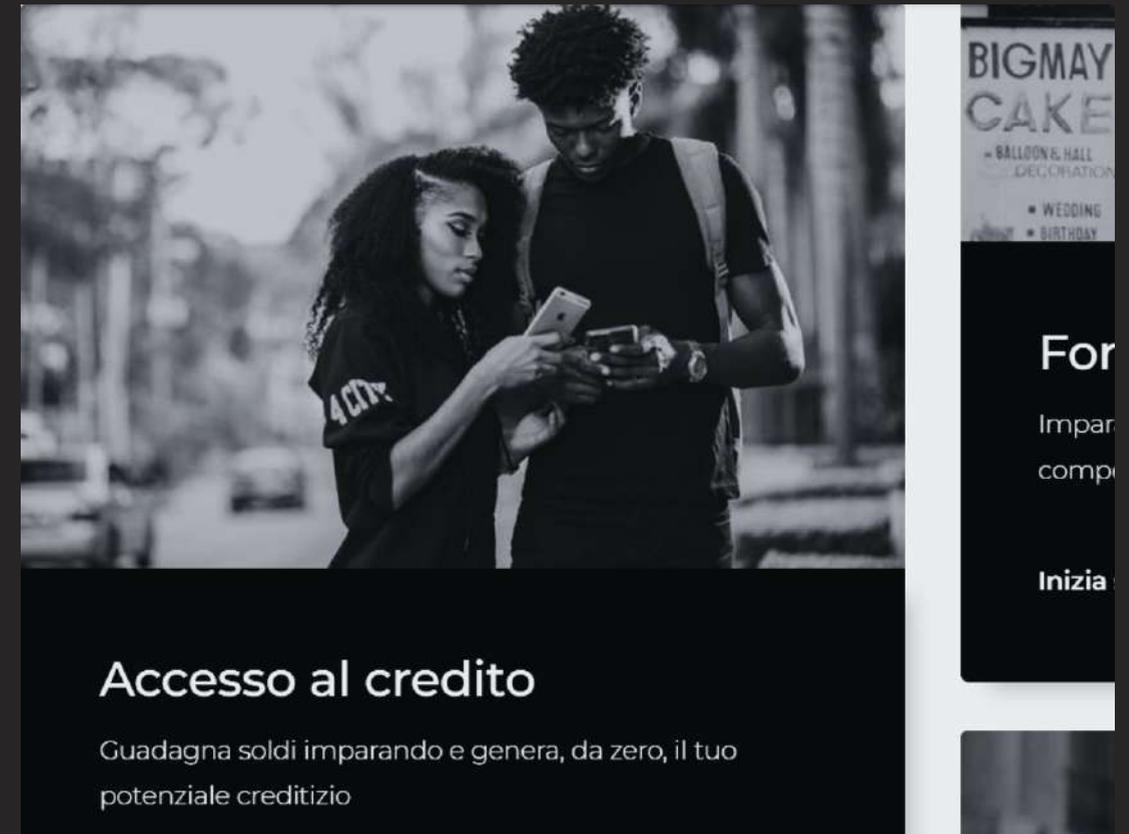
- ✦ Dipende dalla motivazione individuale
- ✦ Accesso limitato per chi ha difficoltà tecnologiche o linguistiche

Obiettivi

- ✦ Educare i migranti tramite microlearning
- ✦ Creare percorsi di apprendimento
- ✦ Aiutare i migranti con il lavoro

Utenti

- ✦ Abitanti stranieri



[fig. 77] Immagine rappresentativa del caso studio

Mygrants è una **piattaforma web** che mira ad **educare attraverso il microlearning per aiutare i migranti ad acquisire una serie di competenze fondamentali per avvicinarsi al mondo del lavoro in Italia**. Grazie alla divisione in moduli, Mygrants propone un percorso graduale che ricopre vari argomenti (dai diritti legali all'imprenditorialità).

*Piattaforma Web
Italia*

✦ *Starlink (SpaceX)*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accesso globale a Internet
- ✦ Benefici per le aree remote
- ✦ Supporto a emergenze

Aspetti da migliorare

- ✦ Costi elevati per l'attrezzatura
- ✦ Problemi ambientali e astronomici

Obiettivi

- ✦ Ridurre il digital divide tra aree urbane e rurali
- ✦ Favorire lo sviluppo economico e l'inclusione

Utenti

- ✦ Persone che vivono in aree remote



[fig. 78] Immagine rappresentativa del caso studio

Starlink è un progetto di SpaceX che ha l'obiettivo di rendere accessibile la connessione Internet ad alta velocità indipendente dalla posizione geografica. Il servizio si serve di satelliti in orbita bassa che operano in una rete globale.

*Connessione Internet
Stati Uniti*

✦ *Learning Equality - Kolibri*

Aspetti rilevanti

- ✦ Funziona completamente offline
- ✦ Open-source e adattabile
- ✦ Ampia gamma di risorse

Aspetti da migliorare

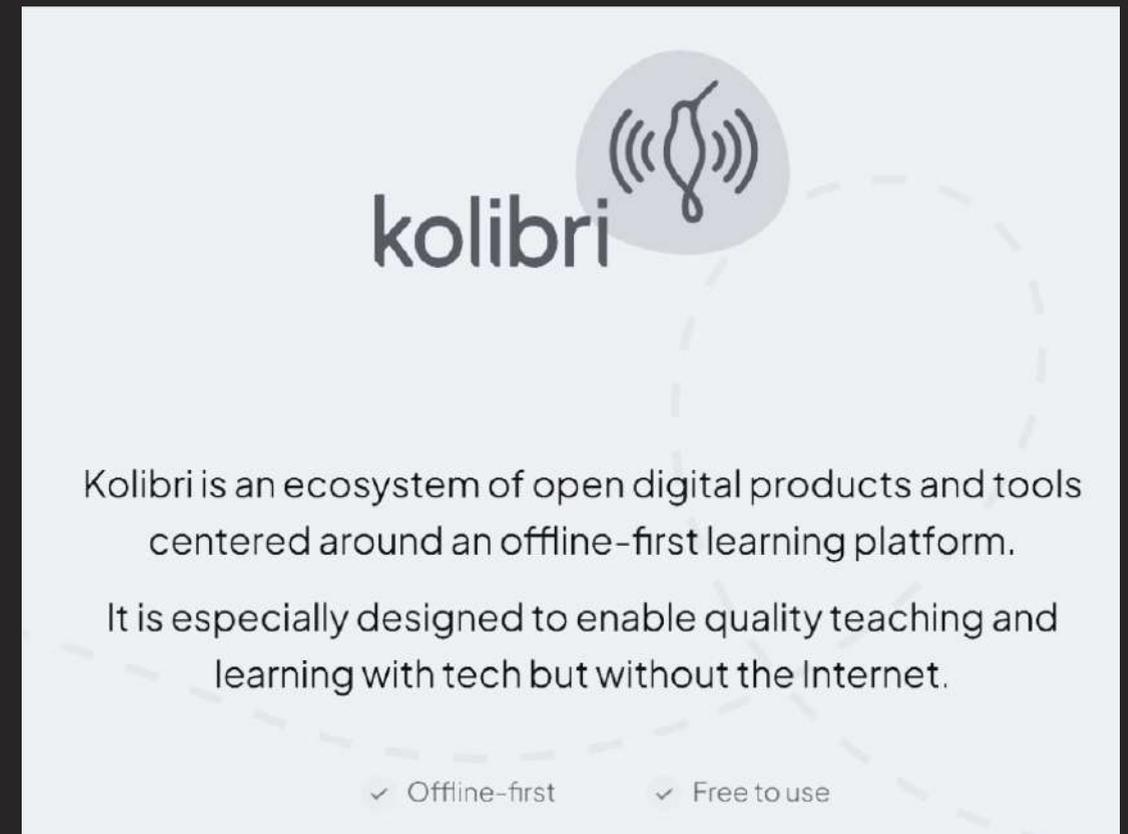
- ✦ Necessita di hardware iniziale
- ✦ Richiede formazione per insegnanti

Obiettivi

- ✦ Fornire accesso a risorse educative
- ✦ Supportare studenti e insegnanti
- ✦ Promuovere l'uguaglianza educativa

Utenti

- ✦ Persone con scarsa o nessuna connessione



[fig. 79] Immagine rappresentativa del caso studio

Kolibri è una **piattaforma web offline** che si pone l'obiettivo di **educare e fornire alle comunità con scarsa o nulla connessione delle risorse didattiche digitali**. Il servizio è stato sviluppato da Learning Equality e al suo interno è possibile trovare contenuti quali esercizi guidati sia interattivi che manuli e video.

*Piattaforma Web
Stati Uniti*

✦ *Telemedicine Projects*

Aspetti rilevanti

- ✦ Salvataggio di vite in emergenza
- ✦ Riduzione carico sui sistemi locali
- ✦ Innovazione tecnologica

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza da tecnologie avanzate
- ✦ Costi operativi elevati in alcune regioni
- ✦

Obiettivi

- ✦ Migliorare l'accesso a servizi medici
- ✦ Ridurre i tempi di attesa per le cure
- ✦ Fornire assistenza sanitaria in aree remote

Utenti

- ✦ Persone che vivono in paesi poveri e remoti



[fig. 80] Immagine rappresentativa del caso studio

I progetti di telemedicina, come quelli sviluppati da Babylon Health e altre realtà, nascono con l'obiettivo di **fornire servizi di telemedicina e di consegna dei materiali necessari per le cure in zone in cui tutto ciò è difficilmente accessibile**, come le aree interne e remote. Spesso, questi servizi, si servono di droni o altri materiali tecnologici per gli spostamenti.

*Telemedicina
Stati Uniti*

✦ *eHealth Centres*

Aspetti rilevanti

- ✦ Scalabilità
- ✦ Accesso rapido alle diagnosi
- ✦ Miglioramento dei risultati sanitari

Aspetti da migliorare

- ✦ Richiede partnership con governi
- ✦ Dipendenza da tecnologie adeguate

Obiettivi

- ✦ Fornire assistenza sanitaria a prezzi bassi
- ✦ Integrare tecnologia e medicina

Utenti

- ✦ Persone che vivono in paesi poveri e remoti

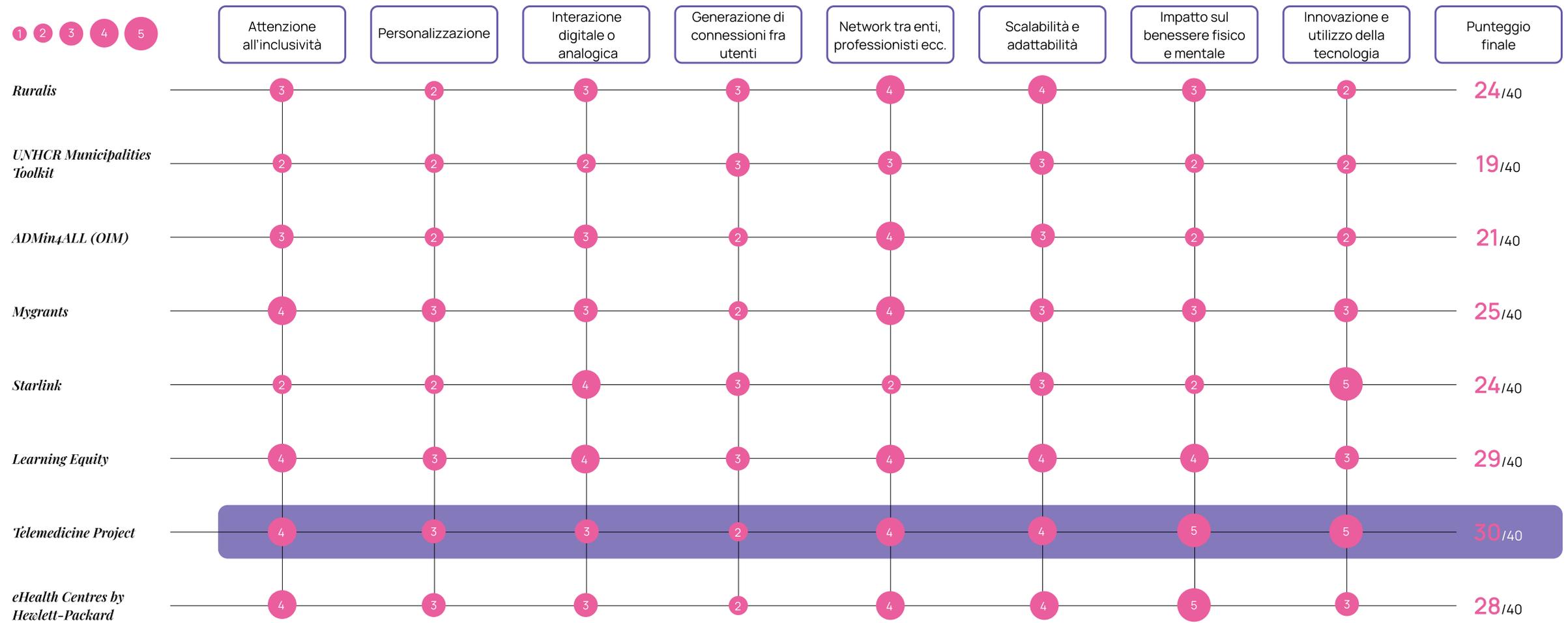


[fig. 81] Immagine rappresentativa del caso studio

Gli eHealth Centers, promossi da Hewlett-Packard, sono delle **cliniche prefabbricate** che hanno l'obiettivo di **fornire assistenza sanitaria nelle aree interne e remote**. I centri sono forniti di strumenti tecnologici che permettono di erogare tutti i servizi sanitari di prima necessità. Inoltre, sono connessi ad ospedali specializzati che fungono da punto di supporto e riferimento.

*Centri medici
Stati Uniti*

Matrice di valutazione



Condizioni *familiari*

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento nei contesti familiari vulnerabili**?

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ **Supporto** psicologico ed emotivo per situazioni di difficoltà
- ✦ Miglioramento del **rapporto** tra i **componenti familiari**
- ✦ Collaborazione e **network** tra professionisti
- ✦ **Servizi inclusivi multiculturali e multilingue**
- ✦ **Approcci olistici, integrati** e basati su evidenze scientifiche

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ Spesso **non** si ricoprono tutte le **fasce di età**
- ✦ **Mancanza di soluzioni pratiche** per andare incontro ai genitori
- ✦ **Assenza di monitoraggio** continuo dei risultati
- ✦ **Maggiore focus** sulle problematiche **delle madri**
- ✦ **Tecnologia** e soluzioni innovative **poco sviluppate** e utilizzate

✦ *Più In. L.A. Ragazzi*

Aspetti rilevanti

- ✦ Azioni di supporto
- ✦ Consolidamento partnership
- ✦ Ampliamento del database
- ✦ Presenza di un tutor

Aspetti da migliorare

- ✦ Limitazione ad una fascia d'età
- ✦ Necessità di collaborazione forte
- ✦ Limitazione geografica

Obiettivi

- ✦ Inserimento lavorativo dei beneficiari
- ✦ Conclusione del percorso residenziale
- ✦ Costruzione di una rete di enti e aziende

Utenti

- ✦ Ragazzi cresciuti "fuori famiglia"



[fig. 82] Immagine rappresentativa del caso studio

Più in L.A. Ragazzi è un progetto che si pone l'obiettivo di **fornire formazione, avvio al lavoro** e, in generale, **orientamento**, a tutti i **ragazzi** che provengono da contesti residenziali e familiari poco agevolati tra i 17 e 25. Il progetto, attualmente, opera in due regioni del sud Italia: la Campania e la Puglia.

✦ *Bambini e carcere*

Aspetti rilevanti

- ✦ Stimolare i detenuti
- ✦ Setting privilegiato
- ✦ Trasmettere positività

Aspetti da migliorare

- ✦ Accessibilità per tutti i detenuti
- ✦ Divulgazione del programma
- ✦ Comunicazione

Obiettivi

- ✦ Migliorare il detenuto come persona/genitore
- ✦ Crescita equilibrata del minore
- ✦ Riconoscere l'affettività come diritto

Utenti

- ✦ Genitori detenuti
- ✦ Figli



[fig. 83] Immagine rappresentativa del caso studio

Bambini e carcere è un progetto promosso dal Telefono Azzurro che ha l'obiettivo di **valorizzare la genitorialità per i detenuti con figli, garantendo dei diritti** fondamentali e **riconoscendo l'affettività** come aspetto interiore fondamentale del detenuto genitore.

*Supporto relazionale
Italia*

✦ Valory

Aspetti rilevanti

- ✦ Completamente gratuita
- ✦ Design intuitivo
- ✦ Collaborazione con psicologi
- ✦ Ambiente sicuro e privato

Aspetti da migliorare

- ✦ Non si adatta a persone di diverse età
- ✦ Terapia psicologica incompleta
- ✦ Dipendenza dalla rete Internet

Obiettivi

- ✦ Aiutare i giovani a gestire sfide emotive
- ✦ Creare connessioni tra adolescenti e adulti
- ✦ Sensibilizzare il tema della salute mentale

Utenti

- ✦ Ragazzi con difficoltà familiari



[fig. 84] Immagine rappresentativa del caso studio

Valory è un'applicazione mobile gratuita, sviluppata in collaborazione con l'Ordine degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia, che si pone l'obiettivo di **accompagnare e fornire aiuto agli adolescenti che vivono in contesti familiari non equilibrati**, offrendo uno spazio sicuro dove poter affrontare i problemi ed avere un supporto psicologico.

✦ *Big Brothers Big Sisters*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accessibilità economica
- ✦ Adattabilità culturale
- ✦ Sostegno emotivo e pratico
- ✦ Promozione dell'uguaglianza

Aspetti da migliorare

- ✦ Accessibilità limitata
- ✦ Dipendenza da volontari
- ✦ Disparità nei "Bigs"
- ✦ Stigma associato all'aiuto

Obiettivi

- ✦ Promuovere l'inclusione
- ✦ Facilitare l'apprendimento personalizzato
- ✦ Facilitare la comunicazione
- ✦ Incoraggiare la creatività

Utenti

- ✦ Persone in isolamento



[fig. 85] Immagine rappresentativa del caso studio

Big Brothers Big Sister è un progetto collettivo che prevede un **programma di mentoring che accoppia adulti volontari**, chiamati "Bigs", e **adolescenti/ bambini**, chiamati "Littles", che vivono in contesti familiari vulnerabili. Il servizio si pone l'obiettivo di supportare i giovani, sia dal punto di vista accademico che da quello personale, creando una rete di supporto attivo e presente.

*Progetto collettivo
Stati Uniti*

✦ *Childline*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accessibilità universale
- ✦ Confidenzialità e anonimato
- ✦ Diversità dei consulenti
- ✦ Accesso tramite diversi canali
- ✦ Servizio multiculturale e multilingue

Aspetti da migliorare

- ✦ Barriere tecnologiche
- ✦ Stereotipi e stigma culturale
- ✦ Disponibilità limitata di consulenti

Obiettivi

- ✦ Fornire un supporto accessibile e sicuro
- ✦ Offrire un ascolto anonimo e gratuito
- ✦ Aumentare la consapevolezza

Utenti

- ✦ Bambini e ragazzi in difficoltà



[fig. 86] Immagine rappresentativa del caso studio

Childline è uno sportello telefonico online che si pone l'obiettivo di **offrire supporto ai bambini e ai giovani che provengono da contesti familiari vulnerabili** grazie all'ascolto anonimo gratuito. In questo modo i giovani possono trattare problematiche che vivono in prima persona insieme a degli esperti.

*Sportello telefonico
Regno Unito*

✦ *Project Harmony*

Aspetti rilevanti

- ✦ Approccio integrato
- ✦ Grande attenzione al benessere
- ✦ Offre risorse gratuite

Aspetti da migliorare

- ✦ Necessità di espandere il modello
- ✦ Dipendenza da finanziamenti pubblici

Obiettivi

- ✦ Aiutare le famiglie a superare le crisi
- ✦ Fornire supporto psicologico e strumenti
- ✦ Sensibilizzare la comunità

Utenti

- ✦ Famiglie colpite da traumi



[fig. 87] Immagine rappresentativa del caso studio

Project Harmony è un **centro di supporto per famiglie in difficoltà** (traumi o violenze domestiche) che offre consulenze, interventi terapeutici e programmi educativi per tutti coloro che ne hanno il bisogno.

*Centro di supporto
Stati Uniti*

✦ *Parenting for Lifelong Health (PLH)*

Aspetti rilevanti

- ✦ Basato su evidenze scientifiche
- ✦ Adattabilità culturale
- ✦ Riduzione dello stress genitoriale
- ✦ Impatto positivo a lungo termine

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza da facilitatori qualificati
- ✦ Richiede impegno continuativo
- ✦ Sfide logistiche
- ✦ Barriere culturali iniziali

Obiettivi

- ✦ Fornire strumenti pratici
- ✦ Contrastare l'uso di metodi educativi punitivi
- ✦ Creare un ambiente familiare sicuro

Utenti

- ✦ Famiglie



[fig. 88] Immagine rappresentativa del caso studio

Parenting for Lifelong Health (PLH) è un servizio che si pone l'obiettivo di **supportare le famiglie che vivono in contesti familiari vulnerabili** (povertà, violenze) creato in collaborazione con l'OMS, Unicef e varie università. Il servizio propone **risorse per genitori, workshop e strategie educative**.

*App e Piattaforma Web
Sud Africa*

✦ Peanut

Aspetti rilevanti

- ✦ Riduce l'isolamento tra i genitori
- ✦ Facile da usare e gratuita
- ✦ Consente di trovare supporto

Aspetti da migliorare

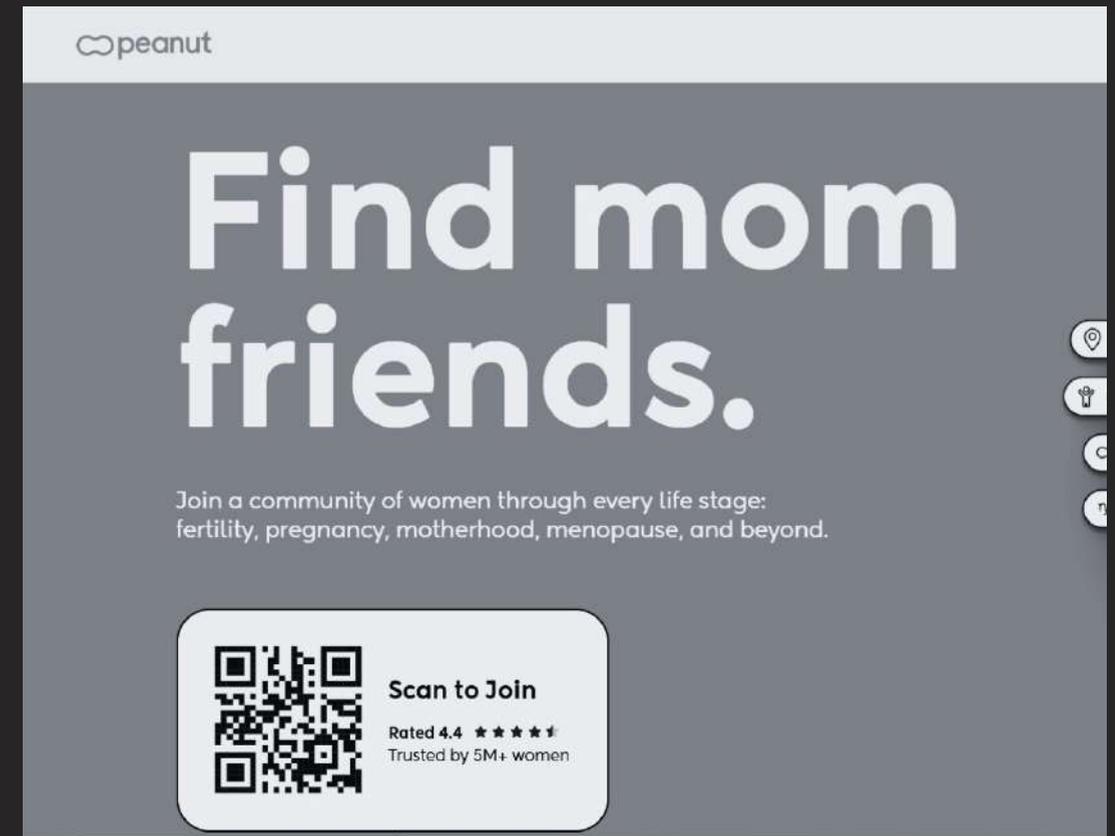
- ✦ Orientata verso le mamme
- ✦ Richiede una comunità attiva

Obiettivi

- ✦ Ridurre l'isolamento sociale dei genitori
- ✦ Favorire la creazione di connessioni
- ✦ Offrire uno spazio sicuro per discutere
- ✦ Promuovere eventi e incontri

Utenti

- ✦ Genitori



[fig. 89] Immagine rappresentativa del caso studio

Peanut è un'applicazione progettata con l'obiettivo di **mettere in contatto i genitori**, in particolar modo le mamme, tra loro. In questo modo, si crea una **rete di supporto a livello sociale** per affrontare una serie di problemi legati a questo particolare e delicato momento della vita. Nell'applicazione mobile è presente un **sistema di matchmaking**, simile a quello delle app di incontri.

*App mobile
Regno Unito*

✦ *Triple P – Positive Parenting Program*

Aspetti rilevanti

- ✦ Basato su evidenze scientifiche
- ✦ Opzioni flessibili
- ✦ Offre strategie pratiche

Aspetti da migliorare

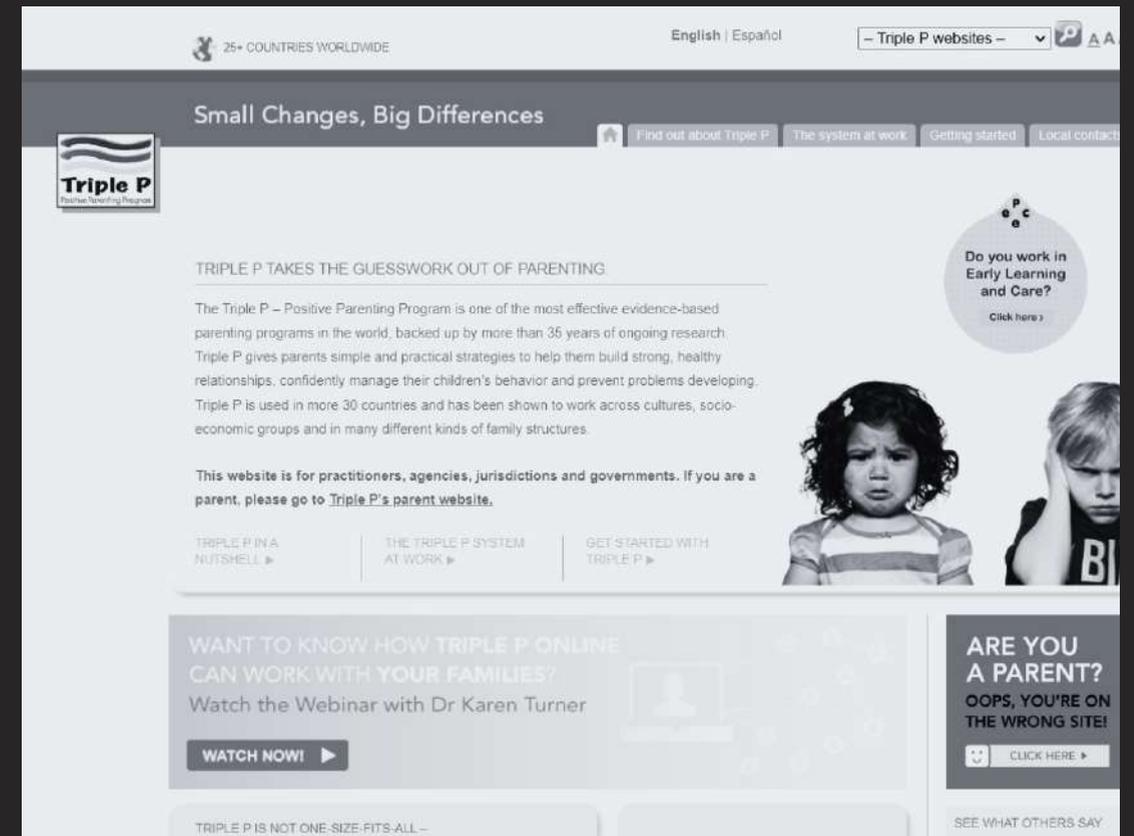
- ✦ Possibili servizi a pagamento
- ✦ Richiede un impegno attivo

Obiettivi

- ✦ Fornire strategie pratiche i figli
- ✦ Migliorare la comunicazione tra genitori e figli
- ✦ Rafforzare il legame familiare
- ✦ Ridurre lo stress genitoriale

Utenti

- ✦ Genitori



[fig. 90] Immagine rappresentativa del caso studio

Triple P è un **programma di formazione internazionale** che nasce con l'obiettivo di **supportare i genitori grazie ad una serie di risorse, workshop e consulenze sul gestire eventuali comportamenti problematici dei figli e migliorare la comunicazione con questi ultimi.**

*Formazione
Australia*

✦ *ChildFund Connect*

Aspetti rilevanti

- ✦ Stimola il senso di comunità
- ✦ Semplice da usare e accessibile
- ✦ Promuove la sensibilizzazione

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza da internet
- ✦ Richiede una supervisione costante

Obiettivi

- ✦ Creare una rete di supporto e amicizia
- ✦ Promuovere la comprensione culturale
- ✦ Offrire uno spazio sicuro per esprimersi

Utenti

- ✦ Bambini

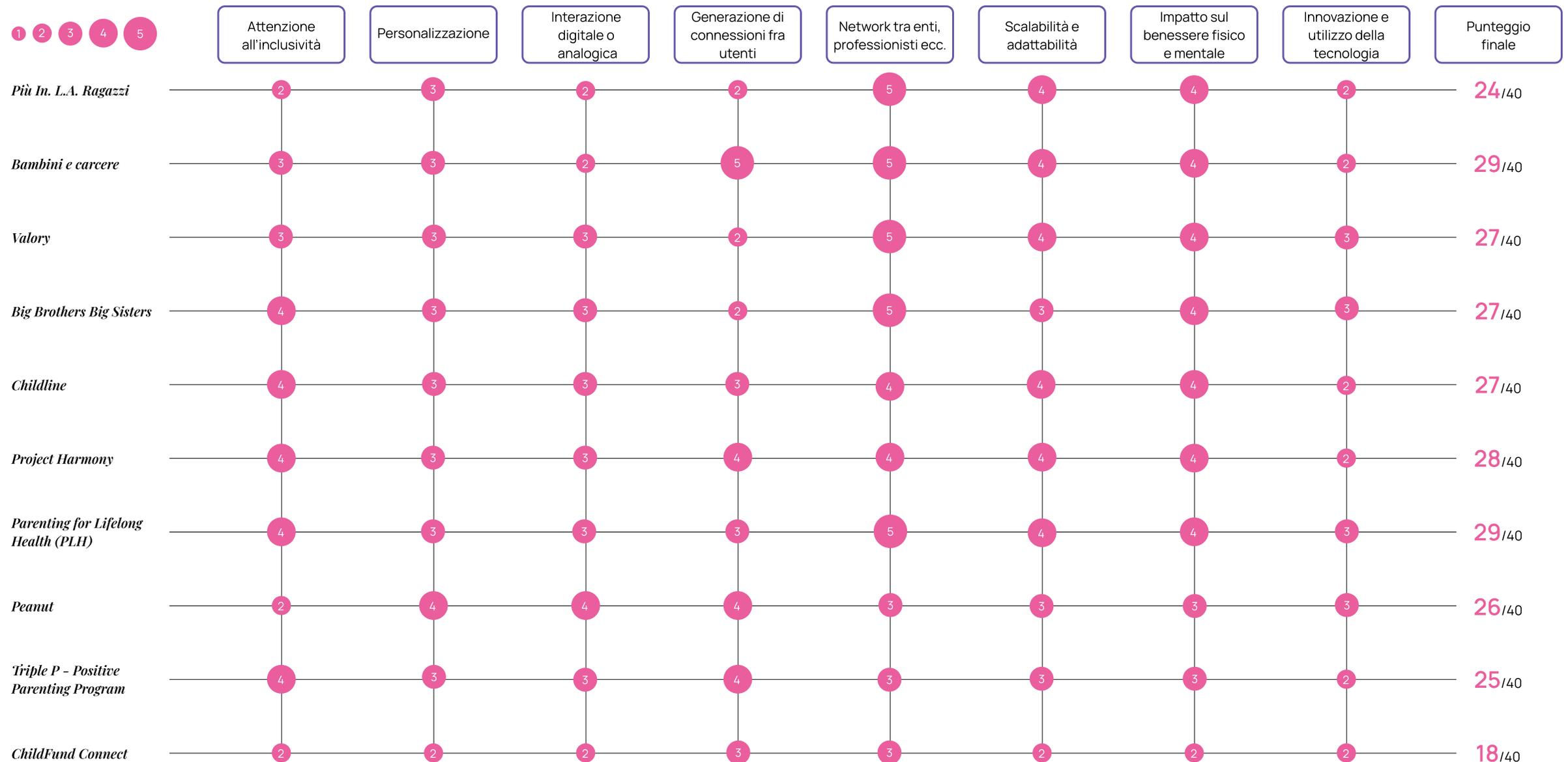


[fig. 91] Immagine rappresentativa del caso studio

ChildFund Connect è un'applicazione mobile che si pone l'obiettivo di creare una rete di relazioni tra bambini in tutto il mondo che vivono in contesti familiari vulnerabili. Il servizio propone video e attività condivise per promuovere l'inclusione.

*App mobile
Australia*

Matrice di valutazione



*Isolamento tra gli **anziani***

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento nella terza età?**

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ **Incentivare** il coinvolgimento e la **collaborazione familiare**
- ✦ **Supporto** agli utenti nella **conoscenza della tecnologia**
- ✦ Instaurare rapporti tramite uno **scambio di competenze**
- ✦ Generazione di **rapporti tra diverse fasce generazionali**
- ✦ **Adattabilità** per diverse situazioni fisiche e cognitive

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ **Mancanza di totale inclusività** per situazioni di disabilità
- ✦ **Mancanza di soluzioni pratiche** per andare incontro a genitori
- ✦ **Assenza di monitoraggio** continuo dei risultati
- ✦ **Potenziale marginalizzazione** di alcuni gruppi di anziani specifici
- ✦ **Difficoltà nel creare gruppi** di condivisione **in rete**

✦ *No isolation - Komp*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accessibilità semplice
- ✦ Coinvolgimento familiare
- ✦ Adattabilità per varie situazioni
- ✦ Promozione del benessere sociale

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza da familiari o amici
- ✦ Esclusione economica
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Limitazioni linguistiche e culturali

Obiettivi

- ✦ Ridurre la solitudine tra gli anziani
- ✦ Migliorare la connessione con i propri cari
- ✦ Avvicinare l'anziano alla tecnologia

Utenti

- ✦ Persone anziane



[fig. 92] Immagine rappresentativa del caso studio

Komp è un **dispositivo** ideato da No Isolation per sfruttare la tecnologia al fine di **abbattere le barriere digitali presenti tra gli anziani e i loro familiari**. Il dispositivo tecnologico consiste in uno **schermo che possiede un unico pulsante tramite il quale è possibile ricevere foto, video e avviare delle videochiamate con i parenti**. Il dispositivo è totalmente scollegato dallo smartphone o da qualsiasi altro strumento tecnologico complesso per un anziano.

*Network e istruzione
Norvegia*

✦ *Viva Voce*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accessibilità
- ✦ Supporto gratuito
- ✦ Flessibilità
- ✦ Inclusione emotiva e sociale
- ✦ Rete di volontari formati

Aspetti da migliorare

- ✦ Inadatto per chi ha disabilità sensoriali
- ✦ Barriere culturali e linguistiche
- ✦ Soluzione limitata al contatto vocale

Obiettivi

- ✦ Contrastare la solitudine degli anziani
- ✦ Fornire ascolto empatico e compagnia

Utenti

- ✦ Persone anziane



[fig. 93] Immagine rappresentativa del caso studio

Viva Voce è un sistema di supporto relazionale che offre una **linea telefonica gratuita dedicata interamente agli anziani**. Questi ultimi potranno parlare e sfogarsi con volontari formati e ricevere non solo compagnia, ma anche conforto e supporto. In questo modo, Viva Voce punta ad **alleggerire il peso che la solitudine ha nella vita di una persona anziana**.

✦ *Agetech: Papa*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accesso al supporto tecnologico
- ✦ Relazioni intergenerazionali
- ✦ Supporto personalizzato
- ✦ Modalità flessibile
- ✦ Benefici psicologici

Aspetti da migliorare

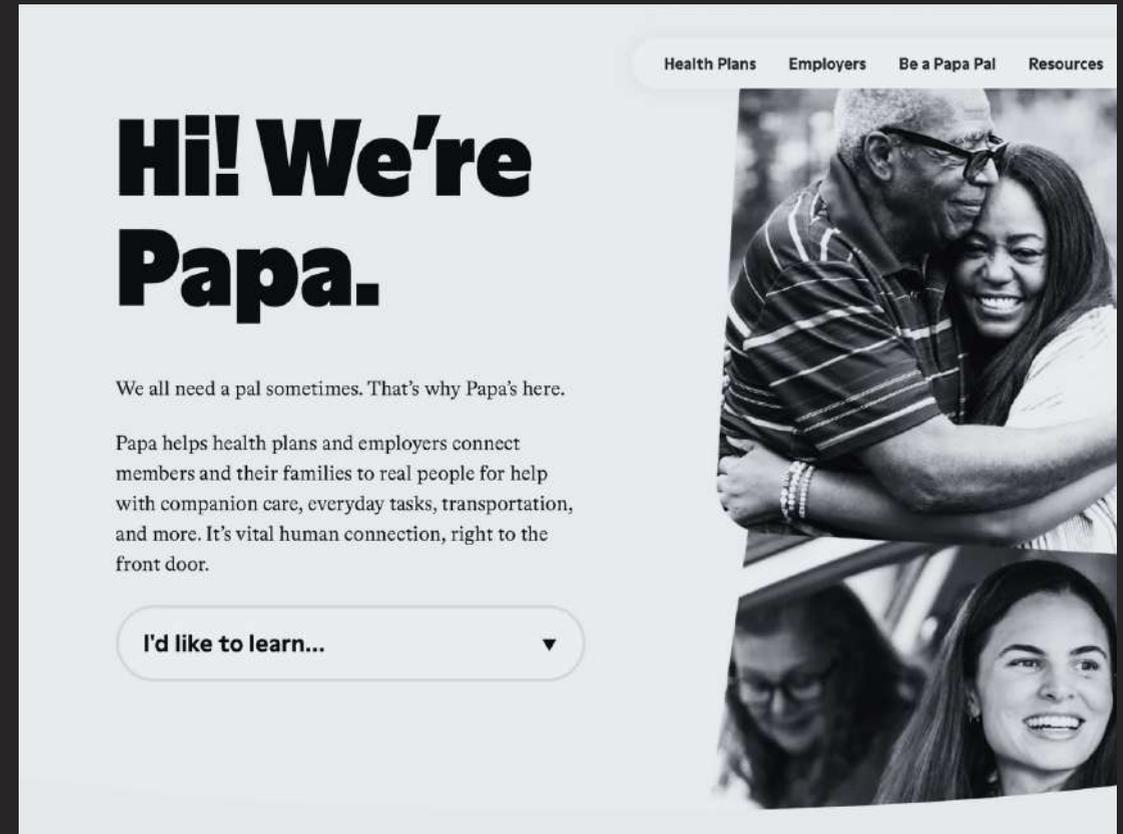
- ✦ Barriere economiche
- ✦ Dipendenza
- ✦ Limitazioni linguistiche e culturali
- ✦ Esclusione delle disabilità sensoriali

Obiettivi

- ✦ Migliorare il benessere sociale ed emotivo
- ✦ Ridurre la solitudine

Utenti

- ✦ Persone anziane



[fig. 94] Immagine rappresentativa del caso studio

Agetech Papa è una **piattaforma di network e formazione** che si pone l'obiettivo di **creare un legame tra giovani volontari**, chiamati "Papa Pals", e **anziani** che vivono in solitudine al fine di offrire assistenza anche pratica. I giovani offrono compagnia, supporto ed insegnamento degli strumenti tecnologici oltre al prestare aiuto nelle attività quotidiane.

*Network e formazione
Italia*

★ *SilverSneakers*

Aspetti rilevanti

- ★ Accesso gratuito
- ★ Inclusività sociale
- ★ Adattabilità fisica
- ★ Supporto alla salute mentale

Aspetti da migliorare

- ★ Barriere assicurative
- ★ Disuguaglianze geografiche
- ★ Esclusione digitale
- ★ Disabilità sensoriali o gravi

Obiettivi

- ★ Promuovere uno stile di vita sano
- ★ Migliorare la salute fisica e mentale
- ★ Ridurre l'isolamento sociale

Utenti

- ★ Persone anziane



[fig. 95] Immagine rappresentativa del caso studio

SilverSneakers è un servizio di **supporto relazionale e di benessere psicofisico** che propone alle persone anziane un **programma di fitness dedicato e l'accesso gratuito a palestre e centri comunitari**. In aggiunta al programma, il servizio prevede incontri di gruppo per favorire l'inclusione.

*Supporto relazionale
Stati Uniti*

✦ *Reconnect*

Aspetti rilevanti

- ✦ Riduzione del divario digitale
- ✦ Supporto personalizzato
- ✦ Promozione di relazioni sociali
- ✦ Accesso a nuove opportunità

Aspetti da migliorare

- ✦ Barriere iniziali di apprendimento
- ✦ Esclusione di persone con disabilità
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia

Obiettivi

- ✦ Ridurre il divario digitale tra le generazioni
- ✦ Favorire l'inclusione sociale degli anziani
- ✦ Favorire la comunicazione con i parenti

Utenti

- ✦ Persone anziane



[fig. 96] Immagine rappresentativa del caso studio

Reconnect è un servizio che prevede un **programma di formazione pratica per insegnare alle persone anziane come utilizzare i dispositivi tecnologici, i social media e gli strumenti per effettuare videochiamate.** Con questo programma, Reconnect si pone l'obiettivo di **diminuire il divario tecnologico e digitale aumentando l'inclusività degli anziani.**

*Formazione
Regno Unito*

✦ *TimeBanking*

Aspetti rilevanti

- ✦ Reti di supporto reciproco
- ✦ Uguaglianza di opportunità
- ✦ Inclusione di persone isolate

Aspetti da migliorare

- ✦ Disparità disponibilità di competenze
- ✦ Dipendenza dal tempo disponibile
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia

Obiettivi

- ✦ Promuovere l'inclusione
- ✦ Facilitare la condivisione
- ✦ Aumentare il senso di comunità

Utenti

- ✦ Persone anziane
- ✦ Membri della comunità



[fig. 97] Immagine rappresentativa del caso studio

Time Banking è un servizio che si basa su un **sistema di scambio del tempo che permette di aiutare gli altri e, allo stesso tempo, di “guadagnare” ore che possono essere sfruttate per ricevere altro aiuto.** L'obiettivo di Time Banking è quello di promuovere l'inclusività, l'aiuto reciproco e la partecipazione attiva della comunità.

Community
Regno Unito

✦ *Adopt a Grandparent*

Aspetti rilevanti

- ✦ Connessione intergenerazionale
- ✦ Miglioramento del benessere
- ✦ Educazione e sensibilizzazione

Aspetti da migliorare

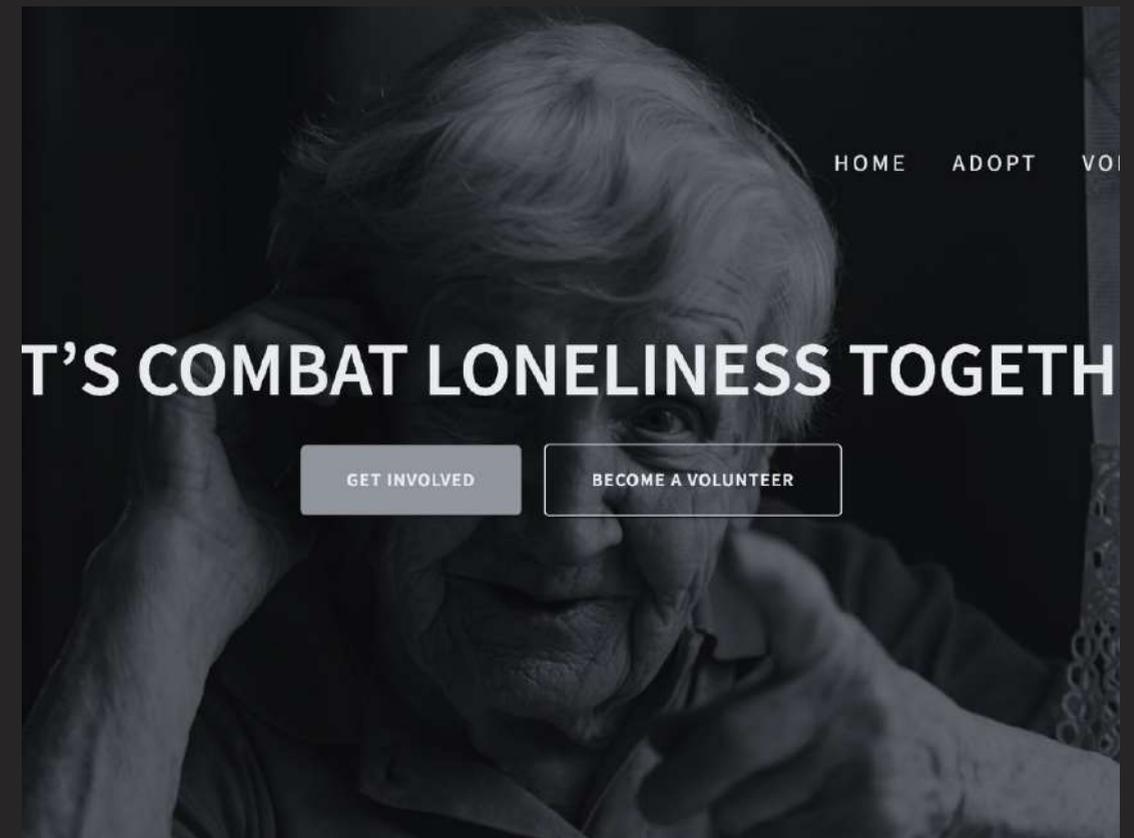
- ✦ Limitata accessibilità per disabilità
- ✦ Possibile sovraccarico emotivo
- ✦ Accesso limitato in aree rurali

Obiettivi

- ✦ Creare legami tra diverse generazioni
- ✦ Migliorare la qualità di vita degli anziani
- ✦ Aumentare la consapevolezza tra i giovani

Utenti

- ✦ Persone anziane
- ✦ Giovani



[fig. 98] Immagine rappresentativa del caso studio

Adopt a Grandparent è un servizio che **connette i giovani alle persone anziane creando un ponte intergenerazionale**. Il servizio prevede visite regolari e attività da fare in condivisione.

*Network e formazione
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Pro invecchiamento attivo
- ✦ Accessibilità
- ✦ Inclusione in attività comunitarie
- ✦ Supporto psicologico

Aspetti da migliorare

- ✦ Barriere tecnologiche
- ✦ Possibile sovraccarico emotivo
- ✦ Limitata accessibilità per persone con disabilità fisiche o cognitive

Obiettivi

- ✦ Ridurre la solitudine tra gli anziani
- ✦ Promuovere un invecchiamento attivo

Utenti

- ✦ Persone anziane



[fig. 99] Immagine rappresentativa del caso studio

Age UK è un servizio che nasce con l'obiettivo di **ridurre la solitudine tra le persone anziane**. Prevede una serie di **iniziative ed attività per prevenire la solitudine**, come club sociali, telefonate regolari per garantire il benessere psicologico e dell'aiuto in attività semplici e quotidiane come le faccende domestiche.

Supporto relazionale
Regno Unito

HomeShare

Aspetti rilevanti

- ✦ Supporto pratico e compagnia
- ✦ Creazione di legami tra generazioni
- ✦ Riduzione dell'isolamento sociale

Aspetti da migliorare

- ✦ Problemi di privacy e spazio
- ✦ Barriere culturali e/o linguistiche
- ✦ Possibile sfruttamento

Obiettivi

- ✦ Ridurre l'isolamento sociale degli anziani
- ✦ Fornire compagnia e supporto pratico
- ✦ Creare connessioni intergenerazionali

Utenti

- ✦ Persone anziane
- ✦ Giovani



[fig. 100] Immagine rappresentativa del caso studio

HomeShare è un servizio che ha l'obiettivo di **incrementare e favorire lo scambio intergenerazionale attraverso un programma di abbinamento anziano e giovane che cerca un alloggio**. Le persone anziane, infatti, offrono al giovane una stanza nella loro casa in cambio di assistenza nelle commissioni e nelle faccende domestiche. Con questo programma, entrambi ottengono un vantaggio e si riduce la solitudine.

*Scambio intergenerazionale
Stati Uniti*

✦ *Connect2Affect*

Aspetti rilevanti

- ✦ Pro invecchiamento attivo
- ✦ Accesso a risorse di salute mentale
- ✦ Accesso a risorse locali
- ✦ Pro alla connessione sociale

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Necessità di un supporto esterno
- ✦ Marginalizzazione di gruppi anziani

Obiettivi

- ✦ Fornire agli anziani gli strumenti necessari
- ✦ Ridurre la solitudine

Utenti

- ✦ Persone anziane

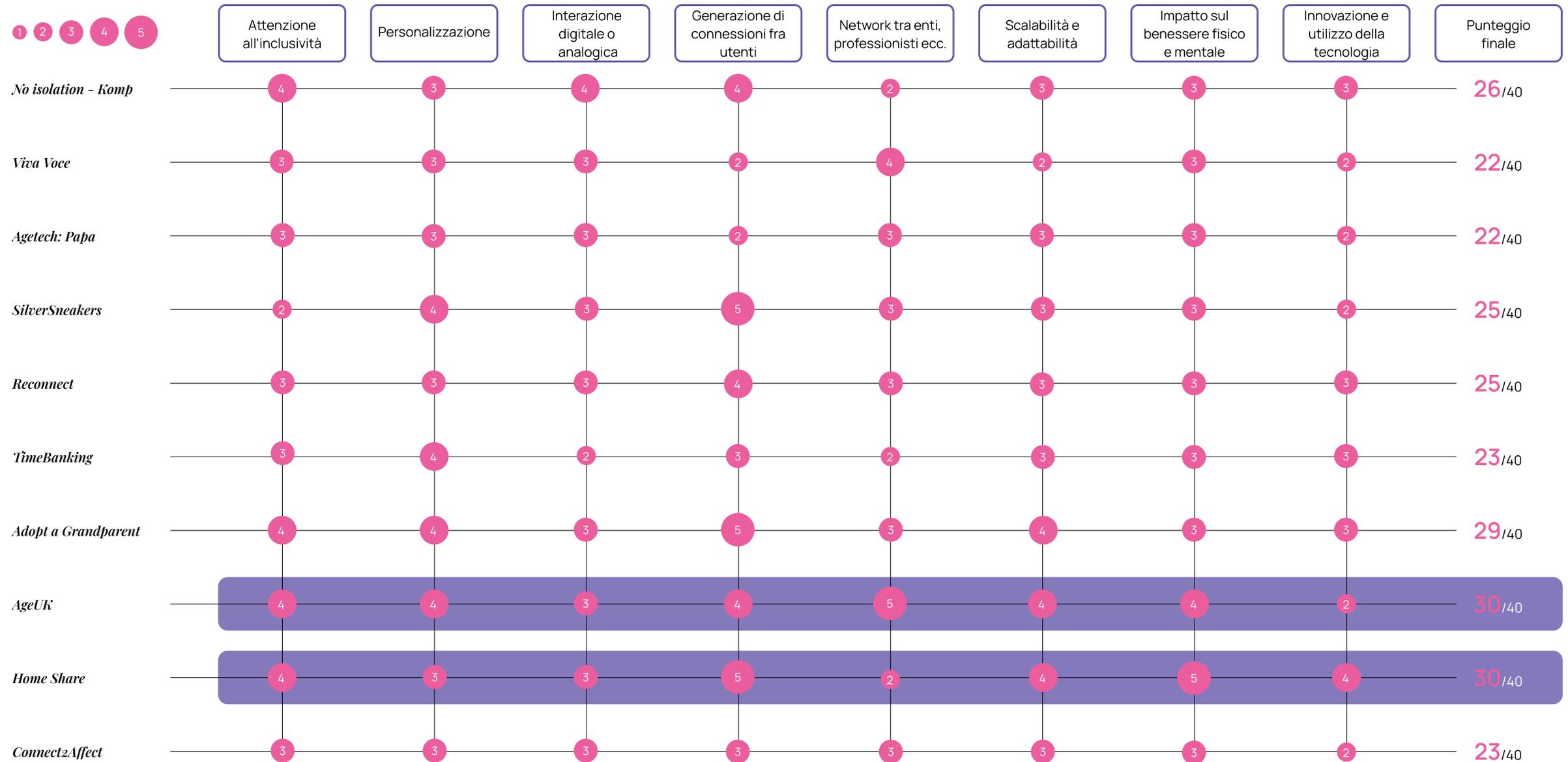


[fig. 101] Immagine rappresentativa del caso studio

Connect2Affect è una piattaforma che ha l'obiettivo di **ridurre la solitudine tra le persone anziane**. Il servizio mette a disposizione **supporto psicologico, risorse e attività** che uniscono le persone anziane e i servizi locali.

*Supporto relazionale
Stati Uniti*

Matrice di valutazione



Isolamento in rete

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento in rete**?

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ **Educazione e formazione** comportamentale
- ✦ Promozione di **comportamenti responsabili** e rispettosi
- ✦ Presenza di un **supporto legale e psicologico**
- ✦ **Opportunità di socializzazione** per gruppi di nicchia
- ✦ **Gamificazione** per sensibilizzare e istruire

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ Spesso sono presenti **limitazioni linguistiche e culturali**
- ✦ Necessarie **competenze e consapevolezza tecnologiche**
- ✦ **Limitazioni** a specifiche fasce di età
- ✦ Spesso vi è una **mancata possibilità di personalizzazione**
- ✦ **Rischio di emarginazione** in tools meno controllati e monitorati

✦ *ReThink*

Aspetti rilevanti

- ✦ Educazione in real time
- ✦ Facile da utilizzare
- ✦ Prevenzione del danno
- ✦ Promozione della responsabilità
- ✦ Facilità di accesso

Aspetti da migliorare

- ✦ Rilevazione limitata
- ✦ Barriere linguistiche e culturali
- ✦ Accesso limitato alla tecnologia
- ✦ Problemi di privacy

Obiettivi

- ✦ Promuovere una navigazione più rispettosa
- ✦ Prevenire il cyberbullismo
- ✦ Ridurre la diffusione di messaggi offensivi

Utenti

- ✦ Utenti in rete



[fig. 102] Immagine rappresentativa del caso studio

ReThink è un'applicazione online progettata per **promuovere la protezione online e combattere il cyberbullismo** proteggendo gli utenti da insulti, minacce, danni personali e linguaggio offensivo. Il sistema è in grado di **rilevare un messaggio offensivo e propone all'utente di riformularlo** prima di inviarlo. In questo modo si cerca di far riflettere sui propri comportamenti in rete.

*Protezione online
Stati Uniti*

✦ *Be Internet Awesome*

Aspetti rilevanti

- ✦ Metodo interattivo
- ✦ Accesso gratuito
- ✦ Integrazione nelle scuole
- ✦ Risorse per adulti

Aspetti da migliorare

- ✦ Barriere linguistiche
- ✦ Complessità per i più piccoli
- ✦ Mancanza di personalizzazione

Obiettivi

- ✦ Prevenire i rischi legati all'uso di Internet
- ✦ Educare i bambini e i giovani in rete

Utenti

- ✦ Bambini
- ✦ Giovani



[fig. 103] Immagine rappresentativa del caso studio

Be Internet Awesome è un progetto educativo sviluppato da Google che ha l'obiettivo di **insegnare a bambini e giovani come navigare in modo sicuro e consapevole in rete**. Il programma è strutturato come un vero e proprio **gioco interattivo** che prende il nome di "Interland" ed aiuta i giovani, step dopo step, a responsabilizzarsi. In aggiunta, sono disponibili **materiali gratuiti** che **genitori ed insegnanti** possono fruire per supportare l'apprendimento dei propri figli e alunni.

*Supporto relazionale
Stati Uniti*

✦ *The Circle of Six*

Aspetti rilevanti

- ✦ Flessibilità nelle risposte
- ✦ Promozione della sicurezza sociale
- ✦ Accessibilità globale

Aspetti da migliorare

- ✦ Barriere linguistiche
- ✦ Necessità di supporto pre-esistente
- ✦ Dipendenza da uno smartphone

Obiettivi

- ✦ Fornire un mezzo rapido e sicuro
- ✦ Migliorare il supporto in tempo reale

Utenti

- ✦ Ragazzi cresciuti "fuori famiglia"



[fig. 104] Immagine rappresentativa del caso studio

The Circle of 6 è un'applicazione sviluppata per **prevenire abusi e violenza** e di **favorire la creazione di una cerchia di sei persone fidate** con le quali potersi connettere in modo rapido in caso di emergenza.

*Network formazione-lavoro
Stati Uniti*

✦ MyTutela

Aspetti rilevanti

- ✦ Protezione della privacy
- ✦ Accesso ad un supporto legale
- ✦ Facilità d'uso
- ✦ Accessibilità gratuita
- ✦ Discrezione

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Barriere linguistiche
- ✦ Necessità di conoscenza tecnologica

Obiettivi

- ✦ Fornire un supporto rapido, sicuro e discreto

Utenti

- ✦ Tutte le persone



[fig. 105] Immagine rappresentativa del caso studio

MyTutela è un'applicazione nata con l'obiettivo di **proteggere e supportare le persone vulnerabili in dinamiche come quelle del Revenge porn e di altre forme di violenza in rete**. Gli utenti hanno la possibilità di ricevere **assistenza legale** e di segnalare contenuti dannosi. In aggiunta, è possibile proteggere la propria privacy online grazie ad appositi strumenti forniti dal servizio.

Applicazione mobile
Italia

✦ *Discord*

Aspetti rilevanti

- ✦ Comunità globali
- ✦ Accessibilità e flessibilità
- ✦ Sicurezza e moderazione
- ✦ Varietà di gruppi e interessi

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Barriere linguistiche e culturali
- ✦ Adesione limitata a gruppi più giovani

Obiettivi

- ✦ Combattere l'isolamento sociale
- ✦ Creare spazi sicuri per l'interazione

Utenti

- ✦ Tutte le persone



[fig. 106] Immagine rappresentativa del caso studio

Discord è una **piattaforma online** di comunicazione che permette agli utenti di **connettersi con altre persone, comunicare online attraverso video, testi e vocali e di organizzare videochiamate, sessioni di gioco e chat di gruppo**. In questo modo si può incrementare l'interazione degli utenti in rete e, allo stesso tempo, garantire la sicurezza delle conversazioni grazie alle funzioni di moderazione che il servizio possiede.

Network relazionale
Stati Uniti

✦ ChatRoulette

Aspetti rilevanti

- ✦ Socializzazione anonima
- ✦ Comunicazione in tempo reale
- ✦ Diversità culturale e linguistica
- ✦ Accesso a chi è in isolamento

Aspetti da migliorare

- ✦ Comportamenti inappropriati
- ✦ Rischio di essere respinti
- ✦ Poco sicuro per persone vulnerabili

Obiettivi

- ✦ Fornire una connessione casuale
- ✦ Opportunità di interagire con sconosciuti
- ✦ Facilitare l'incontro con nuove persone

Utenti

- ✦ Tutte le persone



chatroulette

Meet strangers worldwide

[fig. 107] Immagine rappresentativa del caso studio

ChatRoulette è una **piattaforma online** che ha l'obiettivo di **connettere gli utenti e creare delle relazioni in modo casuale**. Infatti, è possibile avviare delle **video chat in modo casuale ed anonimo** per avviare conversazioni con altri utenti. Il servizio permette, nel suo piccolo, di ridurre l'isolamento sociale e permettere a chiunque di interagire con altre persone.

*Network relazionale
Russia*

✦ *Crisis Text Line*

Aspetti rilevanti

- ✦ Supporto anonimo e accessibile
- ✦ Disponibilità 24/7
- ✦ Supporto per persone introversive

Aspetti da migliorare

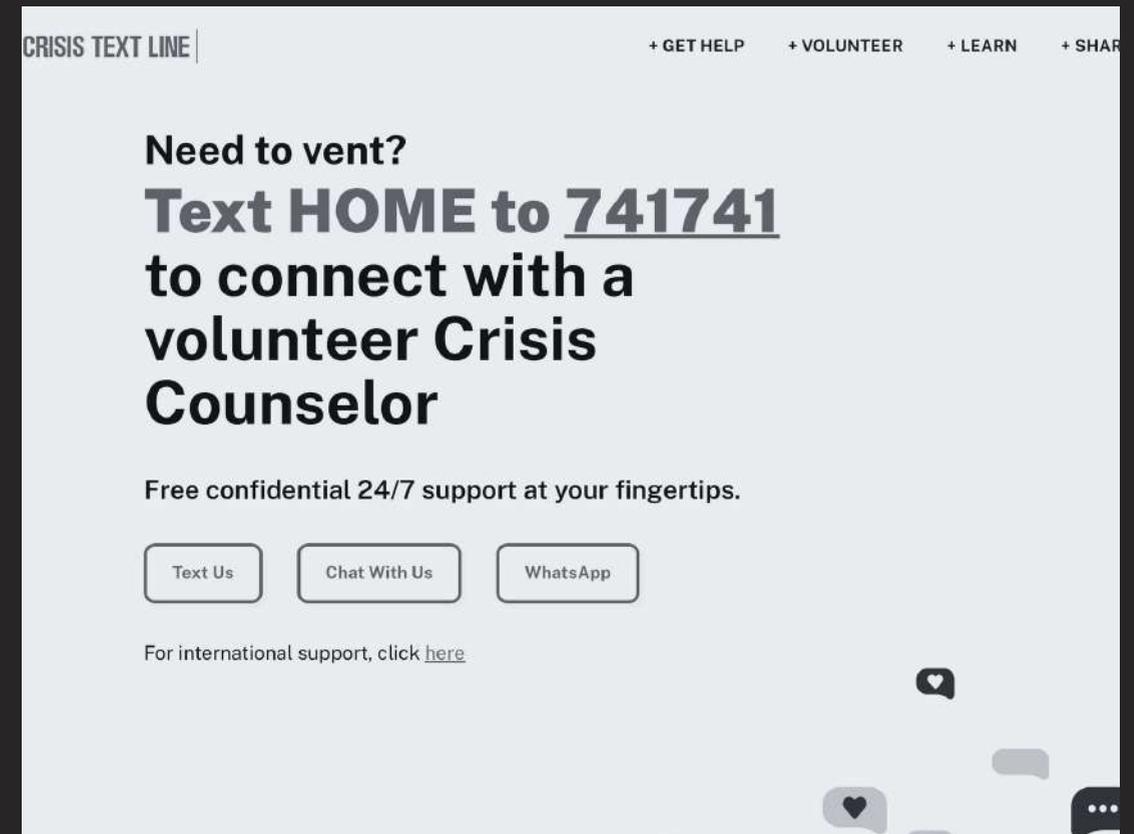
- ✦ Limitato per chi ha difficoltà a scrivere
- ✦ Barriere linguistiche
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Limitato supporto psicologico

Obiettivi

- ✦ Ridurre l'isolamento emotivo
- ✦ Migliorare l'accesso alla salute mentale

Utenti

- ✦ Tutte le persone



[fig. 108] Immagine rappresentativa del caso studio

Crisis Text Line è un servizio di **supporto psicologico** che si pone l'obiettivo di **offrire un aiuto immediato grazie a dei messaggi di testo** per tutte quelle persone che attraversano momenti delicati nella propria vita. Il servizio è totalmente **gratuito ed anonimo ed è attivo 24/7** così da essere a completa disposizione degli utenti. Dall'altra parte dello schermo, è presente un consulente qualificato.

*Supporto psicologico
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Opportunità per gruppi di nicchia
- ✦ Varietà di opzioni (virtuali e fisiche)
- ✦ Inclusività culturale e interculturale
- ✦ Gratuito e facilmente accessibile

Aspetti da migliorare

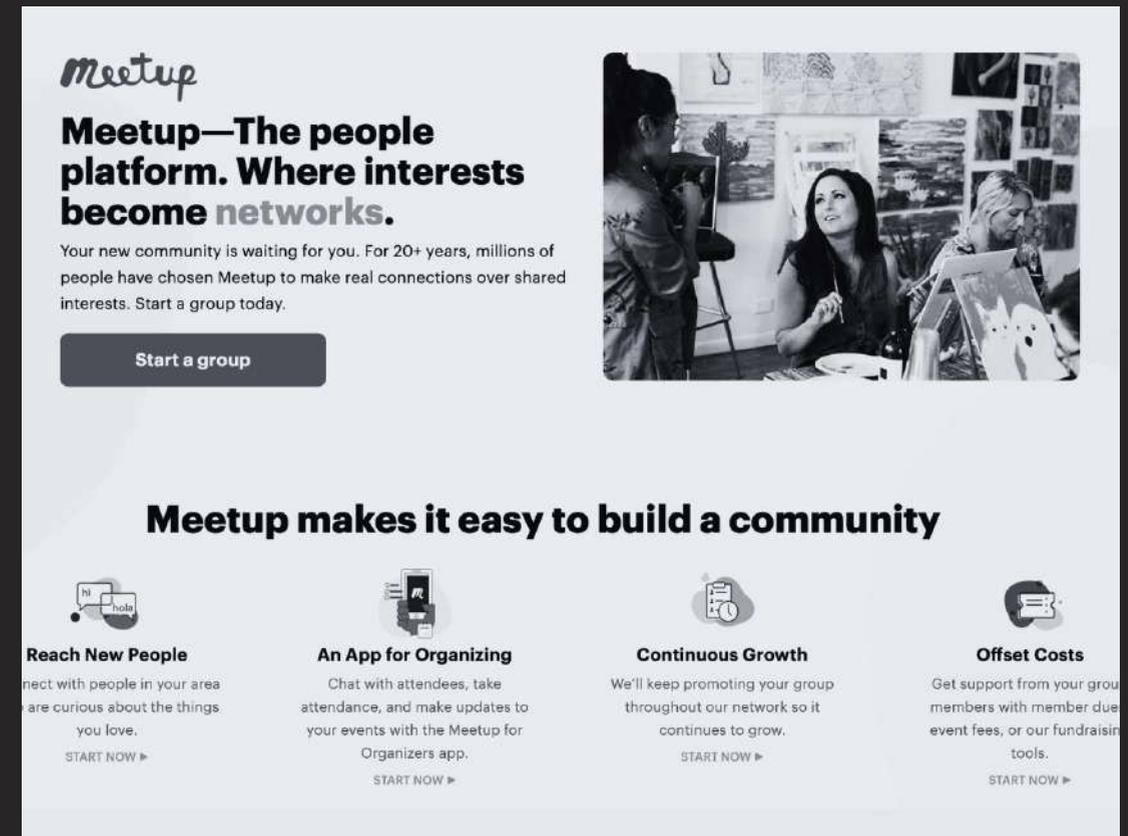
- ✦ Geolocalizzazione limitante
- ✦ Barriere linguistiche
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia

Obiettivi

- ✦ Creare opportunità di socializzazione

Utenti

- ✦ Tutte le persone



[fig. 109] Immagine rappresentativa del caso studio

MeeetUp è una **piattaforma digitale** che permette agli utenti di **socializzare organizzando e partecipando ad eventi** sulla base di interessi condivisi. L'obiettivo del servizio è **mettere in contatto persone che sentono la necessità di socializzare** ed, eventualmente, **far nascere amicizie** riducendo l'isolamento sociale.

Network relazionale
Stati Uniti



Aspetti rilevanti

- ✦ Varietà di comunità e argomenti
- ✦ Accessibilità globale
- ✦ Anonimato
- ✦ Supporto alle minoranze
- ✦ Opportunità di educazione

Aspetti da migliorare

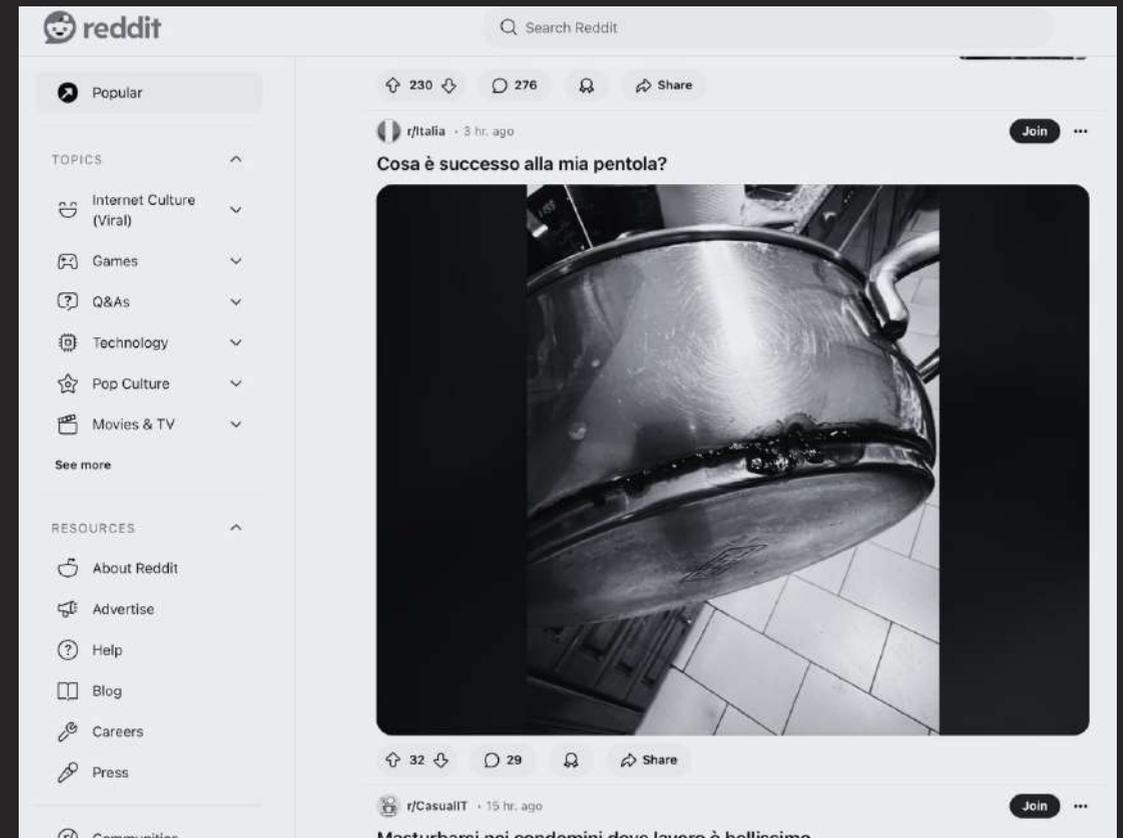
- ✦ Moderazione non sempre efficace
- ✦ Comunità non sempre accoglienti
- ✦ Barriere linguistiche
- ✦ Barriere tecnologiche

Obiettivi

- ✦ Creare uno spazio democratico per interagire
- ✦ Promuovere la libertà di espressione e la condivisione di contenuti

Utenti

- ✦ Tutte le persone



[fig. 110] Immagine rappresentativa del caso studio

Reddit è una **piattaforma online** di social media che funge da forum e **permette agli utenti di aprire o partecipare a discussioni già avviati su diversi argomenti**. Il servizio permette, inoltre di iscriversi a determinate comunità tematiche chiamate "subreddit" che trattano una vasta gamma di argomenti.

*Network relazionale
Stati Uniti*

✦ *Internet Safety 101*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accesso universale alle info
- ✦ Educazione per diverse fasce di età
- ✦ Sensibilizzazione sui rischi
- ✦ Materiale multilingue

Aspetti da migliorare

- ✦ Limitata accesso per chi ha disabilità
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Risorse orientate all'occidentale
- ✦ Barriere linguistiche

Obiettivi

- ✦ Promuovere consapevolezza online
- ✦ Offrire informazioni e risorse per proteggersi
- ✦ Garantire un'esperienza di navigazione sicura

Utenti

- ✦ Famiglie
- ✦ Educatori
- ✦ Giovani



[fig. 111] Immagine rappresentativa del caso studio

Internet Safety 101 è una **piattaforma digitale** con scopo educativo che **promuove la sicurezza in rete**. All'interno di essa è possibile reperire informazioni, soprattutto per famiglie, educatori e giovani, sulla navigazione sicura (dalla protezione della privacy alle truffe online).

*Supporto e formazione in rete
Stati Uniti*

Matrice di valutazione



Isolamento e comunità LGBTQIA+

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento nel contesto scolastico?**

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ Diffusione di **politiche aziendali** per la diversità e l'inclusione
- ✦ Cercare di essere dei **modelli per le altre aziende**
- ✦ **Risorse educative** per famiglie e professionisti
- ✦ Focus sulla **socializzazione** oltre che sul dating
- ✦ **Approccio sistemico** per avere miglioramenti su larga scala

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ **Polemiche politiche** e accuse di rainbow-washing
- ✦ Percezione di **marketing superficiale** e incoerenza
- ✦ **Limiti nelle risorse psicologiche** continuative
- ✦ Molto spesso i **servizi** sono **indirizzati a specifiche nicchie**
- ✦ Il **focus su grandi aziende** potrebbe trascurare l'intervento su quelle locali

✦ *Queer Studies UniTo*

Aspetti rilevanti

- ✦ Innovazione Accademica
- ✦ Inclusività e Diversità
- ✦ Interdisciplinarietà

Aspetti da migliorare

- ✦ Polemiche Politiche
- ✦ Accuse di Indottrinamento
- ✦ Proteste Studentesche

Obiettivi

- ✦ Integrare prospettive da diverse discipline
- ✦ Promuovere una comprensione critica
- ✦ Preparare gli studenti ad affrontare il mondo

Utenti

- ✦ Studenti universitari



[fig. 112] Immagine rappresentativa del caso studio

Queer Studies è un **insegnamento** dell'Università degli Studi di Torino che ha l'obiettivo didattico di **affrontare il tema della teoria queer, del femminismo e delle diverse forme di discriminazioni**. Tutti gli studenti e le studentesse possono aggiungerlo nel proprio percorso di studi.

*Corso universitario
Italia*

✦ *Google supporting LGBTQ+*

Aspetti rilevanti

- ✦ Impatto globale
- ✦ Modello per altre aziende
- ✦ Risorse concrete
- ✦ Consapevolezza globale

Aspetti da migliorare

- ✦ Accuse di rainbow-washing
- ✦ Incoerenze locali
- ✦ Segnalazioni di dipendenti LGBTQ+

Obiettivi

- ✦ Creare un ambiente di lavoro sicuro e inclusivo
- ✦ Sostenere finanziariamente comunità LGBTQ+

Utenti

- ✦ Comunità LGBTQIA+



[fig. 113] Immagine rappresentativa del caso studio

Google Supporting LGBTQ+ è un'iniziativa aziendale promossa da Google che ha l'obiettivo di **sostenere la comunità LGBTQ+** attraverso **campagne di sensibilizzazione** e l'adozione di **pratiche inclusive**. Vi sono una serie di iniziative promosse dall'azienda che favoriscono l'inclusione delle persone appartenenti a questa comunità.

*Progetto aziendale
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Ambiente di Lavoro Inclusivo
- ✦ Congedi retribuiti per
- ✦ l'affermazione di genere
- ✦ Riconoscimenti esterni

Aspetti da migliorare

- ✦ Percezione di Marketing Superficiale
- ✦ Incoerenza nella Campagna
- ✦ Differenze regionali nelle politiche

Obiettivi

- ✦ Fornire un glossario utile
- ✦ Estendere i trattamenti aziendali per coppie
- ✦ Sostenere gli Standard delle Nazioni Unite

Utenti

- ✦ Comunità LGBTQIA+



[fig. 114] Immagine rappresentativa del caso studio

Ikea Italia ha annunciato l'introduzione di una politica dedicata alle persone Transgender che ha l'obiettivo di creare un ambiente lavorativo più inclusivo. Il documento contiene delle linee guida da adottare ed un linguaggio condiviso che non vada a ledere minimamente le persone transgender.

Progetto aziendale
Italia



Aspetti rilevanti

- ✦ Ampia rappresentazione
- ✦ Accessibilità Globale
- ✦ Sostegno ai Creatori LGBTQ+

Aspetti da migliorare

- ✦ Critiche sulla Rappresentazione
- ✦ Controversie su Contenuti Specifici

Obiettivi

- ✦ Promuovere un ambiente di lavoro inclusivo
- ✦ Collaborare con creatori e talenti LGBTQ+
- ✦ Sostenere storie di successo

Utenti

- ✦ Tutti gli utenti Netflix



[fig. 115] Immagine rappresentativa del caso studio

Netflix ricopre un ruolo rilevante nel promuovere la **visibilità di contenuti che siano a supporto della comunità LGBTQIA+**. Sia a livello aziendale con politiche di inclusione, sia per quanto riguarda il servizio, Netflix si impegna a **contribuire all'inclusione** e alle pari opportunità.

Produzione cinematografica
Stati Uniti

✦ *Sage's LGBT Elder Hotline*

Aspetti rilevanti

- ✦ Confidenzialità e anonimato
- ✦ Educazione e risorse personalizzate
- ✦ Accesso diretto e immediato
- ✦ Supporto per le discriminazioni

Aspetti da migliorare

- ✦ Difficoltà per chi ha disabilità uditive
- ✦ Barriere linguistiche
- ✦ Assenza di supporto continuo
- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Dipendenza dal personale

Obiettivi

- ✦ Fornire supporto per anziani LGBTQIA+
- ✦ Offrire risorse pratiche e assistenza emotiva

Utenti

- ✦ Persone anziane della comunità LGBTQIA+



[fig. 116] Immagine rappresentativa del caso studio

SAGE 's LGBT Elder Hotline è un servizio di **supporto psicologico** creato da SAGE, un'organizzazione senza scopo di lucro che opera negli stati uniti e che si occupa di fornire supporto e difesa **per le persone anziane appartenenti alla comunità LGBTQIA+**. In particolare, questo servizio consiste in uno **sportello telefonico** per affrontare tutte le problematiche legate alla discriminazione, alla solitudine e all'isolamento sociale.

*Supporto psicologico
Stati Uniti*

✦ *The Trevor Project*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accesso universale e anonimo
- ✦ Supporto 24/7
- ✦ Risorse educative
- ✦ Inclusività nella diversità di identità

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla tecnologia
- ✦ Barriere per persone con disabilità
- ✦ Limiti nelle risorse psicologiche

Obiettivi

- ✦ Prevenire il suicidio e ridurre l'isolamento
- ✦ Garantire l'accesso a risorse vitali

Utenti

- ✦ Comunità LGBTQIA+ (focus giovani)



[fig. 117] Immagine rappresentativa del caso studio

The Trevor Project è un'organizzazione che fornisce **supporto psicologico ai giovani appartenenti alla comunità LGBTQIA+**. In particolare si concentra su tutti coloro che attraversano una **crisi interiore** ed hanno **pensieri suicidi**. Il servizio consiste in una **hotline di emergenza che opera 24/7** e supporto online attraverso una chat.

*Supporto psicologico
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Ambiente sicuro e moderato
- ✦ Focus sulla socializzazione
- ✦ Include funzionalità per eventi

Aspetti da migliorare

- ✦ Focus su donne e persone non binarie
- ✦ Limitazioni nelle funzionalità gratuite

Obiettivi

- ✦ Offrire uno spazio sicuro per incontrarsi
- ✦ Promuovere una rete di supporto
- ✦ Organizzare eventi locali e virtuali

Utenti

- ✦ Donne della comunità LGBTQIA+



[fig. 118] Immagine rappresentativa del caso studio

Her è un'applicazione mobile per donne queer, non binarie e bisessuali molto conosciuta che consiste in uno spazio digitale per connettersi e costruire nuove relazioni significative. Non è una semplice app di incontri ma è la creazione di una comunità globale ed inclusiva per le donne appartenenti alla comunità LGBTQIA+.

App mobile
Regno Unito

✦ Euphoria

Aspetti rilevanti

- ✦ Progettata su misura per l'utenza
- ✦ Possibilità di gestire obiettivi
- ✦ Offre supporto emotivo

Aspetti da migliorare

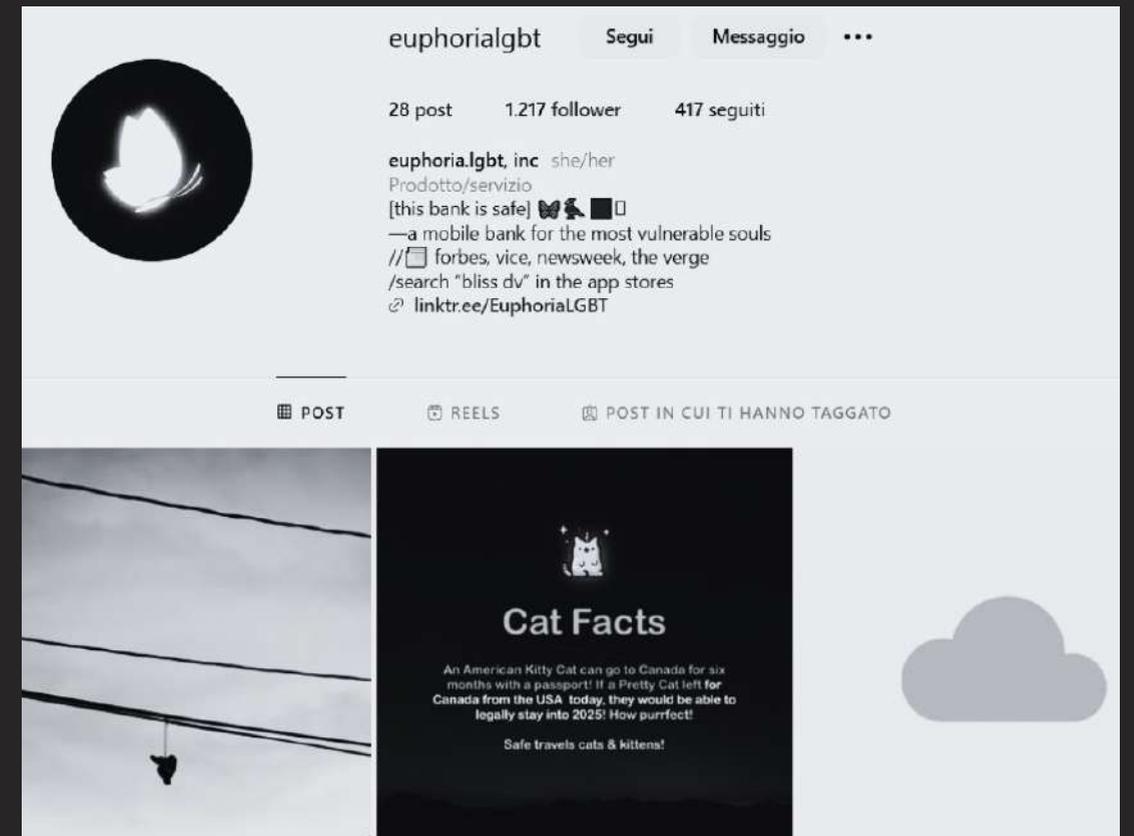
- ✦ Poco conosciuta
- ✦ Limitata a chi è specificamente interessato al tema della transizione

Obiettivi

- ✦ Fornire supporto pratico e psicologico
- ✦ Creare uno spazio sicuro per il monitoraggio
- ✦ Offrire risorse e informazioni sul processo

Utenti

- ✦ Persone transgender e non binarie



[fig. 119] Immagine rappresentativa del caso studio

Euphoria è un'applicazione che ha l'obiettivo di supportare le persone transgender e non binarie nel percorso di affermazione di genere che devono affrontare. Nell'app sono presenti strumenti per la gestione e la pianificazione delle transizioni e per il benessere mentale.

App mobile
Stati Uniti

✦ *It Gets Better Project*

Aspetti rilevanti

- ✦ Ampia portata globale
- ✦ Accessibile online
- ✦ Rendere le risorse disponibili
- ✦ Forte impatto emotivo

Aspetti da migliorare

- ✦ Mancanza di supporto diretto offline

Obiettivi

- ✦ Creare un senso di speranza
- ✦ Offrire risorse educative per scuole, genitori e alleati LGBTQIA+

Utenti

- ✦ Persone della comunità LGBTQIA+



[fig. 120] Immagine rappresentativa del caso studio

It Gets Better Project è un'iniziativa a livello globale nata per offrire supporto, ascolto e risorse ai giovani della comunità LGBTQIA+ che, quotidianamente, devono affrontare bullismo, discriminazioni ed isolamento sociale. Con questa iniziativa si sfruttano **piattaforme digitali per condividere storie di successo** e accettazione.

*Iniziativa globale
Stati Uniti*

✦ *Out & Equal*

Aspetti rilevanti

- ✦ Approccio sistemico
- ✦ Collaborazioni con grandi aziende
- ✦ Fornisce risorse pratiche

Aspetti da migliorare

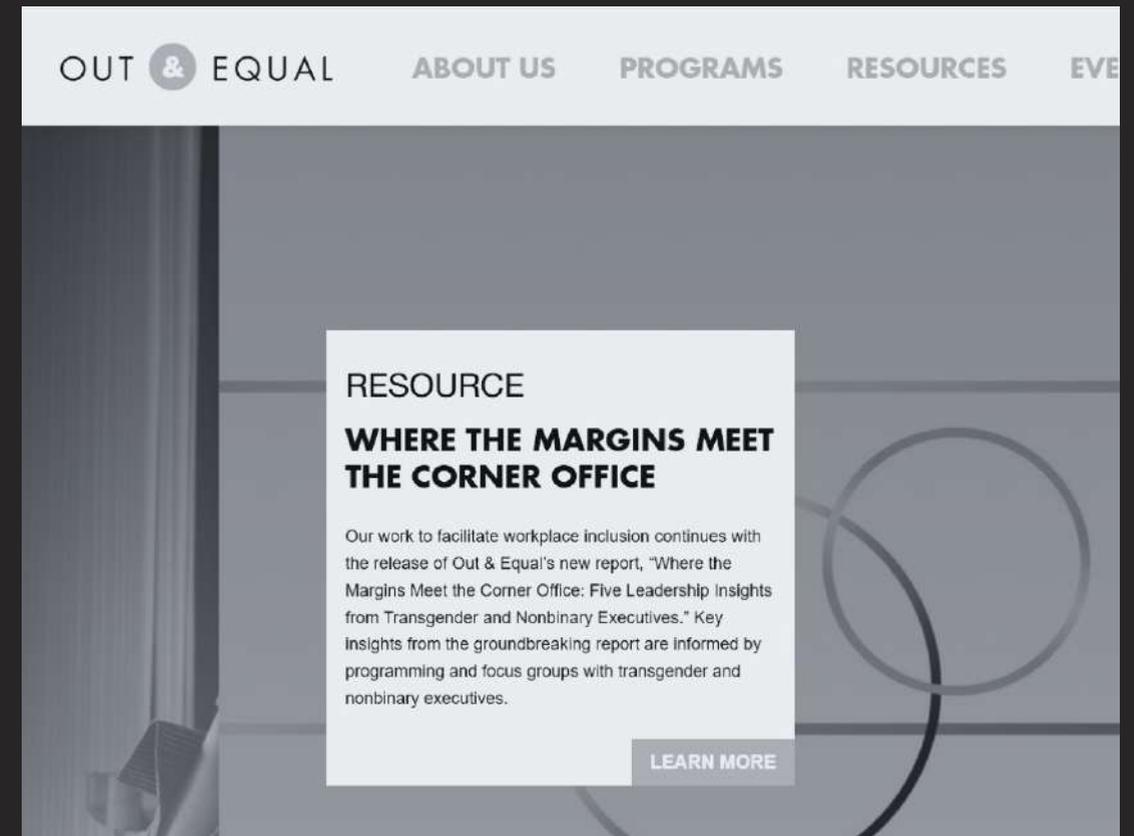
- ✦ Impatto concentrato nelle aziende

Obiettivi

- ✦ Promuovere politiche aziendali inclusive
- ✦ Fornire formazione per manager e dipendenti
- ✦ Creare reti di supporto per i dipendenti

Utenti

- ✦ Persone della comunità LGBTQIA+



[fig. 121] Immagine rappresentativa del caso studio

Out & Equal è un'organizzazione no-profit che si occupa di migliorare l'inclusione LGBTQIA+ nei contesti aziendali in tutto il mondo grazie alla collaborazione con le aziende al fine di creare ambienti di lavoro inclusivi ed accoglienti, offrire formazione e risorse per migliorare le pratiche di inclusione.

*Organizzazione no-profit
 Stati Uniti*

Matrice di valutazione



Isolamento e **disabilità**

Quali sono i **Key Insights** emersi dall'analisi dei casi studio riferiti all'**isolamento per le persone con disabilità**?

5 ASPETTI POSITIVI

- ✦ Soluzioni per aumentare l'**esperienza immersiva**
- ✦ **Collaborazione tra utenti** con diverse abilità
- ✦ **Personalizzazione** dei percorsi e delle iniziative
- ✦ **Supporto in tempo reale** e soluzioni pratiche
- ✦ Supporto e utilizzo di **tecnologie avanzate**

5 ASPETTI NEGATIVI

- ✦ Dipendenza dalla **disponibilità dei volontari**
- ✦ **Accessibilità limitata** a una sola nicchia di utenti
- ✦ **Poco adattamento al contesto** culturale e geografico
- ✦ **Necessità di dimestichezza** nell'uso della tecnologia
- ✦ **Mancanza di strutture** totalmente e **fisicamente accessibili**

✦ *Touch2See*

Aspetti rilevanti

- ✦ Esperienza immersiva
- ✦ Promozione dell'inclusività
- ✦ Facilità d'uso
- ✦ Progetto integrato

Aspetti da migliorare

- ✦ Disponibilità limitata
- ✦ Costo potenziale
- ✦ Necessità di adattamento

Obiettivi

- ✦ Rendere lo sport accessibile a tutti
- ✦ Estendere questa iniziativa ad altri sport
- ✦ Utilizzare la tecnologia per creare soluzioni che migliorino la qualità della vita

Utenti

- ✦ Persone non vedenti o ipovedenti



[fig. 122] Immagine rappresentativa del caso studio

Touch2See è un **dispositivo tecnologico** introdotto dal Cagliari Calcio con l'obiettivo di **rendere accessibile a tutti lo sport**. Si tratta di uno strumento che permette di **"seguire" le partite di calcio utilizzando un tablet, che rappresenta un campo da gioco in miniatura**. Allo stesso tempo, un disco magnetico si muove in tempo reale sul dispositivo, andando a ricreare le azioni di gioco. Grazie alle vibrazioni variabili in base all'importanza delle azioni, è possibile percepire una sensazione fisica, decisamente utile per le persone non vedenti o ipovedenti.

*Dispositivo tecnologico
Italia*

✦ *Superabile INAIL*

Aspetti rilevanti

- ✦ Ampiezza delle risorse
- ✦ Accessibilità
- ✦ Interazione diretta
- ✦ Supporto istituzionale

Aspetti da migliorare

- ✦ Navigazione complessa
- ✦ Focalizzazione nazionale
- ✦ Aggiornamenti non tempestivi

Obiettivi

- ✦ Fornire contenuti chiari e aggiornati
- ✦ Diffondere buone pratiche di integrazione
- ✦ Offrire assistenza diretta

Utenti

- ✦ Persone con disabilità



[fig. 123] Immagine rappresentativa del caso studio

SuperAbile INAIL è un **portale** promosso dall'Istituto Nazionale per l'Assicurazione sul Lavoro ed è **dedicato alle persone con disabilità**. L'obiettivo del portale è quello di **fornire informazioni chiare sui servizi e risorse utili**. Inoltre, sono presenti tutti gli aggiornamenti sulle varie normative, eventi ed iniziative.

✦ *Portale della disabilità INPS*

Aspetti rilevanti

- ✦ Centralizzazione delle Risorse
- ✦ Facilità di Utilizzo
- ✦ Servizi Online
- ✦ Supporto Personalizzato

Aspetti da migliorare

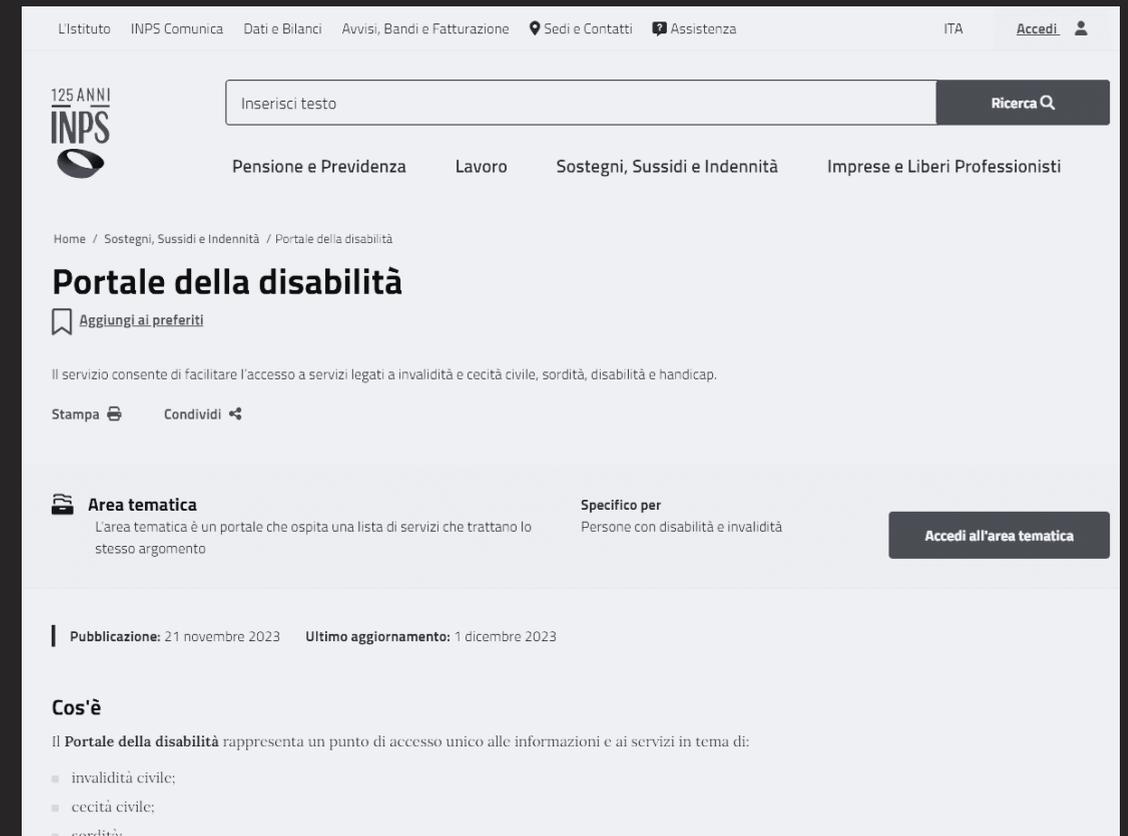
- ✦ Barriere tecnologiche
- ✦ Navigazione non ottimale
- ✦ Assistenza limitata
- ✦ Aggiornamenti non in tempo reale

Obiettivi

- ✦ Offrire un unico punto di accesso
- ✦ Facilitare la gestione online di pratiche
- ✦ Garantire chiarezza su prestazioni e diritti

Utenti

- ✦ Persone con disabilità
- ✦ Famiglie



[fig. 124] Immagine rappresentativa del caso studio

Il Portale della Disabilità è un servizio promosso da INPS che ha l'obiettivo di **fornire informazioni e servizi dedicati alle persone con disabilità e alle loro famiglie**. Il portale è uno strumento tramite il quale gli utenti possono accedere a tutte le prestazioni, le agevolazioni, i permessi lavorativi ecc.

✦ *Be My Eyes*

Aspetti rilevanti

- ✦ Gratuita e intuitiva
- ✦ Disponibile in molte lingue
- ✦ Supporto immediato
- ✦ Collaborazioni con aziende

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla presenza di volontari
- ✦ Connessione internet necessaria
- ✦ Ambito visivo limitato

Obiettivi

- ✦ Fornire un supporto immediato
- ✦ Aumentare l'indipendenza degli utenti
- ✦ Coinvolgere una comunità di volontari
- Collaborare con aziende

Utenti

- ✦ Persone non vedenti o ipovedenti



[fig. 125] Immagine rappresentativa del caso studio

Be My Eyes è un'app che ha l'obiettivo di **connettere persone non vedenti o ipovedenti con volontari vedenti dando la possibilità di effettuare delle videochiamate**. Oltre a ciò, gli utenti possono **ricevere assistenza visiva in tempo reale** per i compiti ed impegni quotidiani.

*Applicazione mobile
Danimarca*

✦ *BBC iPlayer*

Aspetti rilevanti

- ✦ Sottotitoli e audio descrizioni
- ✦ Compatibilità con screen reader
- ✦ Navigazione con tastiera

Aspetti da migliorare

- ✦ Errori nei sottotitoli
- ✦ Mancanza di audio descrizioni in TR

Obiettivi

- ✦ Creare un'esperienza di visione accessibile
- ✦ Offrire una fruizione dei contenuti inclusiva

Utenti

- ✦ Persone con disabilità



[fig. 126] Immagine rappresentativa del caso studio

iPlayer è una **piattaforma digitale** sviluppata dalla BBC con l'obiettivo di **garantire l'accesso ai suoi contenuti televisivi a tutti, inclusi gli utenti con disabilità**. La piattaforma è progettata per supportare tutti gli utenti e fornisce sottotitoli e audio descrizioni per tutti i contenuti presenti.

Piattaforma digitale
Regno Unito

✦ *Apple VoiceOver*

Aspetti rilevanti

- ✦ Integrazione nativa
- ✦ Personalizzazione completa
- ✦ Navigazione multitouch

Aspetti da migliorare

- ✦ Curva di apprendimento
- ✦ Prestazioni basse su dispositivi vecchi

Obiettivi

- ✦ Fornire soluzione di accessibilità universale
- ✦ Integrare completamente VoiceOver

Utenti

- ✦ Persone non vedenti o ipovedenti



[fig. 127] Immagine rappresentativa del caso studio

VoiceOver è una **funzione integrata nei dispositivi Apple che permette la lettura dello schermo per aiutare le persone non vedenti o ipovedenti ad interagire con la tecnologia.** Questa funzione legge ad alta voce tutto ciò che appare sullo schermo e gli utenti possono interagire tramite gesto, parole e comandi vocali.

*Funzione integrata
Stati Uniti*

✦ *Project Euphonia Google*

Aspetti rilevanti

- ✦ Riconoscimento vocale migliorato
- ✦ Accesso senza barriere

Aspetti da migliorare

- ✦ Disponibilità limitata
- ✦ Accuratezza variabile

Obiettivi

- ✦ Migliorare l'accessibilità dei dispositivi
- ✦ Rendere preciso il riconoscimento vocale
- ✦ Consentire agli utenti di comunicare

Utenti

- ✦ Persone con disabilità nel linguaggio



[fig. 128] Immagine rappresentativa del caso studio

Project Euphonia è un'iniziativa promossa da Google che si pone l'obiettivo di **migliorare l'accesso ai dispositivi intelligenti per utenti che hanno difficoltà di linguaggio**. Grazie all'intelligenza artificiale è possibile **adattare le variazioni del linguaggio e migliorare l'accuratezza del riconoscimento vocale**, in modo da adattarsi alle diverse pronunce.



Aspetti rilevanti

- ✦ Filtri di ricerca per accessibilità
- ✦ Interfaccia ottimizzata

Aspetti da migliorare

- ✦ Difficoltà per persone con disabilità
- ✦ Non tutti i prodotti sono descritti in modo dettagliato

Obiettivi

- ✦ Rendere l'esperienza di acquisto accessibile
- ✦ Migliorare l'accessibilità del sito

Utenti

- ✦ Persone con disabilità



[fig. 129] Immagine rappresentativa del caso studio

Nike ha reso il proprio **sito accessibile** cercando di focalizzarsi sulle persone con disabilità sia motorie che visive. Infatti, il sito offre una serie di **funzionalità avanzate**, come i **filtri di ricerca**, per migliorare la **navigazione**, anche grazie a degli **accorgimenti dal punto di vista della User Interface**. Grazie a questo miglioramento, gli utenti possono cercare facilmente i prodotti da acquistare, senza compromettere l'esperienza.

Sito web
Stati Uniti

✦ *Microsoft Seeing AI*

Aspetti rilevanti

- ✦ Descrizioni dettagliate
- ✦ Tecnologia AI avanzata

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla qualità fotocamera
- ✦ Limitazioni ambientali

Obiettivi

- ✦ Offrire aiuto a persone con disabilità visive
- ✦ Utilizzare l'IA per fornire descrizioni accurate

Utenti

- ✦ Persone non vedenti o ipovedenti



[fig. 130] Immagine rappresentativa del caso studio

Seeing AI è un'applicazione sviluppata da Microsoft che **sfrutta l'Intelligenza artificiale per aiutare le persone ipovedenti o non vedenti a comprendere ed interagire con l'ambiente circostante.** Inoltre, l'applicazione può leggere testi, riconoscere volti, oggetti e anche descrivere espressioni facciali. Si dimostra particolarmente utile in quanto è capace di fornire descrizioni in tempo reale.

*App mobile
Stati Uniti*



Aspetti rilevanti

- ✦ Filtri di ricerca avanzati
- ✦ Informazioni dettagliate

Aspetti da migliorare

- ✦ Varietà nella qualità delle informazioni
- ✦ Non tutti gli alloggi sono accessibili

Obiettivi

- ✦ Facilitare la ricerca di alloggi accessibili
- ✦ Consapevolizzare i proprietari sulla tematica

Utenti

- ✦ Persone con disabilità

Pluralità e inclusione



Come fotografare le caratteristiche di accessibilità



Consigli per accogliere al meglio gli ospiti con esigenze di accessibilità



Praticare l'ombrello per combattere



[fig. 131] Immagine rappresentativa del caso studio

AirBnb ha implementato la propria app mobile per **permettere alle persone con disabilità di accedere al servizio di ricerca alloggio**. In particolar modo, permette agli utenti di trovare alloggi senza barriere e che soddisfano le loro esigenze.

App mobile
Italia

✦ Youtube

Aspetti rilevanti

- ✦ Sottotitoli automatici
- ✦ Accessibilità migliorata

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla qualità fotocamera
- ✦ Limitazioni ambientali

Obiettivi

- ✦ Rendere il contenuto video su YouTube fruibile
- ✦ Fornire strumenti di accessibilità

Utenti

- ✦ Persone non vedenti o ipovedenti



[fig. 132] Immagine rappresentativa del caso studio

Youtube ha migliorato la sua app implementando diversi strumenti a favore dell'accessibilità. Tra questi troviamo la possibilità di attivare i sottotitoli automatici sia per video che per audio descrizioni. In questo modo, gli utenti che hanno queste necessità, possono fruire dei contenuti proposti.

App web e mobile
Stati Uniti

✦ *The Spectrum Project*

Aspetti rilevanti

- ✦ Accesso a risorse educative
- ✦ Supporto psicologico e sociale
- ✦ Formazione professionale
- ✦ Reti di supporto

Aspetti da migliorare

- ✦ Dipendenza dalla partecipazione
- ✦ Il successo varia in base al contesto

Obiettivi

- ✦ Fornire supporto per l'inserimento lavorativo
- ✦ Sensibilizzare e combattere i pregiudizi
- ✦ Creare opportunità educative personalizzate

Utenti

- ✦ Persone con disabilità

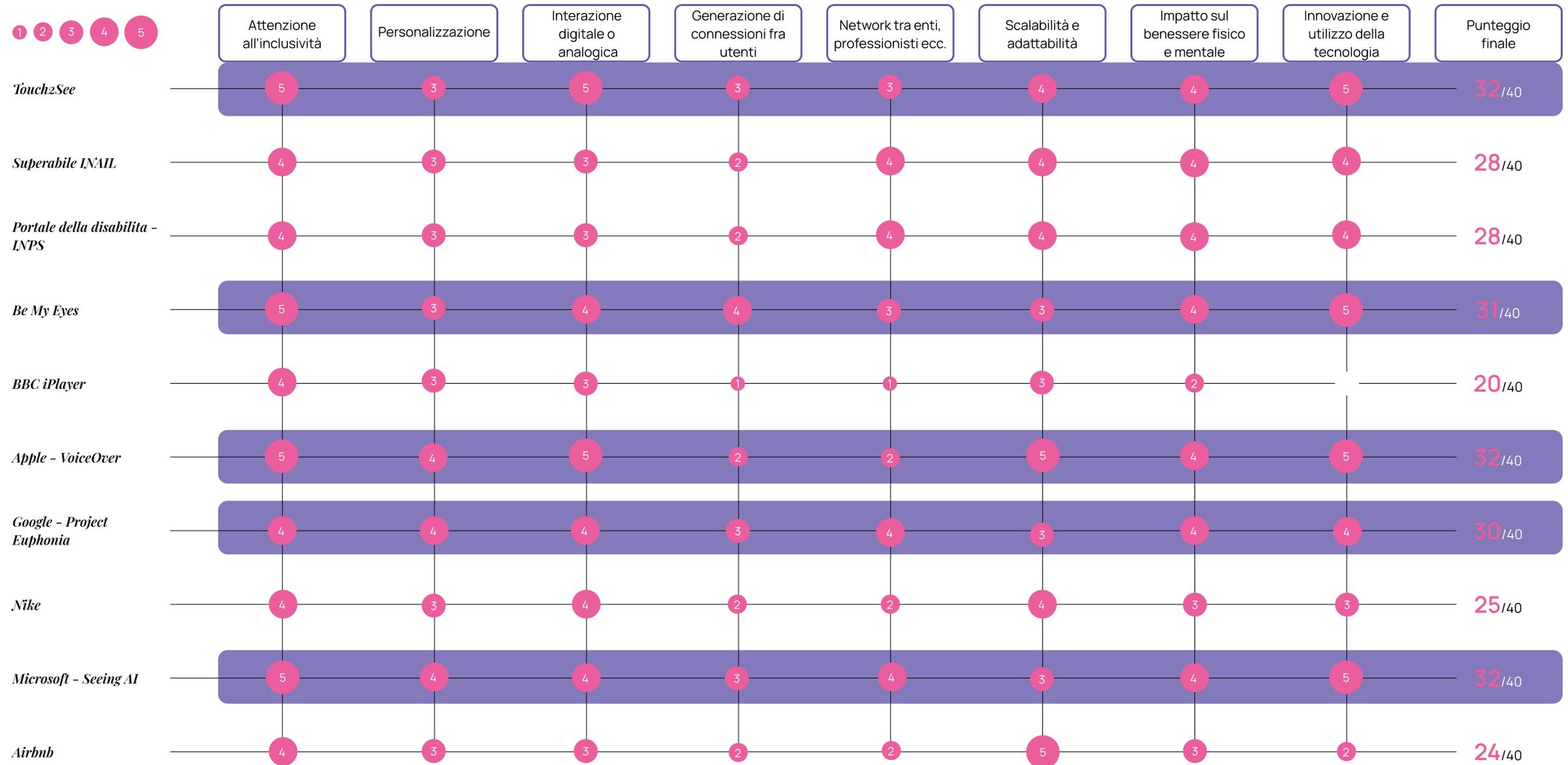


[fig. 133] Immagine rappresentativa del caso studio

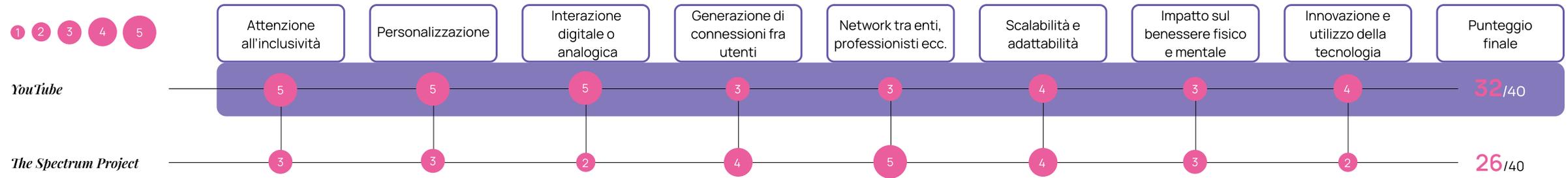
The Spectrum Project è un'iniziativa che ha l'obiettivo di **promuovere l'inclusione sociale e professionale delle persone con autismo**. Vi sono una serie di risorse a livello educativo, formativo e di supporto per aiutare **scuole, lavoro e comunità** a comprendere gli effettivi bisogni delle persone autistiche.

*Progetto artistico
Stati Uniti*

Matrice di valutazione



Matrice di valutazione



Best Practice

Indagare quali siano le **Best Practices** da seguire che vengono **applicate in altri settori e contesti**.

Questo permette di **prendere esempio** da alcune delle migliori soluzioni presenti e **adattarle al proprio campo di progettazione**.

1 APPRENDERE STRATEGIE DI SUCCESSO COLLAUDATE

Studiare le best practices aiuta a **identificare approcci che hanno già dimostrato di funzionare** in contesti reali, riducendo il rischio di errori.

2 ACCELERARE L'INNOVAZIONE

Integrare idee efficaci provenienti da leader del settore consente di innovare più rapidamente rispetto a partire da zero, utilizzando tecnologie già testate.

3 ADATTARE SOLUZIONI AI PROPRI BISOGNI

Le best practices offrono **spunti da personalizzare per soddisfare le specifiche esigenze** di un'azienda, un'applicazione o un progetto.

4 MIGLIORARE L'EFFICIENZA E LA QUALITÀ

Implementando metodi ottimizzati, è possibile ridurre costi, tempi di sviluppo e **migliorare l'esperienza utente** o il valore finale.

5 COMPRENDERE LE TENDENZE DI MERCATO

Analizzare le soluzioni adottate dai leader del settore aiuta a **capire le priorità, i bisogni emergenti e le direzioni** in cui si sta muovendo il mercato.

6 EVITARE ERRORI COMUNI IN UN SERVIZIO

Osservando sia i successi che le difficoltà affrontate da altri, si può **imparare dagli errori altrui**, prevenendo problemi simili nel proprio contesto.

10 Key Insight emersi

- ✦ **Gamification** che incentiva l'apprendimento continuo
- ✦ **Uso dell'intelligenza artificiale** per personalizzare i contenuti
- ✦ **Funzioni di social** per incoraggiare la condivisione e il supporto
- ✦ **Ambienti di lavoro incentrati sull'innovazione** e sulla diversità
- ✦ **Ecosistema integrato** che consente un'esperienza utente fluida tra i dispositivi
- ✦ **Collaborazione con altre aziende** per sviluppare soluzioni integrate
- ✦ **Strategia di branding forte** basata su innovazione e sostenibilità
- ✦ **Integrazione social** per **migliorare l'engagement degli utenti**
- ✦ **Supporto continuo** per migliorare la produttività
- ✦ Lavorare sulla **modalità asincrona** dei servizi

Duolingo

Duolingo offre corsi di lingua gratuiti con un approccio gamificato. Utilizza livelli, punti e obiettivi giornalieri per mantenere alta la motivazione degli utenti.

- 1 GAMIFICATION CHE INCENTIVA L'APPRENDIMENTO CONTINUO
- 2 MICROLEZIONI PER UN APPRENDIMENTO FLESSIBILE
- 3 USO DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE PER PERSONALIZZARE I CONTENUTI

Settore

Apprendimento delle lingue

Tipologia

App Mobile



[fig. 134] Immagine rappresentativa del caso studio

Headspace

Si tratta di un'applicazione che offre contenuti guidati per la meditazione, miglioramento del sonno e gestione dello stress.

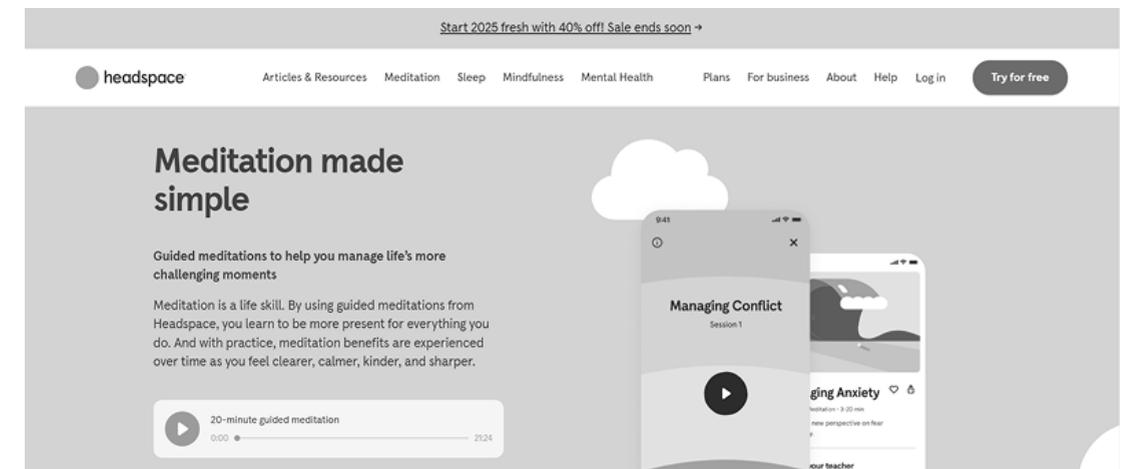
- 1 PERSONALIZZAZIONE DEI CONTENUTI IN BASE AGLI OBIETTIVI DELL'UTENTE
- 2 DESIGN SEMPLICE E ACCATTIVANTE PER RIDURRE LA FRUSTRAZIONE TECNOLOGICA
- 3 PROGRAMMI GRATUITI PER SCUOLE E LAVORATORI IN DIFFICOLTÀ

Settore

Meditazione e benessere

Tipologia

App Mobile



[fig. 135] Immagine rappresentativa del caso studio

Strava

App per incentivare ad avere costanza nell'attività fisica, che permette di tracciare attività sportive, creare sfide e connettersi con altri appassionati di fitness.

- 1 GAMIFICATION E SFIDE CHE MOTIVANO GLI UTENTI
- 2 FUNZIONI DI SOCIAL NETWORKING PER INCORAGGIARE LA CONDIVISIONE E IL SUPPORTO
- 3 INTEGRAZIONE CON DISPOSITIVI WEARABLE E GPS

Settore

Fitness e social

Tipologia

App Mobile



[fig. 136] Immagine rappresentativa del caso studio

Coursera

Offre corsi universitari online, certificati e programmi di laurea in collaborazione con università di tutto il mondo.

- 1 CERTIFICAZIONI RICONOSCIUTE A LIVELLO INTERNAZIONALE
- 2 CONTENUTI INTERATTIVI E FLESSIBILI
- 3 MODELLO FREEMIUM PER RAGGIUNGERE UTENTI CON DIVERSE DISPONIBILITÀ ECONOMICHE

Settore

Educazione online

Tipologia

Sito Web



[fig. 137] Immagine rappresentativa del caso studio

Amazon

Amazon è il principale colosso dell'e-commerce globale. Con una rete di servizi che include Amazon Prime, Amazon Web Services (AWS) e Alexa, l'azienda è un leader nell'innovazione digitale e logistica.

- 1** ALGORITMI DI RACCOMANDAZIONE BASATI SUI DATI DEGLI UTENTI
- 2** CONSEGNE RAPIDE E AFFIDABILI CON UNA LOGISTICA AVANZATA
- 3** CUSTOMER-CENTRICITY CON POLITICHE DI RESO FLESSIBILI E SERVIZIO CLIENTI ECCEZIONALE

Settore

E-commerce e tecnologia

Tipologia

Sito Web



[fig. 138] Immagine rappresentativa del caso studio

Google

Parte della holding Alphabet, Google è il motore di ricerca più usato al mondo. L'azienda è anche un gigante dell'innovazione tecnologica, con prodotti che spaziano da Android a YouTube e Google Maps.

- 1** DATI STRUTTURATI E ALGORITMI DI RICERCA AVANZATI PER FORNIRE RISPOSTE RAPIDE E PRECISE
- 2** INVESTIMENTI IN IA PER MIGLIORARE SERVIZI COME GOOGLE TRANSLATE E GOOGLE ASSISTANT
- 3** AMBIENTI DI LAVORO INCENTRATI SULL'INNOVAZIONE E SULLA DIVERSITÀ

Settore

Tecnologia e pubblicità digitale

Tipologia

Web Devices



[fig. 139] Immagine rappresentativa del caso studio

Apple

Fondata nel 1976 da Steve Jobs, Apple è sinonimo di design, innovazione e qualità. L'azienda produce hardware (iPhone, Mac, iPad) e offre servizi come iCloud e Apple Music.

1 ECOSISTEMA INTEGRATO CHE CONSENTE UN'ESPERIENZA UTENTE FLUIDA TRA I DISPOSITIVI

2 DESIGN USER-FRIENDLY E MINIMALISTA

3 STRATEGIE DI BRANDING E FIDELIZZAZIONE BASATE SULLA QUALITÀ E L'INNOVAZIONE

Settore

Tecnologia e hardware

Tipologia

Azienda



[fig. 140] Immagine rappresentativa del caso studio

Netflix

Leader nello streaming di contenuti video, Netflix è nota per la sua offerta di film, serie e produzioni originali. Con oltre 200 milioni di abbonati, è uno dei principali attori nel settore dell'intrattenimento digitale.

1 ALGORITMI PERSONALIZZATI PER CONSIGLIARE CONTENUTI IN BASE ALLE PREFERENZE

2 INVESTIMENTI SIGNIFICATIVI IN PRODUZIONI ORIGINALI PER DIVERSIFICARE L'OFFERTA

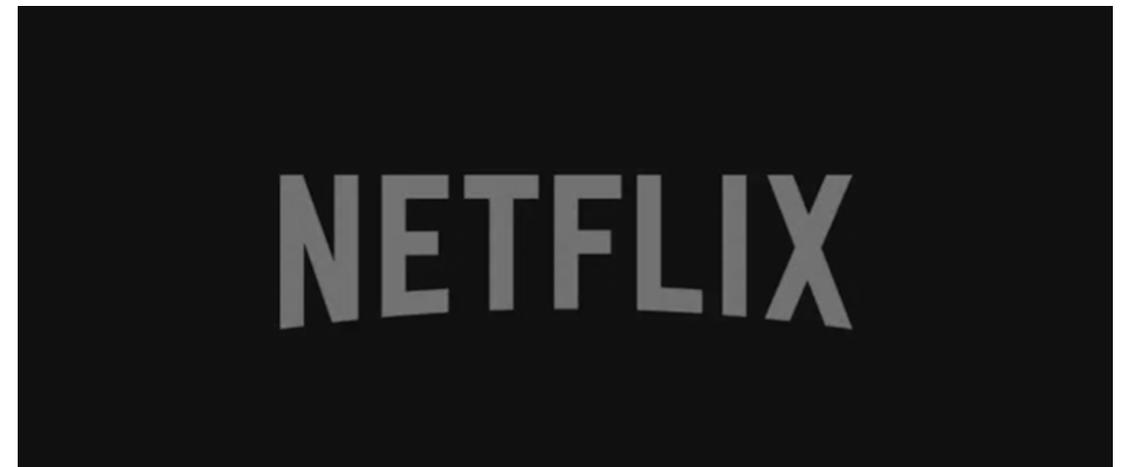
3 UX INTUITIVA E COINVOLGENTE, CON AGGIORNAMENTI FREQUENTI

Settore

Intrattenimento in streaming

Tipologia

Piattaforma Web



[fig. 141] Immagine rappresentativa del caso studio

Microsoft

Fondata nel 1975 da Bill Gates e Paul Allen, Microsoft è un gigante tecnologico globale. Con prodotti di punta come Windows, Office, Azure e Xbox, l'azienda è sinonimo di innovazione e produttività.

- 1** DIVERSIFICAZIONE DEI PRODOTTI, DALL'OFFICE SUITE A SOLUZIONI CLOUD COME AZURE
- 2** INIZIATIVE PER L'INCLUSIONE, COME GLEAM (SUPPORTO PER DIPENDENTI LGBTQIA+)
- 3** COLLABORAZIONE CON ALTRE AZIENDE PER SVILUPPARE SOLUZIONI INTEGRATE

Settore

Software e tecnologia

Tipologia

Azienda



[fig. 142] Immagine rappresentativa del caso studio

Tesla

Tesla, fondata da Elon Musk, è leader mondiale nella produzione di veicoli elettrici e tecnologie energetiche sostenibili. È nota anche per lo sviluppo della guida autonoma e dei sistemi di accumulo energetico.

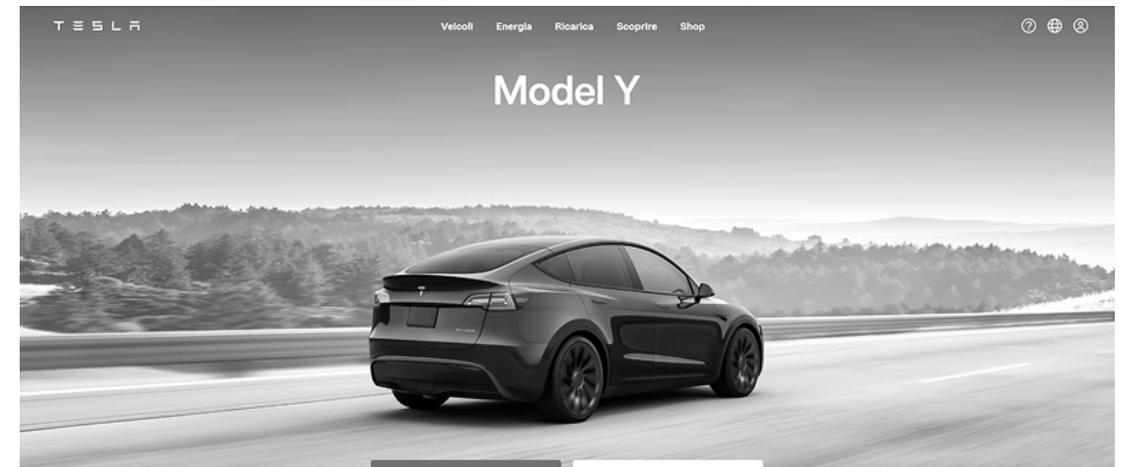
- 1** PIONIERISMO NELLA TECNOLOGIA DEI VEICOLI ELETTRICI E DEI SISTEMI DI GUIDA AUTONOMA
- 2** INTEGRAZIONE VERTICALE CHE PERMETTE IL CONTROLLO DELL'INTERA CATENA PRODUTTIVA
- 3** STRATEGIA DI BRANDING FORTE BASATA SU INNOVAZIONE E SOSTENIBILITÀ

Settore

Automotive e energia sostenibile

Tipologia

Azienda



[fig. 143] Immagine rappresentativa del caso studio

Facebook (Meta)

Meta è la holding che include Facebook, Instagram e WhatsApp. L'azienda si focalizza sul connettere persone e sviluppare tecnologie immersive, come il metaverso.

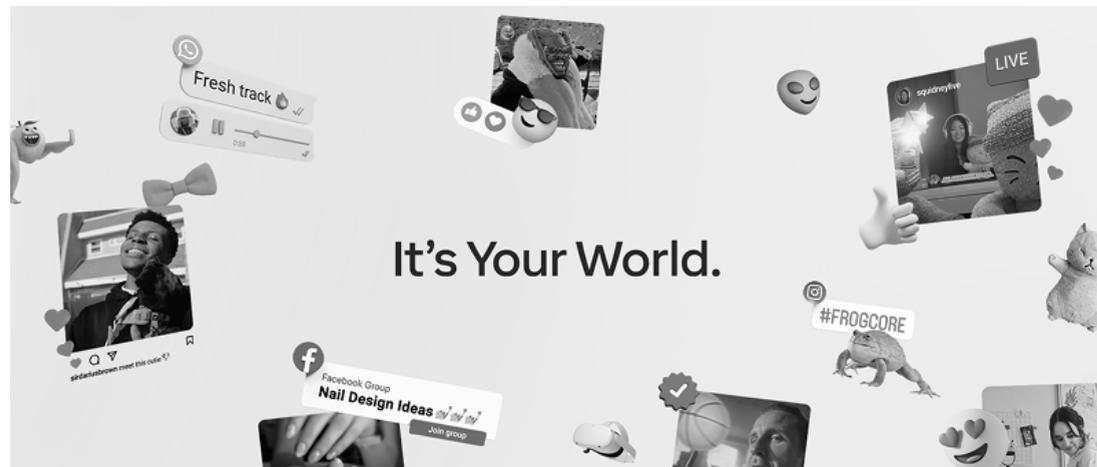
- 1 ESPANSIONE CONTINUA CON ACQUISIZIONI STRATEGICHE (INSTAGRAM, WHATSAPP)
- 2 STRUMENTI AVANZATI DI ADVERTISING PERSONALIZZATO PER LE AZIENDE.
- 3 INIZIATIVE PER CONNETTERE LE COMUNITÀ GLOBALI, COME INTERNET.ORG

Settore

Social media e tecnologia

Tipologia

App Mobile



[fig. 144] Immagine rappresentativa del caso studio

Spotify

Spotify è una piattaforma di streaming musicale con milioni di brani, podcast e contenuti audio. È una delle prime aziende a introdurre un modello freemium di successo.

- 1 ALGORITMI AVANZATI PER PLAYLIST PERSONALIZZATE (ES. DISCOVER WEEKLY)
- 2 INTEGRAZIONE SOCIAL PER MIGLIORARE L'ENGAGEMENT DEGLI UTENTI
- 3 MODELLO FREEMIUM CHE PERMETTE UN ACCESSO INIZIALE GRATUITO AI SERVIZI

Settore

Streaming musicale

Tipologia

App Mobile



[fig. 145] Immagine rappresentativa del caso studio

Uber

Uber è una piattaforma globale per la mobilità urbana. Oltre al servizio di trasporto, offre soluzioni come Uber Eats per la consegna di cibo e Uber Freight per la logistica.

- 1** APP SEMPLICE E INTUITIVA CHE RENDE FACILE PRENOTARE CORSE
- 2** SISTEMA DI VALUTAZIONE RECIPROCA TRA AUTISTI E PASSEGGERI
- 3** DIVERSIFICAZIONE DEI SERVIZI CON UBER EATS E UBER FREIGHT

Settore

Mobilità e trasporti

Tipologia

Servizio digitale e fisico



[fig. 146] Immagine rappresentativa del caso studio

Adobe

Adobe è un leader globale nel software creativo e di produttività. Con prodotti come Photoshop, Premiere e Acrobat, è lo standard per i professionisti del settore creativo.

- 1** SUITE INTEGRATA DI STRUMENTI PROFESSIONALI PER CREATIVI
- 2** TRANSIZIONE AL MODELLO DI ABBONAMENTO CHE OFFRE AGGIORNAMENTI CONTINUI
- 3** INVESTIMENTI IN INTELLIGENZA ARTIFICIALE PER AUTOMATIZZARE FUNZIONI COMPLESSE

Settore

Software creativo

Tipologia

Servizio digitale



[fig. 147] Immagine rappresentativa del caso studio

Conclusioni

In questo capitolo sono state **esplorate le due principali forme attraverso cui l'isolamento si manifesta**: quello **involontario**, spesso subito e legato a condizioni di marginalità, esclusione o fragilità, e quello **volontario**, scelto come risposta a un bisogno di protezione, autonomia o introspezione. Seppur con dinamiche differenti, **entrambe le tipologie di isolamento mostrano quanto il tema sia complesso**, stratificato e fortemente intrecciato alle trasformazioni sociali, culturali ed emotive del nostro tempo.

Le situazioni comuni emerse ed analizzate tra queste due esperienze, come il distacco relazionale, la perdita di punti di riferimento, la difficoltà nel trovare spazi di espressione autentica o il subire discriminazioni da altre persone, **ci mostrano che l'isolamento si configura come una condizione che riguarda sempre più persone**, attraversando età, generi, contesti geografici ed esperienze di vita.

La **selezione e l'analisi di 100 casi studio**, progetti, iniziative, pratiche artistiche, sociali, tecnologiche e comunitarie, **ha permesso di evidenziare** non solo la varietà delle risposte messe in campo, ma **l'ampiezza di un ecosistema di soluzioni che cercano di affrontare il problema da diverse angolazioni**. Questi progetti rappresentano una **risorsa preziosa** non solo per comprendere lo stato dell'arte, ma anche **per immaginare strade percorribili nel futuro**.

Un fenomeno complesso

L'analisi come risorsa

L'isolamento è un fenomeno multidimensionale e stratificato.

Riconoscere e comprendere le diverse forme in cui esso si manifesta è il primo passo per costruire qualcosa di necessario.

03

Metodi e Strumenti

The activity of planning and organizing a business's resources (people, props, and processes) in order to directly improve the employee's experience, and indirectly, the customer's experience.

Il termine "Service Design" può essere fatto risalire al **1982**, quando **Lynn Shostack** lo introdusse nella comunità scientifica come argomento di marketing. Anni dopo, nel 2002, l'argomento è emerso di nuovo, sia in ambito accademico che pratico. **Chris Downs**, che parlerà al NEXT Service Design, ha fondato la **prima agenzia per il service design**. Nello stesso periodo Michael Erlhoff e Birgit Mager hanno avviato un dipartimento presso la Koln International School of Design incentrato sul design dei servizi. Il service design **vive all'intersezione tra marketing, business, design e tecnologia**. Gli oggetti tangibili sono stati pianificati, progettati e ottimizzati a fondo per molto tempo, mentre i servizi, se presi in considerazione, erano considerati banali. Ci è voluto molto tempo prima che il settore si rendesse conto della potenziale offerta di servizi, se progettati e pianificati correttamente. E ancora oggi, questo processo di ripensamento non è ancora completo. A causa dello stato dell'arte tecnologico di quel tempo, il service design si riferiva principalmente a servizi analogici come l'assistenza clienti. **Grazie alla diffusione di Internet** e dei dispositivi mobili avanzati, **le aziende hanno iniziato a rendersi conto che i servizi non devono necessariamente essere beni immateriali forniti da persona a persona**. CAR2go, Nike + e iTunes di Apple sono esempi di grande successo di servizi digitali forniti da software e hardware. Sono collegati a prodotti tangibili per offrire ai clienti un valore aggiunto e fornire all'azienda una proposta di vendita unica. Un iPod non deve essere il miglior lettore MP3, perché iTunes è un servizio così completo e facile da usare che distingue l'iPod dai suoi concorrenti. Adottando un approccio simile, **le aziende sono in grado di generare crescita anche nei mercati maturi**, un problema importante in tempi di

*Overview
sull'approccio*

trasparenza dei prezzi, meta motori di ricerca e recensioni dei clienti.

Il Service Design si è evoluto parallelamente ad altre discipline derivanti da un punto di vista piuttosto tecnologico, come l'interazione e il design dell'esperienza utente.

Ecco perché i metodi di service design sono stati ampiamente influenzati da strumenti utilizzati in altre aree: prototipazione dell'esperienza, test di usabilità, scenari o personaggi sono tutti buoni esempi.

Ciò che distingue il service design da queste discipline è il suo **approccio incentrato sul cliente**, nel prendere in considerazione l'intero sistema, non solo il servizio in sé. Si tratta di **gestire ogni punto di contatto tra marchio e cliente, non solo le interazioni tra personale e consumatore, ad esempio nel punto vendita o sulle hotline di supporto**. Ogni occasione, in cui una persona utilizza i prodotti dell'azienda, dovrebbe essere pianificata e progettata per creare le migliori esperienze possibili per il cliente. Quindi, il servizio in questo contesto non si riferisce solo ai tradizionali servizi autonomi (ad esempio un taglio di capelli o un massaggio) o ai servizi di consegna e manutenzione, ma a tutto ciò che i marchi offrono ai propri clienti oltre al prodotto fisico.

Il Service Design è la progettazione di servizi che funzionano. Ma per **far funzionare i servizi bisogna progettare le relazioni**: tra le persone che li usano e quelle che li offrono, tra chi li gestisce dietro le quinte e gli eventuali fornitori esterni, tra gli utilizzatori stessi. **Le relazioni devono anche essere piacevoli e garantire un'esperienza di qualità a tutte le parti coinvolte**. Quindi tutti i touchpoint, cioè i punti di contatto tra le persone coinvolte, devono essere progettati tenendo presente non solo il fattore funzione ma anche usabilità, chiarezza, estetica, piacevolezza. Tutto questo è il lato utente. Ma un altro ruolo fondamentale del Service Design è **occuparsi delle esigenze dell'organizzazione che offre il servizio**. Questo spesso significa **abilitare processi di lavoro diversi, migliorati rispetto a quelli tradizionali**.

Il Service Design è un'evoluzione naturale del design. Se infatti il product design risponde alle sfide dell'economia industriale (basata sulla creazione di prodotti), il Service Design nasce per l'economia dei servizi e delle esperienze. Ma se il "cosa", nel service design, è diverso rispetto all'industrial design, il "come" rimane molto simile. Infatti anche il Service Design permette

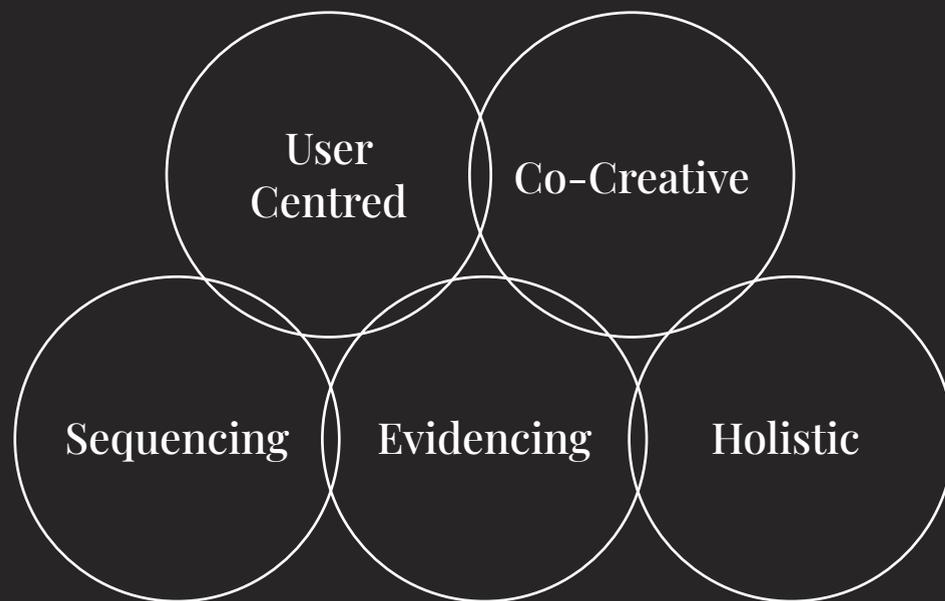
alle persone di svolgere un'attività nel modo più efficace e piacevole possibile, che è il compito del design in senso lato. Anche se il servizio è intangibile, per usufruirne le persone hanno bisogno di mettersi in relazione con delle interfacce. **Le interfacce di un servizio si chiamano Touchpoint e hanno una natura spesso molto tangibile**. Sono spazi, segnaletica, applicazioni, siti, rapporti con il personale addetto. È chiaro che per disegnare i Touchpoint è necessario l'apporto di molte persone, esperte in discipline diverse. Dai product designer ai grafici, dall'interior design al service training fino a HR. In tutto ciò il service designer è un po' il demiurgo: **la persona che progetta il sistema di relazioni nel tempo, coordinando gli output creativi di tutti gli altri**. Prodotti, servizi, spazi, interfacce, comportamenti sono anche gli elementi del branding, infatti, il concetto di Service Design si sovrappone spesso a elementi di marketing, manageriali e organizzativi, persino a livello di risorse umane. Chi non ha capito il valore del Service Design chiede a dei progettisti di pensare a un'interfaccia per un servizio e quelli del marketing di organizzarlo. Ed è un'occasione perduta perché il Service Designer ha le competenze giuste per gestire progetti del genere che sono, per loro natura, collaborativi.

*Una definizione
più ampia*

I principi del Service Design

Proprio perché il Service Design non possiede una definizione precisa, esso **comunica attraverso un linguaggio altrettanto dinamico**. Questo approccio si articola tramite i **5 principi** del Service Design Thinking.

5 PRINCIPI



I principali **attori** coinvolti in questo processo sono i **Customers**, i **Service Providers**, gli **Stakeholders** e i **Service Designers**; gli **elementi** rilevanti grazie ai quali avvengono e si sviluppano le interazioni e le esperienze sono, invece, i **touchpoints**, i **service evidences** e i **service periods**.

Nonostante il service design sia una disciplina non lineare, si possono identificare cinque principali fasi che costituiscono il percorso per la creazione di nuovo servizio che si influenzano a vicenda.

Sono **numerosi gli strumenti** che possono essere utilizzati ed adattati ai vari progetti nel campo del design presenti in letteratura.

Uno dei processi progettuali propri del Service Design è il **Double Diamond**, creato dal **Design Council nel 2003**, che si articola in **4 fasi** principali.

Il Double Diamond

1. DISCOVER

La prima fase è quella della **scoperta**, in cui si svolge una ricerca con lo scopo di **raccogliere una serie di dati che aiutano ad avere una visione d'insieme del contesto** all'interno del quale si inserisce il servizio. Questa fase aiuta le persone a comprendere la natura del problema.

2. DEFINE

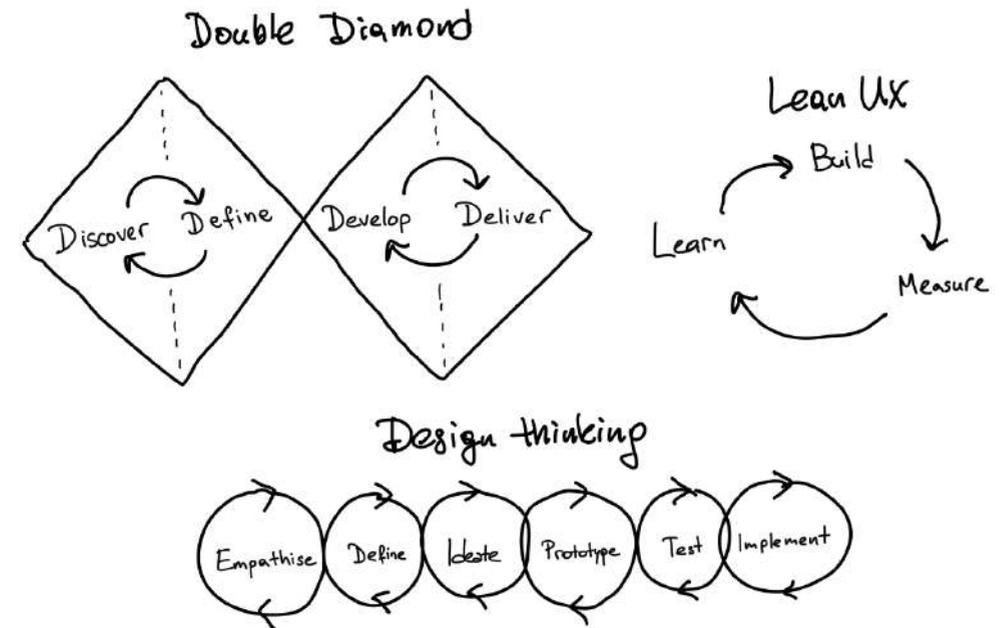
La seconda fase è quella della **definizione dei dati al fine di convergere verso le sfide reali da affrontare**. Questa fase permette di raccogliere informazioni e insight importanti per il progetto di service design.

3. DEVELOP

La terza fase coincide con lo **sviluppo di idee reali per rispondere ai bisogni emersi dalla fase di ricerca**. Successivamente, si passa alla **prototipazione con l'obiettivo di comprendere al meglio la soluzione proposta**. In questa fase i test sono fondamentali per comprendere cosa migliorare e su cosa concentrarsi per il prodotto finale.

4. DELIVER

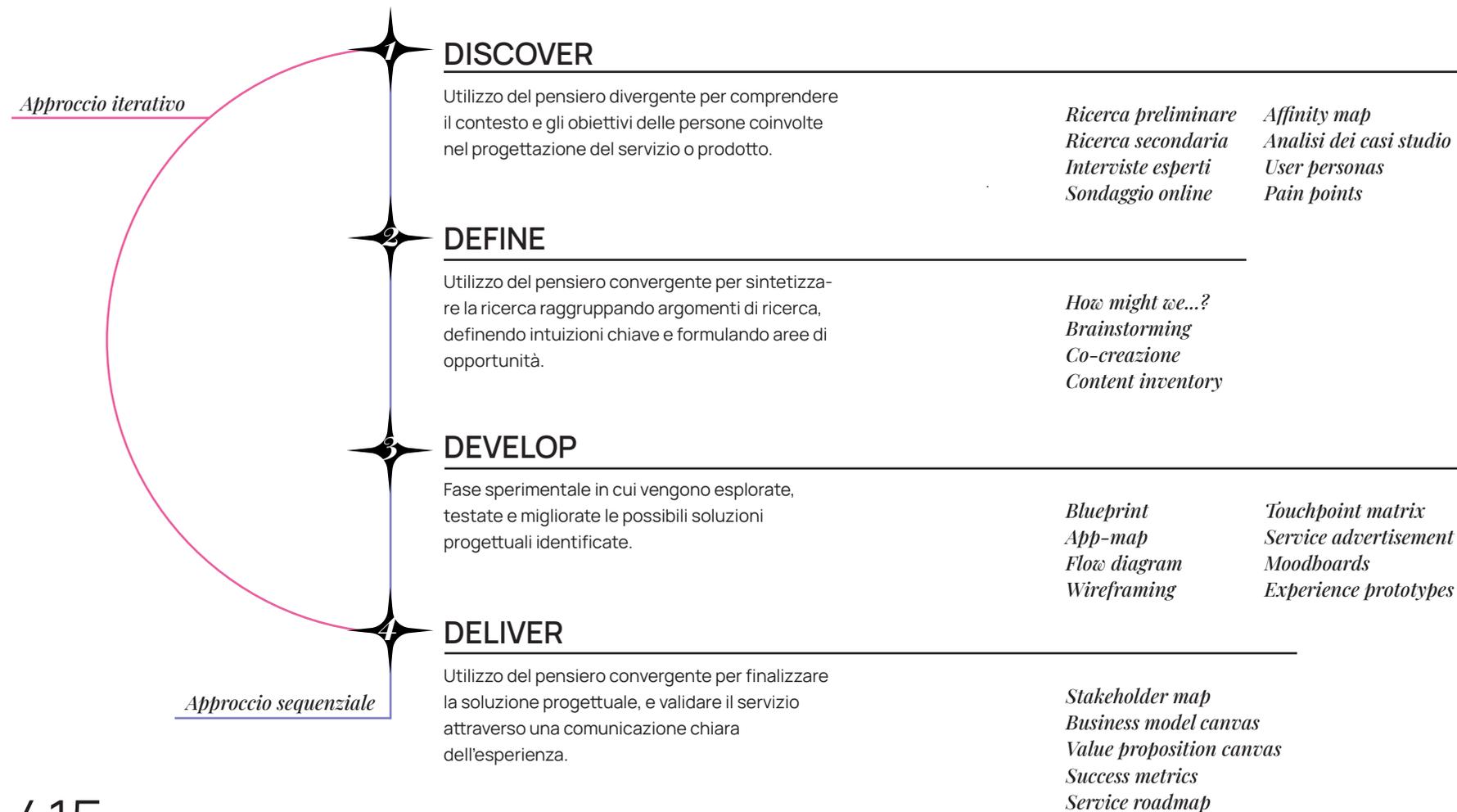
La quarta e ultima fase è quella della **produzione del risultato finale dove vengono messi in pratica tutti i feedback** raccolti dalle fasi precedenti.



[fig. 134] Schema visivo del Double Diamond

Gli strumenti utilizzati

Durante il processo di Service Design è possibile **combinare ed utilizzare più metodi per arrivare ad un risultato ottimale**. Sono stati utilizzati una serie di strumenti per ogni fase del Double Diamond.



Conclusioni

Il capitolo appena visto, riporta la **metodologia che è stata seguita** per tutto il corso della presente tesi di laurea: **quella del Service Design**.

Analizzare tutti gli step e gli **strumenti** di cui questa disciplina si serve, **ha permesso di avere una visione chiara di quelli che sono i passaggi da effettuare per arrivare** all'ideazione di un **progetto solido, sensato e realmente utile** per gli utenti.

Cosa è stato fatto

L'importanza della metodologia

Il Service Design dona delle linee guida e degli strumenti fondamentali per progettare servizi reali.

Servirsi di questa metodologia ha permesso di avere un metodo e di raggiungere un risultato efficace.

04

User Research

L'obiettivo della User Research è quello di avere come **punto di riferimento costante ed attivo**, durante tutti gli step progettuali, **gli utenti per i quali si sta progettando il prodotto/servizio**.

Grazie alla fase di User Research, è possibile **comprendere i loro reali bisogni e comportamenti e**, di conseguenza, **compiere delle scelte progettuali più consapevoli** ed in linea con gli insight che emergono dal coinvolgimento degli utenti. Gli strumenti utilizzati durante la fase di user research di questo progetto sono stati:

Obiettivo e strumenti della User Research

1. QUESTIONARIO ONLINE

Questionario rivolto ad un **campione generico con l'obiettivo di comprendere la percezione e le esperienze** che dei possibili utenti hanno circa la tematica dell'isolamento sociale.

2. INTERVISTE SEMISTRUTTURATE AD ESPERTI

Interviste semistrutturate ad esperti e professionisti che ruotano direttamente o indirettamente attorno alla tematica dell'isolamento sociale. Tra questi troviamo **psicologi, psichiatri, sessuologi, insegnanti, educatori e assistenti sociali**.

3. INTERVISTE SEMISTRUTTURATE A POSSIBILI UTENTI

Interviste semistrutturate a possibili utenti per cercare di raccogliere un buon numero di insight ed arricchire i dati emersi dal questionario online. Tra i possibili utenti intervistati troviamo **studenti, lavoratori, persone con disabilità, genitori e studenti** che vivono nelle **residenze**.

Questionario Online

Al fine di indagare e comprendere le percezioni delle persone sul tema dell'isolamento, è stato costruito un **questionario online da somministrare a livello nazionale**. Lo strumento del questionario aiuta a **comprendere quanto sia sentita e conosciuta la tematica dell'isolamento** nella quotidianità delle persone e **raccogliere esperienze dirette o indirette** del campione.

Sono stati raccolti **dati** di tipo **quantitativo** e **qualitativo**, di tipo **anagrafico** e **percettivo**, sia per quanto riguarda l'isolamento volontario che quello involontario.

Gli obiettivi coincidono con quelli che possono essere i possibili benefici per il target. Infatti, somministrare e compilare un questionario sulla tematica dell'isolamento aiuta a riportare l'attenzione sul problema, riflettere sulle proprie azioni, sentirsi confortati e ascoltati.

I **risultati** raccolti hanno permesso di **comprendere quali tematiche sono più sentite di altre** e quali sono le "lacune" e le mancanze sulle quali lavorare con questo progetto.

22.11.24

DATA DI
SOMMINISTRAZIONE

2 mesi

TEMPO DI PERMANENZA
ONLINE

Obiettivo

+300 risposte

6% margine di errore

95% livello di confidenza

*Tipologia di
dati raccolti*

Domande

Dati socio-anagrafici

✦ Quanti anni hai?

18-25
26-35
36-45
46-60
61-80
over 80

✦ In che genere ti identifichi?

Femmina
Maschio
Preferisco non specificare
Altro

✦ Qual è la tua nazionalità?

Italiana
Altro

✦ Qual è la tua regione di provenienza?

Abruzzo	Piemonte
Basilicata	Puglia
Calabria	Sardegna
Campania	Sicilia
Emilia Romagna	Toscana
Friuli Venezia Giulia	Trentino Alto
Lazio	Adige
Liguria	Umbria
Lombardia	Val D'Aosta
Marche	Veneto
Molise	

✦ Vivi ancora lì?

Sì
No

✦ In quale di queste situazioni ti trovi?

Disoccupazione
Studio
Libera professione
Dipendente
Pensione
Altro

✦ Vivi con?

Genitori
Da sol*
Coinquilini in casa
Partner
Partner e i figli
Figli
Coinquilini in residenza (collegio, rsa, co-living, ecc)
Coinquilini in comunità (per minori, per persone con difficoltà, centri di accoglienza, ecc)
Altro

Una visione generale sull'isolamento

L'isolamento è un fenomeno sempre più sentito tra le persone di qualsiasi genere ed età e **può derivare da circostanze indipendenti o dipendenti dalla persona** isolata o che si isola.

✦ Secondo la tua esperienza, dove si creano maggiormente situazioni di esclusione sociale?

Nel mondo digitale
Nel mondo fisico
Entrambi

Isolamento involontario

L'isolamento Involontario è una condizione per la quale **un individuo o un gruppo di individui viene isolato per conto di una terza persona** o di un gruppo di persone.

✦ Hai subito o subisci isolamento?

Sì
No

Isolamento a lavoro

✦ Hai mai subito isolamento sul lavoro?

Sì
No

✦ Per quale motivo?

Per il mio grado di esperienza
Per la mia personalità
Per la mia nazionalità
Per il mio orientamento sessuale
Per il mio aspetto fisico
Per nessun motivo
Altro

✦ **Come hai reagito?**

- Ho fatto finta di nulla
- Ne ho parlato per risolvere
- Ho chiesto aiuto
- Ho cambiato atteggiamento
- Ho smesso di rivolgere la parola alle persone che hanno escluso
- Altro

✦ **Quanto questo ha influenzato la tua giornata (durante e post lavoro)? Da 1 a 5**

- 1: Per niente
- 5: Molto

✦ **Hai mai subito episodi di micro-aggressione o bullismo a lavoro?**

- Si
- No

✦ **Vivi episodi di isolamento nella tua vita privata a causa del lavoro?**

- Si
- No

Isolamento in famiglia✦ **Hai mai subito isolamento in famiglia?**

- Si
- No

✦ **Per quale motivo?**

- | | |
|----------------------------------|--|
| Per invidia dei parenti | Per il mio percorso scolastico/universitario |
| Per il mio aspetto fisico | Per la mia personalità |
| Per il mio orientamento sessuale | Altro |
| Per il mio lavoro | |

✦ **Come hai reagito?**

- Ho fatto finta di nulla
- Ne ho parlato per risolvere
- Ho chiesto aiuto
- Ho cambiato atteggiamento
- Ho smesso di rivolgere la parola alle persone che hanno escluso
- Altro

Isolamento a scuola/università✦ **Hai mai subito isolamento a scuola/università?**

- Si
- No

✦ **Chi ti ha fatto vivere una situazione di isolamento?**

- Compagni di corso
- Compagni di altri corsi
- Compagni di studio
- Docenti
- Personale scolastico
- Altro

✦ **Per quale motivo?**

- Per il mio rendimento accademico
- Per il mio aspetto fisico
- Per la mia personalità
- Per la mia nazionalità
- Per il mio orientamento sessuale
- Altro

✦ **Hai mai pensato che la tua carriera scolastica o universitaria definisse la tua persona?**

- Si
- No

Isolamento in amore/intimità

✦ Hai mai subito isolamento in amore/intimità?

- Si
- No

✦ Per quale motivo?

- Inesperienza amorosa e/o sessuale
- Esperienze passate
- Violenze psicologiche e/o fisiche
- Altro

✦ Quali sono state le conseguenze sulla tua vita?

- Ho avuto/ho difficoltà a relazionarmi con le altre persone
- Ho provato/provo vergogna nel relazionarmi con altre persone
- Ho avuto/ho difficoltà nell'avere rapporti sessuali
- Ho avuto/ho mancanza di fiducia verso le altre persone
- Altro

Isolamento in rete

✦ Hai mai subito isolamento in rete?

- Si
- No

✦ Per quale motivo?

- Per il mio orientamento sessuale
- Per il mio aspetto fisico
- Per la mia personalità
- Per la mia nazionalità
- Altro

✦ Hai mai subito episodi di cyberbullismo?

- Si
- No

✦ Quanto il passare il tempo online influenza la tua giornata e il tuo umore? Da 1 a 5

- 1: Per Niente
- 5: Molto

Isolamento in amicizia

✦ Hai mai subito isolamento a scuola/università?

- Si
- No

✦ Per quale motivo?

- Per il mio orientamento sessuale
- Per il mio aspetto fisico
- Per la mia personalità
- Per la mia nazionalità
- Altro

✦ Quanto frequentemente vivi episodi di isolamento in amicizia? Da 1 a 5

- 1. Mai
- 2. Sempre

✦ Come hai reagito?

- Ho fatto finta di nulla
- Ne ho parlato per risolvere
- Ho rivalutato le mie amicizie
- Ho cambiato il mio atteggiamento e il mio modo di pensare
- Altro

Isolamento per una disabilità

✦ Hai mai subito isolamento a causa di una tua disabilità?

- Si
- No

✦ Per quale motivo? (puoi fare un esempio pratico)

Risposta aperta

✦ Quanto frequentemente la tua condizione di disabilità ti fa vivere episodi di esclusione sociale?

Da 1 a 5

- 1. Mai
- 5. Sempre

✦ Quali altre difficoltà riscontri nella tua vita?

- Barriere architettoniche
- Barriere comunicative
- Trovare il lavoro ideale
- Percepire imbarazzo nelle altre persone
- Svolgere attività in autonomia
- Altro

✦ Quali soluzioni pensi che ci potrebbero essere per venire incontro alla tua persona?

Risposta aperta

Isolamento per la nazionalità

✦ Hai mai subito isolamento a causa della tua nazionalità?

- Si
- No

✦ Per quale motivo? (puoi fare un esempio pratico)

Risposta aperta

✦ Hai mai riscontrato difficoltà nel trovare il tuo lavoro ideale per via della tua nazionalità?

- Si
- No

Isolamento per il proprio orientamento sessuale

✦ Hai mai subito isolamento a causa del tuo orientamento sessuale o della tua identità di genere?

- Si
- No

✦ Per quale motivo? (puoi fare un esempio pratico)

Risposta aperta

✦ Hai mai subito bullismo e/o violenza fisica e psicologica per il tuo orientamento sessuale o la tua identità di genere?

- Si
- No

✦ Hai mai riscontrato difficoltà nel trovare il tuo lavoro ideale per via del tuo orientamento sessuale o della tua identità di genere?

- Si
- No

Isolamento volontario

L'isolamento volontario si ha **quando un individuo sceglie, per necessità o volontà, di isolarsi** dal mondo e dalle persone circostanti **per trovare sollievo e serenità**.

✦ Hai sentito o senti la necessità di isolarti?

- Si
- No

✦ Perché hai sentito o senti la necessità di isolarti?

Risposta aperta

✦ **Se hai vissuto una situazione di isolamento volontario, come hanno reagito le persone intorno a te?**

- | | |
|---|--|
| Ti hanno lasciato i tuoi spazi | Hanno condiviso e compreso il tuo bisogno |
| Hanno cercato di comprenderne il motivo | Hanno deciso di escluderti |
| Hanno provato a farti cambiare idea | Altro (possibilità di inserire una risposta) |
| Hanno chiesto aiuto per tuo conto | |

✦ **Come invece avresti voluto o vorresti che reagissero?**

- | | |
|------------------------------------|--|
| Lasciandoti i tuoi spazi | Condividendo e comprendendo il tuo bisogno |
| Cercando di comprenderne il motivo | Altro (possibilità di inserire una risposta) |
| Provando a farti cambiare idea | |
| Chiedendo aiuto per tuo conto | |

Isolare qualcuno

A volte **capita di escludere una persona o un gruppo di persone, anche inconsapevolmente**. Può accadere per abitudini sociali consolidate o incapacità di riconoscere i bisogni altrui.

✦ **Hai isolato o isoli delle persone (anche inconsapevolmente)?**

- Si
- No

✦ **Se hai isolato qualcuno, anche inconsapevolmente, perché pensi di averlo fatto?**

Risposta aperta

✦ **Come ha reagito la persona che hai isolato?**

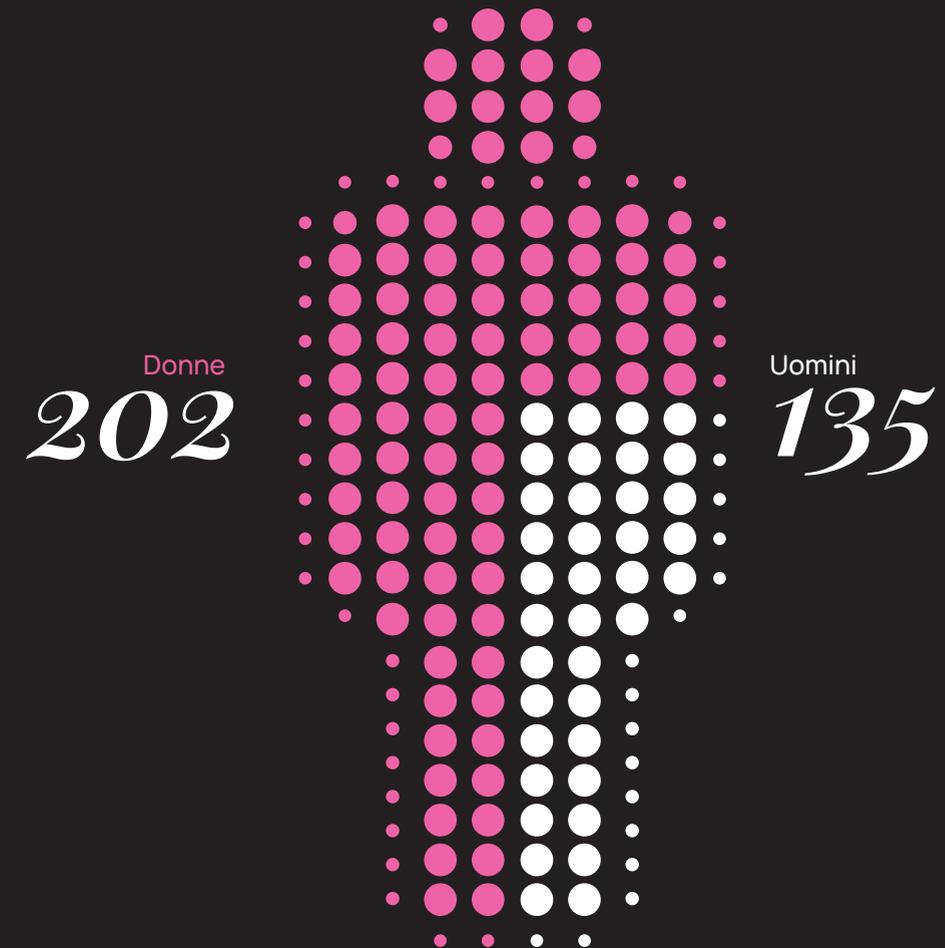
- Ha fatto finta di nulla
- Ne ha parlato per risolvere
- Ha cambiato atteggiamento nei miei confronti
- Ha smesso di rivolgerti la parola
- Altro (possibilità di inserire una risposta)

✦ **Descrivi con una parola che cos'è per te l'isolamento**

Risposta aperta

I dati parlano

[fig. 135] Grafico sesso dei rispondenti



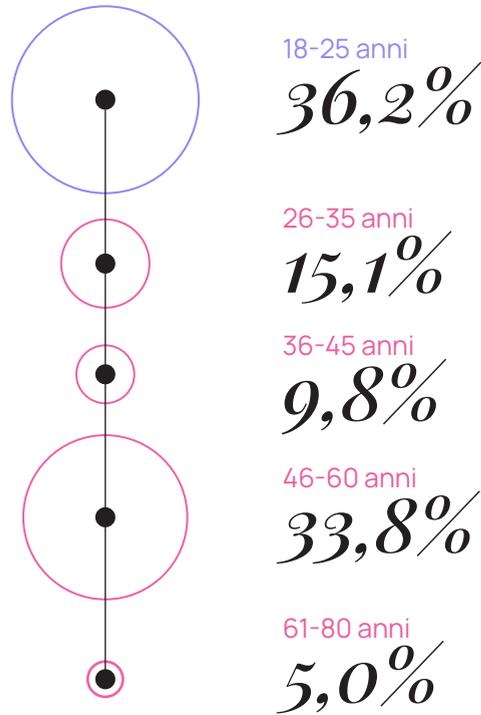
Dal questionario somministrato a circa 340 persone, di tutte le età, su scala nazionale, è emerso che **più della metà** (202 per l'esattezza) **del campione è di sesso femminile**, mentre la restante parte (135 rispondenti) è di sesso maschile. L'età media dei partecipanti è x con una maggior percentuale, precisamente il 36,2%, di giovani tra i 18 e i 25. Subito dopo, troviamo gli adulti tra i 46 e i 60 anni con il 33,8%.

Dati socio-anagrafici

Tra i rispondenti al questionario, 329 sono di provenienza italiana [fig. x] (in particolar modo Puglia, Piemonte e Sicilia sono le regioni della maggior parte dei rispondenti). Solo 9 sono di origine straniera e provengono da Iran, Brasile, Romania, Bolivia, Indonesia, Moldavia, India e Ucraina.

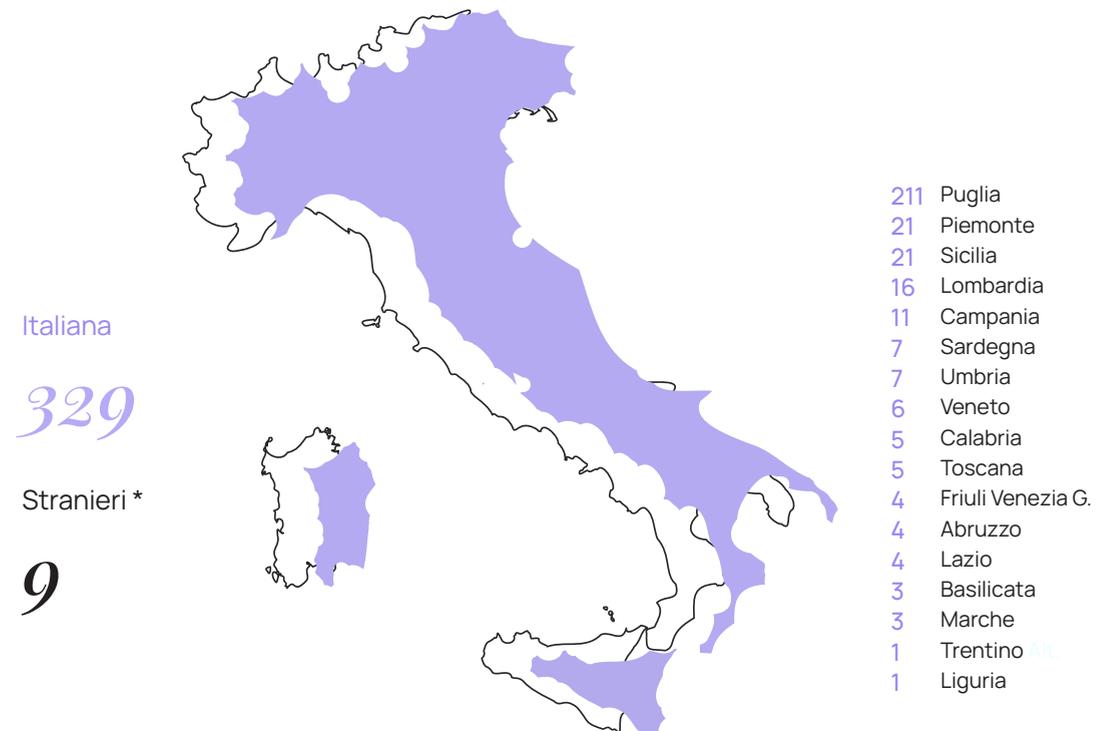
La **maggior parte** dei rispondenti **vive in casa con partner e figli** [fig. x], con i genitori o con il partner. Tuttavia, **36 rispondenti hanno affermato di vivere in solitudine** nelle proprie abitazioni.

[fig. 136] Grafico età dei rispondenti



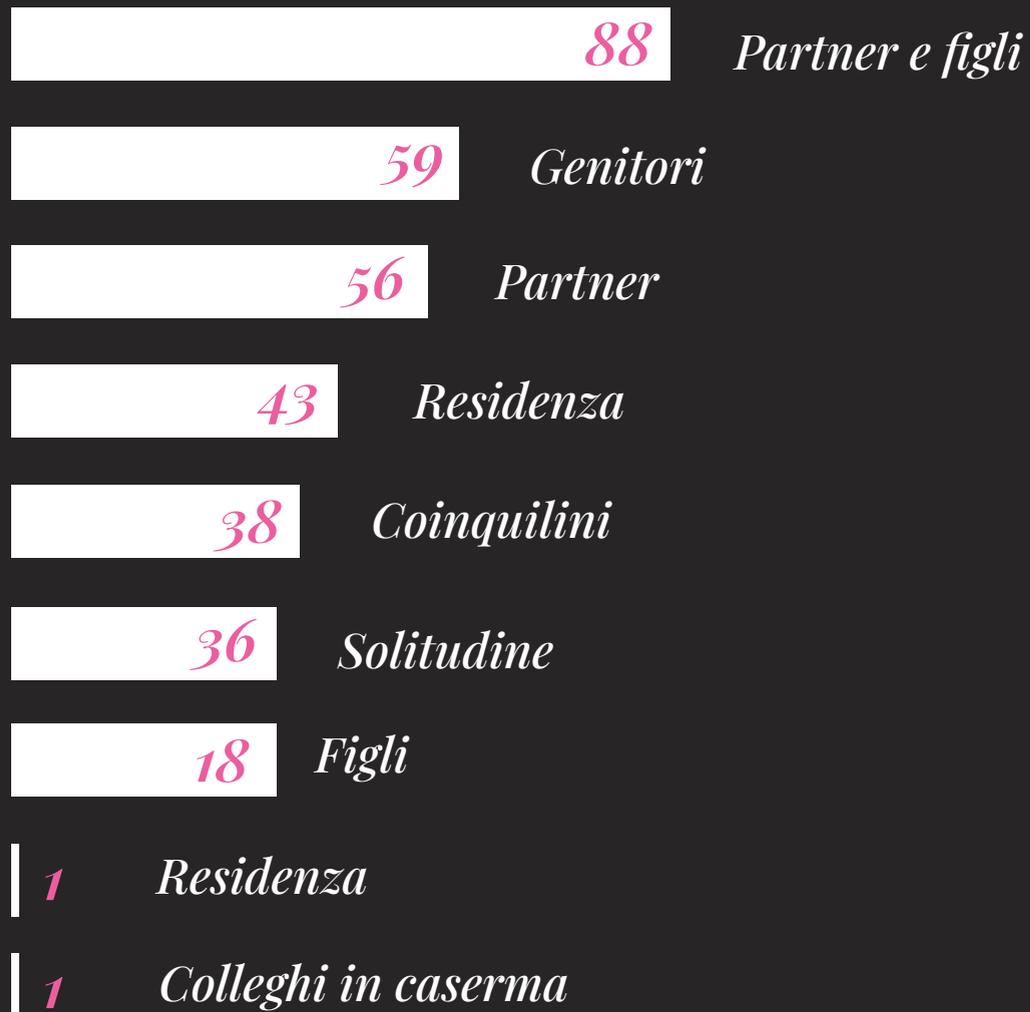
I Gen Z e i Boomer sono stati i più numerosi

[fig. 137] Grafico provenienza dei rispondenti

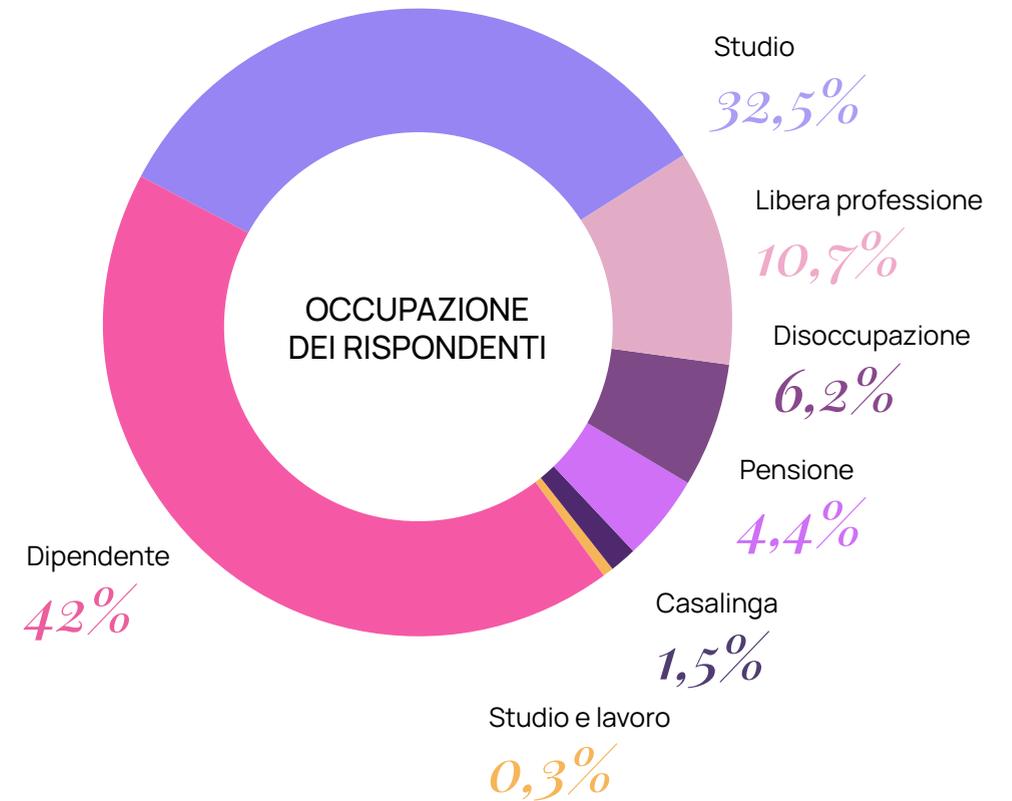


*Iran, Brasile, Romania, Bolivia, Indonesia, Moldavia, India, Ucraina

[fig. 138] Grafico su dove e con chi vivono i rispondenti



[fig. 139] Grafico occupazione dei rispondenti



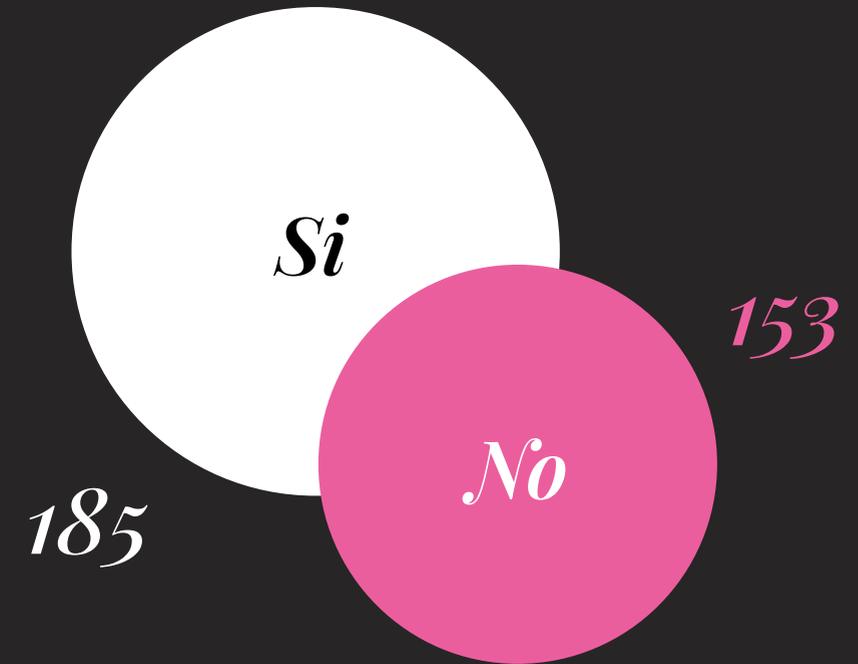
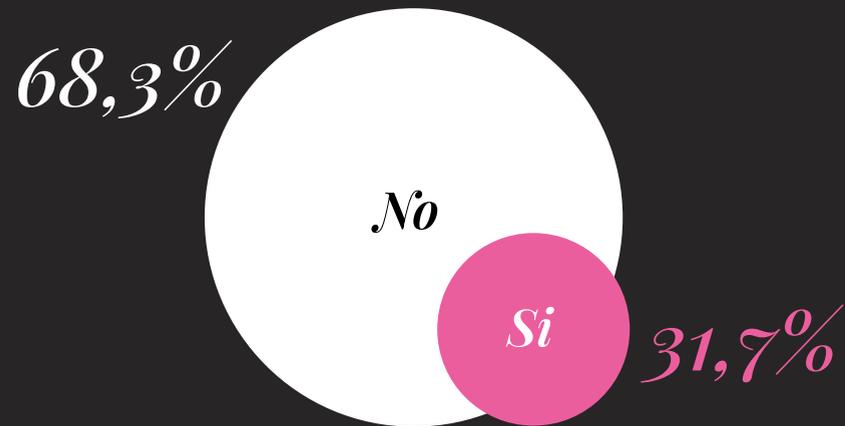
Per quanto riguarda l'**occupazione** dei rispondenti, è emerso che quasi la metà, ovvero il **42%**, è un **lavoratore dipendente** e, subito dopo, si trovano gli **studenti** con il **37,5%**. La percentuale più bassa è composta da chi studia e lavora e da chi non lavora.

È stata individuata, inoltre, la **percentuale di rispondenti che è stata almeno una volta isolata nella vita e quella di rispondenti che hanno, a loro volta, isolato qualcuno**. I dati emersi sono molto simili e, in entrambi i casi, circa il 68% dei rispondenti non ha mai subito isolamento o escluso qualcuno. I dati emersi vanno in contrasto con la percentuale degli utenti che ha sentito almeno una volta la necessità di isolarsi.

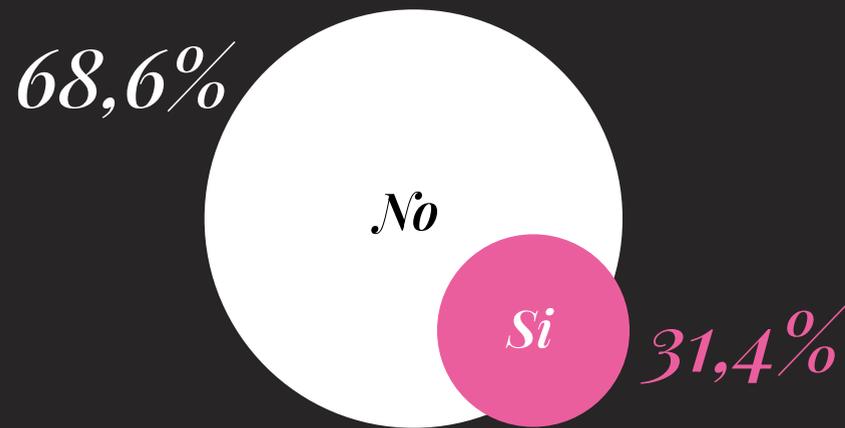
Essere isolato e isolare gli altri

[fig. 140] Grafico numero di rispondenti che sono stati isolati almeno una volta

[fig. 142] Grafico numero di rispondenti che hanno sentito la necessità di isolarsi



[fig. 141] Grafico numero di rispondenti che hanno isolato qualcuno almeno una volta



Dal quesito sull'isolamento percepito come necessità, **inaspettatamente**, è emerso che **più della metà dei rispondenti ha sentito almeno una volta la necessità di isolarsi volontariamente.**

185 sono i rispondenti che hanno affermato di aver **sentito**, almeno una volta, **la necessità di isolarsi da un particolare contesto** e per delle particolari o anche immotivate ragioni. Questo dato ci fa riflettere su come, spesso, il concetto di isolamento venga interpretato in relazione ad episodi di esclusione dalla società; l'altra faccia della medaglia, ovvero l'isolamento volontario, invece, è molto diffuso ma allo stesso tempo velato.

Tra le motivazioni dell'isolamento volontario emerse dal questionario, troviamo la **necessità di riflettere su se stessi** ed **attuare un'opera di introspezione**, il disagio relazionale e sociale, per la **necessità di ritagliarsi del tempo personale** e per quella di ricaricarsi a causa del forte stress che si percepisce quotidianamente nella società veloce di oggi.

Avere la necessità di isolarsi

Le motivazioni di questa necessità

Riflessione e introspezione

Per riordinare la mente ed elaborare le mie emozioni
 Tempo da solo per rivalutare certe cose
 Per riflettere sulla mia vita, e su dove stesse andando
 Per riflettere su me stesso e ricaricare le batterie
 Per riflettere su alcune questioni afferenti la mia vita personale
 Per riuscire a confortare me stesso
 Per concentrarmi su obiettivi specifici
 Perché avevo bisogno di una riflessione con me stessa
 Quando ho bisogno di riflettere con me stesso
 Ho bisogno di ritrovarmi
 Per ritrovare me stesso
 Tutti abbiamo bisogno, in alcuni momenti della vita, di isolarci, anche solo con il pensiero, per riflettere, per rigenerarci, per proteggerci
 Per il bisogno di stare da soli, la solitudine come spazio di crescita personale
 Sono necessari momenti in cui isolarsi per riflettere e/o cercare di concentrarsi su sé
 A volte ho bisogno di stare solo con me stesso
 Per stare nei miei pensieri

Gestione tempo

Per gestire i miei spazi e fare le mie cose
 Perché a volte preferisco passare del tempo da solo facendo ciò che mi piace
 Ogni tanto credo che è importante avere del tempo per se stessi
 Per stare con me stessa
 Per stare in pace
 Cercare un momento di quiete

Riflessione e introspezione

- Per riordinare la mente ed elaborare le mie emozioni
- Tempo da solo per rivalutare certe cose
- Per riflettere sulla mia vita, e su dove stesse andando
- Per riflettere su me stesso e ricaricare le batterie
- Per riflettere su alcune questioni afferenti la mia vita personale
- Per riuscire a confortare me stesso
- Per concentrarmi su obiettivi specifici
- Perché avevo bisogno di una riflessione con me stessa
- Quando ho bisogno di riflettere con me stesso
- Ho bisogno di ritrovarmi
- Per ritrovare me stesso
- Tutti abbiamo bisogno, in alcuni momenti della vita, di isolarci, anche solo con il pensiero, per riflettere, per rigenerarci, per proteggerci
- Per il bisogno di stare da soli, la solitudine come spazio di crescita personale
- Sono necessari momenti in cui isolarsi per riflettere e/o cercare di concentrarsi su sé
- A volte ho bisogno di stare solo con me stesso
- Per stare nei miei pensieri

Gestione tempo

- Per gestire i miei spazi e fare le mie cose
- Perché a volte preferisco passare del tempo da solo facendo ciò che mi piace
- Ogni tanto credo che è importante avere del tempo per se stessi
- Per stare con me stessa
- Per stare in pace
- Cercare un momento di quiete

Interviste agli esperti

L'obiettivo delle interviste agli esperti e professionisti che ruotano attorno alla tematica dell'isolamento è quello di **raccogliere il maggior numero di informazioni, soprattutto qualitative, che aiutino a confermare o meno quanto emerso dalla ricerca desk e con gli utenti.**

Le tematiche emerse dalle interviste hanno guidato i successivi sviluppi progettuali, indirizzando il servizio in una direzione ben precisa.

Obiettivo

1. L'importanza della rete di professionisti per un supporto completo
2. Il rapporto con la famiglia e il contesto in cui ci si trova incide
3. L'isolamento colpisce entrambi i generi e dipende dai contesti
4. Una delle cause dell'isolamento è la paura di essere giudicati
5. Ci sono sempre più giovani che soffrono di più disturbi
6. Il Covid è stato un acceleratore del fenomeno dell'isolamento
7. I giovani di oggi sono molto più sensibili e emotivamente maturi

Key Insight

Psicologi e psichiatri

ARGOMENTI TRATTATI

Manifestazioni del fenomeno dell'isolamento nei pazienti;
Rapporto tra professionista e pazienti;
Responsabilità e ruolo dello psicologo.

8 Partecipanti

L'importanza della rete

Per assicurare un supporto completo per dei casi più complessi, è fondamentale la presenza di una rete tra diversi professionisti e strutture. A volte vi è infatti la necessità della collaborazione di più professionisti specializzati in un determinato settore.

Tutelare e tutelarsi

I casi psichiatrici non sono di certo semplici da trattare, stando molto spesso in situazioni delicate e rischiose. Ci sono pazienti più irrequieti o violenti, che magari manifestano di avere pensieri suicidi.

Differenze di genere

Il genere femminile ha da sempre una predisposizione biologica a contrarre disturbi psichiatrici più facilmente rispetto a quello maschile. Storicamente, l'età media dello sviluppo di disturbi nelle donne era di 40 anni, ma, dopo il Covid, si è abbassata drasticamente.

Rapporto con i familiari

In molti casi, le problematiche per cui un utente si rivolge a un professionista derivano dal rapporto con la famiglia e dall'ambiente in cui si trova. Molti approcci terapeutici infatti prevedono la partecipazione e il supporto dei familiari dell'utente.

Alleanza terapeutica

In un percorso terapeutico è fondamentale creare un rapporto di fiducia con il paziente e verificare inizialmente la sua compatibilità con il professionista. Per ogni paziente si applicano le metodologie più adatte.

Il timore del giudizio

Soprattutto negli adolescenti, c'è un senso di forte angoscia rispetto alle performance e vi è il timore di essere giudicati dagli altri. Dopo la pandemia del Covid - 19 questo senso di oppressione è aumentato sempre di più.

“Chi si isola spesso vive un situazione di estraniamento da se stesso e, una volta ripresa coscienza, non sempre è facile o possibile ricordarsi ciò che si è vissuto o i pensieri che si sono avuti.”

Insegnanti ed educatori

ARGOMENTI TRATTATI

Isolamento tra gli alunni;
Isolamento tra i docenti;
Responsabilità di un docente nei confronti di alunni isolati.

6 Partecipanti

Inclusività sulla carta

La scuola italiana non è ancora organizzata efficacemente per accogliere la diversità, o, per non farla percepire. Per esempio, non ci sono programmi adatti o docenti madrelingua per gli alunni stranieri.

Competizione non sana

La competizione nell'ambiente scolastico è un fenomeno che si verifica sia tra alunni, che tra genitori, ma anche tra insegnanti. Spesso non si tratta di una sana competizione, ma anzi, genera discriminazione e senso di inferiorità.

Sensibilità dei docenti

Per fare questo mestiere è necessario essere dotati di una forte sensibilità ed empatia. I docenti costituiscono un ponte prezioso per gli alunni nell'affrontare difficoltà personali e relazionali.

La paura della diversità

“Il mondo è bello perché vario” non è una frase a caso. Chi è diverso ha anche qualità diverse, non difetti. Le persone hanno paura di avvicinarsi a ciò che è più sconosciuto, con cui non hanno a che fare quotidianamente. Ancora oggi la diversità rimane un tabù.

Parte di un gruppo

Per persone affette da una forma piuttosto grave di disabilità, sentirsi parte di un gruppo e condividere con il resto dei partecipanti esperienze e attività è un fattore davvero rilevante per non sentirsi esclusi.

Vita privata a scuola

La scuola è uno dei contesti principali in cui si è maggiormente indotti a relazionarsi con gli altri. Molti ragazzi si sentono liberi di esprimersi a scuola e non a casa, buttando fuori i problemi che hanno nella loro vita privata.

“Non tutti i ragazzi chiedono aiuto per paura di sentirsi o mostrarsi diversi.”

Sessuologi

ARGOMENTI TRATTATI

Cause e manifestazioni dell'isolamento
Impatti sulla salute sessuale e relazionale
Isolamento e autostima

1 Partecipanti

Problemi femminili

Le donne più degli uomini presentano difficoltà e problemi a livello fisico dell'apparato riproduttivo. Non sempre trovano il coraggio di risolverli, o molto spesso non sono neanche risolvibili. Si tratta di situazioni fastidiose sia a livello fisico che mentale.

Società al femminile

La figura della donna è cambiata molto negli ultimi tempi, fino a raggiungere autonomia, controllo e successo in tutti gli ambiti, diventando un po' inconsciamente una minaccia per gli uomini. Questi ultimi infatti sono molto più fragili e sensibili.

Un gradino indietro

Le persone che hanno delle problematiche a livello sessuale spesso tendono a nascondere per paura di sentirsi diverse e indietro rispetto ai coetanei. Si ha sempre l'ansia di essere giudicati.

Consapevolezza

Uno dei fattori fondamentali nei rapporti è sicuramente il rispetto che una persona deve avere verso di sé e verso gli altri. L'educazione è fondamentale in questo senso, ma anche per quanto concerne la consapevolezza sui propri piaceri, sui propri limiti e sulle proprie volontà.

“I ragazzi di oggi sono molto più sensibili e hanno paura di come approcciarsi all'altro sesso. D'altra parte stanno diventando molto più comprensivi e di supporto quando si trovano in una relazione.”

1

Accoglienza

Attività ricreative



Lavinia De Giorgi

Psicologa

Puoi raccontare chi sei e qual è stato il tuo percorso professionale, in particolare riguardo alla psicologia e alla genitorialità?

Ho un percorso un po' particolare: sono laureata in neuroscienze cognitive e ho lavorato per anni nella ricerca su comportamento animale, concentrandomi su psicosi, schizofrenia, ansia e depressione. Successivamente, ho fatto un'esperienza clinica in un reparto psichiatrico, dove ho

scoperto la passione per il contatto umano e la psicoterapia. Mi sono specializzata in psicoterapia cognitivo-comportamentale, un approccio basato su evidenze scientifiche che unisce teoria e pratica. Anche se sono ufficialmente specializzata da poco, lavoro come psicoterapeuta da oltre un anno e mezzo. Parallelamente, ho lavorato come insegnante elementare e ho fatto tirocinio in consultorio familiare, quindi la mia esperienza spazia anche su tematiche legate alla genitorialità, sebbene non mi occupi direttamente di terapia familiare o di coppia.

Qual è la tua visione del rapporto tra genitorialità e mantenimento dell'individualità?

Spesso il genitore che sceglie consapevolmente questo ruolo arriva da una fase della vita in cui ha già definito

chiaramente chi è e quali sono i suoi obiettivi personali. In questo caso, l'arrivo di un figlio si integra nel suo progetto di vita come un valore aggiunto, e mantenere la propria individualità diventa naturale: si sa chi si è, cosa si desidera e si riesce a ritagliarsi tempo senza sensi di colpa. Tuttavia, questa è una situazione piuttosto ideale. Più frequentemente, i genitori si trovano in una condizione in cui il confine tra sé e gli altri è meno chiaro, e il senso di responsabilità e colpa rende difficile prendersi del tempo per sé. A questo si aggiungono le condizioni materiali e sociali: il tempo libero non è sempre disponibile, soprattutto in città come Milano, dove per affidare i figli a qualcuno serve una certa disponibilità economica. Così, i pochi momenti personali diventano minuti rubati tra lavoro, faccende domestiche e cura dei figli.

Come influisce il contesto sociale e culturale sulla percezione del genitore e sulle sue scelte?

L'ambiente in cui un genitore cresce i propri figli e la comunità di riferimento giocano un ruolo molto importante, spesso più di quanto si pensi. La pressione sociale, la competizione tra genitori e bambini, e la necessità di "stare al passo" con gli altri portano a caricare figli e genitori di impegni, anche superflui. In questi casi, la scelta non è più davvero libera, ma una risposta quasi obbligata alle aspettative esterne. Molti genitori si sentono inferiori o giudicati se non riescono a garantire ai propri figli lo stesso numero di attività o opportunità degli altri, e questo alimenta un senso di colpa quando provano a ritagliarsi tempo per sé stessi. Questa dinamica non è semplice da spezzare, perché è radicata non solo nelle scelte individuali, ma nelle norme culturali e sociali interiorizzate.

Credi che i genitori siano consapevoli di questo meccanismo o servirebbe una maggiore informazione per aiutarli?

Credo che parlare di genitori come categoria generale sia riduttivo. Ogni genitore è un individuo con una sua storia personale, cultura e modo unico di relazionarsi con l'ambiente. Il vero problema non è tanto il ruolo genitoriale, quanto la persona che lo svolge. Tuttavia, posso dire che spesso si ha interiorizzato un modello culturale che associa prendersi tempo per sé a una violazione di doveri o norme sociali. Un genitore centrato e consapevole impara a distinguere la responsabilità, cioè prendersi cura di sé e degli altri, dalla colpa, che è invece legata a una percezione distorta delle aspettative sociali. Quando questa distinzione viene fatta, il prendersi cura di sé diventa parte integrante del benessere familiare.

Quindi per cambiare questa mentalità, sarebbe importante lavorare sull'individualità e sull'affermazione personale delle persone prima ancora che diventino genitori?

Sì, assolutamente. Il punto di partenza deve essere sempre la consapevolezza della singola persona, ben prima che diventi genitore. Spesso si parla del "genitore" come se fosse una categoria unica e omogenea, ma in realtà ogni genitore è un individuo con una storia personale, paure, desideri e risorse uniche. La genitorialità aggiunge complessità, certo, ma il modo in cui viene vissuta dipende molto dall'identità e dall'equilibrio emotivo di base.

Una persona che ha lavorato su sé stessa, che conosce i propri limiti e le proprie necessità, sarà molto più capace di ritagliarsi spazi di benessere anche in situazioni difficili. Chi invece non ha fatto questo percorso interiore rischia di sentirsi sopraffatto dal ruolo e dalle aspettative, perdendo di vista sé stesso.

Quindi il modo in cui una persona vive la genitorialità dipende molto dal tipo di individuo che è?

Esatto. Per esempio, un genitore che ha paura di non essere all'altezza tenderà a volere che i figli seguano un percorso ben definito, quasi per sentirsi sicuro. Se invece una persona ha difficoltà a sentirsi amata o

riconosciuta, potrebbe diventare un genitore molto presente, perché cerca in questo ruolo una forma di conferma. La genitorialità non è un'entità a sé stante, ma si intreccia con tutta la storia personale e il vissuto emotivo dell'individuo. Per questo, per aiutare davvero i genitori a ritagliarsi del tempo per sé, non basta suggerire soluzioni pratiche, ma serve lavorare sulla loro consapevolezza e capacità di scelta.

Spesso ci siamo sentite scoraggiate perché non sembrano esserci soluzioni semplici per aiutare i genitori a ritagliarsi del tempo per sé. Come la vedi tu?

Capisco bene questo senso di frustrazione. È una sfida complessa. Però bisogna anche considerare che esistono gruppi di supporto nei consultori o nelle scuole che offrono un aiuto concreto e funzionale. Questi spazi di condivisione e sostegno sono molto utili, ma non bastano da soli. Il vero cambiamento nasce dalla forza interiore di ogni singolo individuo. Se tutti fossero più consapevoli e risoluti, probabilmente non avremmo bisogno di tante strutture di supporto. La genitorialità rende tutto più difficile, ma in fondo la chiave resta sempre la persona e il suo percorso personale.

Dal tuo punto di vista, come si pongono i genitori con cui hai lavorato rispetto a questo tema? Cosa consigli loro?

Una cosa importante da dire è che non tutti i genitori sono frustrati dalla mancanza di tempo libero. Alcuni fanno una scelta consapevole, ad esempio rinunciando al lavoro per dedicarsi completamente alla famiglia. Per questi, il problema non è la mancanza di tempo, ma forse altro. Quindi non si può dare una risposta unica. Bisogna capire se la persona sente la mancanza di tempo come un vero limite, o se si tratta di sensi di colpa, aspettative sociali o giudizi interiorizzati. Spesso il lavoro più importante è aiutare la persona a riconoscere ciò che desidera veramente, a concedersi il permesso di prendersi cura di sé senza sensi di colpa.

Il problema non è il tempo in sé, ma il modo in cui lo si percepisce e si giudica.

Hai riscontrato questa problematica anche nei pazienti? Come la gestiscono?

Sì, capita spesso che una persona sia molto stressata senza rendersene conto o senza riconoscerlo come un problema da risolvere. A volte ha scelto quel ritmo di vita e per lei va bene così, anche se dall'esterno sembra molto affaticata. Il mio ruolo è spesso quello di accompagnarla a prendere consapevolezza, di porre domande come: "Come sarebbe la tua giornata se avessi un'ora in più per te?" Non propongo soluzioni rigide, ma aiuto a esplorare possibilità, a riflettere su scelte e necessità. Solo quando c'è quella "fiammella" di desiderio di cambiamento si può iniziare un percorso vero. Se manca, si è semplicemente

in balia di una routine da cui si pensa di non poter uscire.

Spesso chi sceglie di non dedicarsi tempo per sé lo fa per sfogo, ma quando non riesce proprio a farlo, cosa significa questo per l'identità della persona, soprattutto se è un genitore?

Quando una persona arriva a quel punto in cui non riesce più a ritagliarsi uno spazio personale, spesso intorno a sé trova solo il ruolo di genitore. Succede che per anni ha messo da parte amicizie, passioni e interessi, e quel ruolo diventa quasi una gabbia o una strategia per far fronte alla quotidianità. In questi casi, la domanda "chi sono se non sono un genitore?" diventa centrale e a volte molto dolorosa. Non avere altri punti di riferimento o identità oltre a quello genitoriale può far sentire prigionieri e creare un senso di vuoto o smarrimento profondo.

In un caso in cui una mamma torna a lavorare per uscire dalla routine familiare e sentirsi più completa, ma si trattiene dal chiedere aiuto per non "dare fastidio", che consiglio si può dare a chi vuole mantenere la propria individualità senza sentirsi sopraffatto?

Questa è una situazione molto comune e complessa. Da una parte, la scelta di tornare

a lavorare può essere un modo per affermarsi, sentirsi realizzati e ritrovare una dimensione personale che la maternità, per quanto importante, non sempre può soddisfare completamente. Dall'altra, però, c'è questo senso di colpa o paura di "disturbare" chi potrebbe aiutare, come parenti o amici.

Il mio consiglio è prima di tutto riflettere sulla natura di questa scelta: davvero stiamo scegliendo liberamente di non chiedere aiuto o ci sentiamo bloccati da convinzioni interiorizzate che ci fanno sentire inadeguati? Chiedere supporto non significa essere incapaci, ma riconoscere i propri limiti e prendersi cura di sé per poter essere genitori migliori. È importante anche valutare se il proprio partner o rete di supporto è realmente un aiuto oppure una fonte di pressione o giudizio. Spesso per cambiare la situazione serve rischiare, prendere decisioni coraggiose e cercare di bilanciare meglio i "pro" e i "contro" della propria realtà, anche a costo di dover uscire dalla propria zona di comfort.

Quanto conta la consapevolezza dell'individuo, ancor prima del ruolo di genitore, nel raggiungere un equilibrio personale?

Per me questo è il punto fondamentale. Non possiamo ridurre una persona al solo ruolo di genitore, perché dietro quel ruolo c'è un individuo con una storia, bisogni, fragilità e risorse. Essere consapevoli di sé significa riconoscere chi si è, quali sono i propri limiti e bisogni, e imparare ad affermarsi, anche nelle difficoltà. Quando si parte da questa consapevolezza, si diventa più resilienti e meno "consumati" dai ruoli sociali. Ad esempio, un genitore consapevole sa che dedicare tempo a sé non è un egoismo, ma una necessità per stare bene e poter stare bene con gli altri. È una costruzione continua, un equilibrio che si plasma nel tempo e che non esclude il conflitto o le difficoltà, ma aiuta a gestirli meglio.

Come vivi tu, come psicoterapeuta, il confine tra il ruolo professionale e la persona che sei?

Il ruolo di terapeuta è qualcosa che svolgo con serietà e dedizione, ma che è distinto da chi sono nella vita privata. Prima di tutto sono una persona con le mie passioni, le mie emozioni, i miei limiti. Questo mi aiuta a mantenere un equilibrio sano e a non "consumarmi" solo nel ruolo professionale. Per esempio, anche se sono psicoterapeuta, posso arrabbiarmi, essere triste o stanca come chiunque altro. Questa consapevolezza mi permette di essere più autentica e presente nel lavoro,

ma anche di prendermi cura di me stessa. Per me è fondamentale non perdere di vista questa distinzione per poter accompagnare gli altri senza dimenticare chi sono.

Hai mai sentito punti di vista diversi su questi temi da colleghi o da altri genitori?

In realtà, tu sei la prima con cui riesco a parlare così approfonditamente di questi temi. Spesso le conversazioni si concentrano molto sul ruolo di genitore e sulle sue difficoltà, ma poco sull'individuo che c'è prima di tutto. Credo che molti, anche colleghi, non abbiano ancora pienamente sviluppato questa visione, forse perché il tema è delicato e complesso. Personalmente, trovo che porre l'accento sull'individuo e sulla sua risolutezza personale prima ancora che sul ruolo aiuti molto a capire come affrontare le sfide della genitorialità senza perdere sé stessi.

Per concludere, quale messaggio vorresti lasciare a chi si sente sopraffatto tra i ruoli di genitore, lavoratore e individuo?

Non esiste una soluzione universale o una ricetta semplice. Ogni persona deve ritrovare sé stessa, coltivare la propria individualità e riconoscere il proprio valore oltre i ruoli sociali. Questo significa anche accettare di fare scelte difficili, chiedere aiuto quando serve, e imparare a dire no senza sensi di colpa.

Ritrovare sé stessi è un percorso continuo, fatto di tentativi e aggiustamenti, ma è fondamentale per poter vivere in equilibrio e sentirsi completi, non solo come genitori o lavoratori, ma come persone.



Francesca Peia

Psicologa

Può descriverci brevemente di cosa si occupa e quali sono le sue responsabilità professionali?

Sono una psicologa, psicoterapeuta e danzamovimentoterapeuta, iscritta all'albo dal 2002. Mi sono laureata in Psicologia Clinica di Comunità e ho una formazione a orientamento psicosomatico. Attualmente sto seguendo una seconda formazione in psicoterapia sensomotoria.

Lavoro prevalentemente come libera professionista nel mio studio privato, dove seguo pazienti adulti che arrivano sia su invio di altri colleghi sia di ex pazienti o direttamente. Parallelamente, faccio parte del consiglio direttivo di un'associazione che si occupa di promuovere la salute psicologica sul territorio, portando attività di ascolto e sostegno là dove le persone vivono e lavorano. In questo ambito, seguo uno sportello di ascolto dedicato alle donne adulte e partecipo a progetti di promozione del benessere rivolti ad adolescenti, famiglie e, più in generale, alla comunità. Oltre a questo, prendo parte a tavoli di coprogettazione e seguo, insieme al consiglio direttivo, le diverse attività dell'associazione.

Secondo la sua esperienza, ci sono segnali comuni che possono indica-

re una situazione di isolamento sociale, anche se la persona non lo dichiara esplicitamente?

Nel contesto del colloquio clinico, ci sono alcuni segnali ricorrenti che possono far pensare a una condizione di isolamento, anche quando non viene espressa in modo diretto. Per esempio, capita che durante un primo incontro una persona non faccia mai riferimento a familiari o conviventi, o non menzioni conflitti domestici. In questi casi, ci si chiede se l'assenza di tali racconti dipenda dal fatto che non ci sia nessuno con cui condividere lo spazio quotidiano. Allo stesso modo, può accadere che non emergano riferimenti a difficoltà o tensioni nei contesti scolastici o lavorativi, e questo può suggerire che la persona viva effettivamente in una condizione di solitudine.

Anche alcuni lavori che si svolgono su turni particolari, o certe abitudini legate al tempo libero, come svolgere attività sempre da soli, possono far pensare a una tendenza all'isolamento. Ci sono persone che, pur lavorando o mantenendo una certa produttività, scelgono costantemente modalità solitarie di vita, mostrando una preferenza per la distanza dagli altri. In alcuni casi, si osservano anche pensieri di tipo persecutorio o un modo di esprimersi confuso, elementi che non sono necessariamente sintomi patologici ma che possono indicare una certa disabitudine alla relazione, una difficoltà a mantenere contatti sociali significativi. Tutto questo può accompagnarsi a una sofferenza psichica e rientrare in quadri in cui l'isolamento è sia causa che conseguenza del malessere.

Quali sono, secondo lei, le principali cause dell'isolamento? Esiste una causa più frequente, oppure si tratta di fattori diversi? E quanto incidono le cause interne rispetto a quelle esterne?

A mio avviso, è difficile individuare una sola causa principale. L'isolamento, infatti, può derivare da una combinazione di fattori interni ed esterni. Da un lato, ci sono elementi legati alla storia personale, alla struttura di personalità, alle esperienze relazionali pregresse e alla salute psicologica. Dall'altro, ci sono condizioni sociali, familiari e ambientali che possono favorire o accentuare una condizione di isolamento. Nella mia esperienza, si tratta quasi sempre di un intreccio tra queste due dimensioni.

Può farci qualche esempio di cause esterne dell'isolamento

sociale che ha incontrato nella sua esperienza allo sportello donna?

Sì, penso a molte situazioni di donne adulte che si trovano ad affrontare l'isolamento per ragioni legate alla loro condizione familiare. Alcune non hanno mai costruito una famiglia propria o l'hanno persa, e si ritrovano da sole a occuparsi di genitori anziani. In questi casi, la loro vita si riduce a un ciclo continuo di lavoro, accudimento, gestione della casa e delle incombenze quotidiane, tutto in solitudine.

Se non ci sono fratelli, o se vivono lontano, e se mancano le risorse economiche per pagare un aiuto, tutto il peso ricade su di loro. Questa condizione porta via ogni spazio per sé, per i propri obiettivi o anche solo per un minimo di tempo libero. È una delle immagini più forti e dolorose dell'isolamento: una giornata piena di compiti e responsabilità, senza alcuna condivisione, senza alcun supporto. A volte, questa situazione si intreccia con un funzionamento psichico fragile, a tratti persecutorio.

Mi capita di incontrare donne cresciute in famiglie disfunzionali o violente, che nonostante tutto sono rimaste ad accudire genitori maltrattanti fino alla fine, spinte da un senso del dovere, anche a costo del proprio benessere. E questa è purtroppo una dinamica ricorrente soprattutto tra le donne.

Oltre a questi casi, ci sono altre situazioni che ha incontrato spesso nella sua pratica clinica?

Sì, un'altra condizione frequente è quella di chi si trova a gestire una malattia all'interno della coppia o della famiglia. Penso a mariti o mogli che lavorano e al contempo devono accudire il partner malato o un figlio disabile. In queste famiglie i ritmi si fanno oppressivi, i turni di lavoro si alternano per riuscire a essere sempre presenti, ma ciò avviene a scapito della relazione e della vita sociale: la coppia finisce per non vedersi quasi più, e ogni energia è rivolta alla gestione.

Anche gli studenti fuori sede sono spesso soggetti a forme di isolamento. Nel mio studio ne incontro molti: anche se hanno una buona rete sociale o un buon rendimento, si trovano a vivere lontani dalla famiglia o dal contesto in cui si sentivano a proprio agio. Alcuni si ambientano bene nella nuova città, ma perdono il contatto con il passato e questo può generare una forma di solitudine profonda, meno visibile ma presente.

In generale, poi, ci sono fattori più strettamente individuali e psichici che contribuiscono all'isolamento. Quando l'altro non è più percepito come un interlocutore desiderabile o affidabile, le relazioni diventano difficili e si preferisce ritirarsi. La sofferenza psichica, quindi, può sia generare che rafforzare l'isolamento.

Dalla sua esperienza, l'isolamento sociale colpisce in misura diversa uomini e donne? Oppure ci sono fasce d'età più esposte?

La letteratura psicologica e sociologica, anche se non l'ho consultata recentemente, individua le donne mature, soprattutto dai 50 anni in su e in particolare dopo la pensione, come una fascia particolarmente a rischio. Tendono ad avere meno risorse economiche, si fanno carico dell'accudimento di altri e faticano a costruire o mantenere reti sociali. Inoltre, statisticamente, sopravvivono ai mariti, il che contribuisce ulteriormente alla solitudine.

Credo però che esistano tipi diversi di isolamento tra uomini e donne. Le donne spesso vivono un isolamento legato al carico di cura, alla routine familiare e lavorativa che non lascia spazio per altro. Anche donne giovani con famiglia e un buon livello di istruzione possono ritrovarsi isolate: una giornata tipo può essere fatta di lunghi spostamenti, straordinari, gestione della casa e della famiglia, senza tempo per sé, né possibilità di socialità. Ci sono poi situazioni comuni a entrambi i generi, come il trasferimento in una nuova città per studio o lavoro, oppure l'uscita dal mondo del lavoro, per licenziamento o pensionamento, che può far perdere punti di riferimento importanti e generare isolamento.

Abbiamo parlato anche delle mamme con bambini piccoli: è una condizione che può generare isolamento?

Sì, anche se in questo periodo non lavoro molto su questo fronte, posso confermare che le neomamme, di qualsiasi età, sono una categoria a rischio. Avere un bambino piccolo significa spesso passare lunghi periodi in casa, con una routine totalizzante e pochissimo spazio personale. Anche solo potersi chiudere un attimo in bagno da sole diventa difficile. È una forma di isolamento che può essere sottovalutata ma che ha un forte impatto sul benessere psicologico.

Esistono spazi aggregativi che possono aiutare le persone a uscire dall'isolamento, soprattutto per chi si trova a gestire situazioni complesse come l'accudimento familiare?

Sì, ci sono alcuni tentativi in questa direzione, esistono spazi aggregativi che cercano di rispondere a questi bisogni. Tuttavia, non sono sempre facili da attivare o da frequentare. Chi si trova immerso nella cura di un figlio o di un familiare non può semplicemente "smettere" di occuparsene per prendersi del tempo. Se mancano gli aiuti esterni, economici o familiari, tutto ricade sulla singola persona, che deve trovare da sola un modo per gestire tutto.

Purtroppo, in molti casi queste persone arrivano a perdere anche il lavoro, proprio a causa del carico di cura. Non si tratta di una casistica marginale: capita troppo spesso. E la perdita del lavoro, a sua volta, può contribuire a rafforzare l'isolamento.

Le è mai capitato che un paziente, trovandosi in una situazione di isolamento, sviluppasse una sorta di attaccamento verso la terapia o verso di lei come figura di riferimento?

Sì, questo accade, ma rientra in una dinamica piuttosto naturale e costruttiva del lavoro terapeutico. L'attaccamento verso la terapia – inteso come fiducia e percezione di sicurezza – è uno degli elementi che rendono efficace il percorso. Il fatto di sapere che ogni settimana, a un'ora precisa, ci sarà uno spazio fisso e protetto, dedicato solo a loro, diventa un punto di riferimento molto forte per chi vive una quotidianità frammentata e faticosa.

Anche se è solo un'ora a settimana, è uno spazio affidabile, che non scompare. Questo aiuta a ristabilire una fiducia nella possibilità della relazione. La terapia può essere vista come una sorta di "palestra relazionale", dove la persona sperimenta nuovamente la possibilità di essere ascoltata e accolta. Allo sportello, per esempio, capita che qualcuno dica: "Non mi sentivo ascoltato da tanto tempo", e poi, con il tempo, racconti di aver preso un aperitivo con una collega o di essersi iscritto a un corso di canto.

Questo dimostra che la relazione terapeutica può innescare un movimento verso l'esterno, riattivare il desiderio e la possibilità di stare con gli altri. Fa parte, tecnicamente, degli strumenti del lavoro clinico: rafforzare le capacità di coinvolgimento sociale.

Può succedere che questo legame con il terapeuta diventi eccessivo o addirittura patologico?

Può succedere, ma personalmente mi è capitato solo una volta, in tutta la mia esperienza. In quel caso, si trattava di una paziente con una condizione psichiatrica già nota e ben trattata. Tuttavia, a causa di una serie di eventi stressanti e di un isolamento particolarmente intenso che non era più in grado di gestire con gli strumenti appresi, la situazione è temporaneamente degenerata.

Come sintomo, ha sviluppato alcuni comportamenti di tipo persecutorio nei miei confronti, che sono stati affrontati e gestiti in modo professionale. Abbiamo poi potuto riprendere il percorso terapeutico. È stato un caso eccezionale e non legato direttamente all'isolamento in sé, ma a una combinazione di fattori che hanno acuito una vulnerabilità preesistente.

Nel lavoro con persone isolate, quanto è difficile aiutarle a vedere certi comportamenti come disfunzionali, senza però farle sentire giudicate?

Questa è una questione centrale. Nella relazione terapeutica non si lavora mai facendo leva sull'idea che la persona stia "sbagliando". Non è questo l'approccio, anzi. Nella mia formazione, e in quella della maggior parte dei colleghi, si parte sempre dal presupposto che le persone facciano il meglio che possono, con le risorse che hanno a disposizione.

Anche se una situazione può sembrare disfunzionale dall'esterno, spesso è il miglior equilibrio che quella persona è riuscita a costruire fino a quel momento, viste le sue esperienze, le sue ferite, e i vincoli che ha incontrato. Il lavoro terapeutico parte da lì: si cerca di comprendere quali sono le risorse disponibili, come potenziarle, e cosa potrebbe aiutare la persona a costruire una realtà più soddisfacente.

Il problema non è che qualcuno "sbaglia":

è che, a volte, non ha potuto sviluppare strumenti interiori, psichici o emotivi, per fare diversamente. E in molti casi, la società o la famiglia hanno contribuito a creare contesti che limitano le possibilità di crescita e cambiamento.

Quindi, nel suo lavoro, non si tratta mai di dire a una persona che quello che fa è "sbagliato"?

Esatto. Non è mio compito giudicare o dire a qualcuno che sta sbagliando. Il mio ruolo è accompagnare la persona nella comprensione del proprio comportamento: perché fa certe scelte, quali sono gli effetti, se ci sono alternative. Cerchiamo insieme di identificare, ad esempio, quegli atteggiamenti che peggiorano la sua situazione o, al contrario, quelle piccole cose che magari fa raramente ma che gli piacciono e gli fanno bene. Posso dire: "Ho notato che quando succede questa cosa, poi lei sta peggio", oppure: "Questa attività le piace molto, ma la fa poco. Come mai? C'è un motivo? Ha mai pensato di provare a intervenire su questo?"

Si tratta di esplorare insieme, anche in modo molto concreto. A volte si arriva al tema delle esperienze traumatiche, come l'essere stati maltrattati. In questi casi, le persone possono avere interiorizzato l'idea che gli altri siano pericolosi, e magari, per la loro storia, non è nemmeno un'idea così infondata.

Secondo la sua esperienza, quanto può influenzare l'isolamento sociale

anche sul piano della salute fisica? Oppure si tratta di un fenomeno che rimane più sul piano psicologico?

L'isolamento ha sicuramente un impatto a livello psicologico: può aggravare sintomi già presenti, sia psicologici che psichiatrici, oppure farli emergere se non c'erano prima. Per quanto riguarda la salute fisica, direi che ci possono essere delle conseguenze, ma dipende molto dalla forma che assume l'isolamento. Ci sono persone che, pur essendo isolate sul piano relazionale, mantengono abitudini sane, come andare a correre ogni mattina. In questi casi, da un punto di vista fisico, può anche non esserci un impatto negativo. In altri casi, invece, l'isolamento si accompagna a uno stile di vita poco salutare: mancanza di attività fisica, cattiva alimentazione, scarso accesso a informazioni o incoraggiamenti che arriverebbero da un contesto sociale attivo. Per esempio, nessuno che ti dica: "Hai mai pensato di mangiare più verdura?", oppure: "Facciamo insieme la dieta perché ho il colesterolo alto". Sono piccole cose che, in un ambiente relazionale, si innescano naturalmente. Invece una persona isolata può finire per non uscire di casa, non partecipare a iniziative come il gruppo di pilates in parrocchia, magari perché ha paura di muoversi da sola o perché non ha nessuno che le ricordi gli screening di prevenzione.

Insomma, sì, l'isolamento può contribuire a peggiorare lo stato di salute, ma molto dipende anche dalle condizioni sociali e

personali della persona.

E quando ci si trova di fronte a pazienti in uno stato di isolamento molto profondo, che magari iniziano ad avere pensieri suicidi o atti di autolesionismo, qual è la vostra responsabilità come professionisti? Fino a dove potete intervenire?

Sono situazioni complesse, che possono certamente emergere anche in presenza di isolamento sociale, ma non esclusivamente.

Quando ci troviamo di fronte a segnali di questo tipo, la responsabilità professionale esiste ed è ben definita. Naturalmente dipende molto dalla gravità della situazione e dal contesto in cui si lavora (libera professione, servizi pubblici, scuole, ecc.), ma il principio di fondo è che, di fronte a un rischio concreto per la vita della persona o per quella altrui, abbiamo il dovere di intervenire, nel rispetto della deontologia e della legge. Spesso questo significa attivare una rete: coinvolgere altri professionisti, servizi sanitari, familiari se possibile, e strutturare un intervento di protezione. Non si può, né si deve, restare soli in queste situazioni.

Non ha detto che i comportamenti suicidari siano necessariamente collegati al capitalismo, certo. Ma in generale, nella sua esperienza, come affrontate queste situazioni in

psicoterapia?

Sì, certo. Nella mia esperienza, situazioni di questo tipo rientrano tra gli ambiti di cui ci occupiamo regolarmente in psicoterapia. Sono passaggi delicati, ma fanno parte del nostro lavoro.

A seconda dei casi, possiamo intervenire consigliando un supporto psichiatrico oppure l'accesso ai servizi, se presenti.

A me vengono in mente anche situazioni di isolamento sociale in contesti familiari problematici, ad esempio in presenza di maltrattamenti su minori. In quei casi, ci sono protocolli specifici: può capitare che dobbiamo fare una denuncia, soprattutto se siamo in contesti scolastici o in strutture dove non si lavora in autonomia ma in équipe.

Quindi la possibilità di intervenire cambia anche in base al contesto lavorativo, giusto?

Esatto. Ad esempio, se si lavora in uno studio privato, la situazione è diversa rispetto a un ambiente scolastico. In ambito scolastico, i colleghi che operano lì hanno l'obbligo di osservare e, se necessario, segnalare.

Non è che si fa una denuncia solo perché un bambino un giorno arriva a scuola senza merenda, con la maglietta bucata o senza essere lavato. Ma se la situazione si ripete, diventa un possibile segnale di pregiudizio o trascuratezza, e allora può esserci un obbligo di segnalazione.

In quei casi, la figura dello psicologo può essere considerata "facente funzione di pubblico servizio", quindi tenuta a intervenire soprattutto se coinvolge un minore.

E invece nei casi che non coinvolgono minori? Qual è il limite rispetto al segreto professionale?

In generale, siamo tenuti al segreto professionale. Tuttavia, esiste un diritto di deroga, che si valuta caso per caso.

Ad esempio, se un paziente ci chiama mentre si trova sul cornicione di un palazzo... fortunatamente non mi è mai successo, parlo per esperienza personale, ma in situazioni estreme del genere si valuta di volta in volta il da farsi. Di solito non si prende mai una decisione da soli: si consulta un collega, si parla con l'Ordine o con un servizio legale di riferimento, per capire come agire nel rispetto della legge ma

anche della persona.

La linea guida è che non usiamo mai l'isolamento, né nostro né del paziente, come strategia. Ci confrontiamo, ci consultiamo, valutiamo con attenzione. Ogni caso è unico.

Era proprio questo il punto della mia domanda successiva: quanto si può effettivamente fare affidamento sul segreto professionale, soprattutto quando si tratta di minori, ma anche negli adulti?

Sì, allora... se non sbaglio, la legge stabilisce che qualsiasi cittadino che venga a conoscenza di un reato ai danni di un minore ha l'obbligo di denunciare. Quindi, indipendentemente dal fatto che sia psicologo o meno, se io, come cittadina, vedo per strada un bambino picchiato, ho il dovere di intervenire. Questo è il discrimine legale che, in certi casi, consente o impone la deroga al segreto professionale. Vale anche per altri professionisti come gli insegnanti. Se, per esempio, un bambino a scuola dice: "Mio padre ha detto che quando torno a casa mi ammazza", ovviamente non si può lasciar correre. È una frase forte, lo so, ma purtroppo succede. È capitato a un collega, per esempio.

E nei casi di adulti che parlano di intenzioni suicide?

In quel caso, la situazione è un po' diversa. Quando un adulto espone pensieri suicidari in seduta, nella maggior parte dei casi significa che non li metterà in atto. Il fatto stesso di dirlo, di comunicarlo, è un modo per affidarsi, per chiedere aiuto. Ecco perché è fondamentale ascoltare, accogliere e lavorare insieme. La condivisione dell'ideazione suicidaria non è un atto da sottovalutare, ma spesso è già un primo passo verso la presa in carico e il contenimento del rischio.

Il fatto stesso di dirlo ad alta voce, quindi, può già essere considerato una forma di aiuto?

Sì, esatto. Il fatto che una persona esprima un'ideazione suicidaria è già un modo per consegnarla a qualcuno, e quindi per alleggerirsi. È già un primo passo verso la richiesta di aiuto. A quel punto, si può iniziare a fare qualcosa: sono interventi molto tecnici, certo, ma ad esempio si può dire: "D'accordo, lavoriamo insieme per due mesi e vediamo come va." In alcuni casi, il primo obiettivo è solo quello di posticipare l'idea, dare tempo. Oppure si negozia con la persona: "Questa cosa mi preoccupa

molto, ti chiedo il permesso di parlarne con i tuoi familiari." Succede anche con persone adulte. In altre situazioni, si inizia a lavorare sulla cura del corpo: "Non stai mangiando da tre giorni, come possiamo intervenire?" Non c'è una tabella di marcia che preveda quando si può derogare al segreto professionale, ma ci interroghiamo molto, caso per caso.

Quanto è difficile, sentendo tutte queste cose, non farsi coinvolgere? Non cambiare il proprio modo di pensare o di relazionarsi con gli altri?

È una domanda interessante. Direi che è abbastanza difficile, sì. Ma fa parte della nostra formazione imparare a non venirci seppelliti. Una parte importante del nostro lavoro è proprio sapere che cosa aiuta davvero le persone, e capire che, spesso, ciò che funziona meglio non è un intervento massiccio, ma un lavoro fatto a piccoli passi, nel lungo termine. Per esempio, una persona che vive in isolamento potrebbe non stare bene in una relazione che tenta di "compensare" quell'isolamento, ma piuttosto in una relazione che lo rispetta e lo riconosce. Ho avuto giovani pazienti ai quali, a volte, ho segnalato alcune risorse concrete, anche se lo faccio raramente, e il più delle volte non è servito a nulla, non è stato raccolto. Quindi sì, si lavora molto su questo tipo di equilibrio. Spesso, una distanza rispettosa è più utile di un avvicinamento immediato.

Quindi anche per voi psicologi può esserci un rischio di isolamento, vero?

Absolutamente sì. È un rischio reale, soprattutto per chi lavora in studio da solo. È anche il motivo per cui io non faccio solo quello. Il rischio di passare tutta la giornata da sola, e poi arrivare a casa esausta, è concreto. A volte torno a casa e dico al mio compagno: "Fino a dopo cena non voglio sentire una parola." È la realtà. Sì, sicuramente. Il nostro è un lavoro tecnico sulle dinamiche, ma incontriamo persone, non casi. E con ogni persona si costruisce una relazione diversa, come tra amici: con alcuni si parla, con altri si ascolta. Non è una relazione "falsa" o "a specchio", ma è una danza di improvvisazione, un adattamento reciproco. Ci si calibra sulla base dei bisogni dell'altro, ogni volta.



Emilia Napolitano

Psicologa

Per iniziare, ti chiedo ti raccontarci della tua esperienza lavorativa e del ruolo che ricopri.

Io ho avuto la possibilità di fare esperienza di tirocinio presso l'ospedale Regina Margherita nell'ambulatorio di ritiro sociale, il quale accoglie genitori e ragazzi che si trovano ad affrontare questa situazione di difficoltà. Il ruolo che ho ricoperto quindi è stato quello di fare delle psicoterapie o con i ragazzi coinvolti se riuscivano a venire in ospedale o, là dove

non si riescono a far venire i ragazzi in day hospital, con i genitori. Questo ambulatorio in particolare nasce nel contesto del day hospital psichiatrico del Regina Margherita: vi è una neuropsichiatra che è la referente, psicologi, educatori che collaborano insieme. È fondamentale creare una rete di specialisti che lavora su più fronti, perché, essendo un fenomeno così complesso, c'è bisogno di altrettanta collaborazione per affrontarlo. Nei casi più gravi, ad esempio, dove non si riusciva a intervenire molto sul ragazzo o la ragazza, si attivavano degli educatori a casa, quindi si applicava un progetto domiciliare, cercando di costruire delle relazioni. La fase più critica è proprio l'aggancio con il paziente, perché a volte c'è proprio una chiusura emotiva. Il progetto ovviamente è poi pensato ad hoc per la persona in questione, quindi anche per la fase dell'aggancio ci sono delle attività che vengono pensate appositamente.

Solo nel momento in cui la situazione si è stabilizzata, si può iniziare il percorso di psicoterapia.

Ci puoi parlare del fenomeno dell'isolamento sociale in base alla tua esperienza in linea generale?

Il fenomeno del ritiro sociale sta aumentando a dismisura, soprattutto da dopo il Covid. C'erano già prima dei numeri in aumento, quindi in realtà la pandemia ne ha solo accelerato l'espansione. Sul territorio purtroppo esistono ancora pochi servizi che si occupano specificatamente di questo, perché si tratta di situazioni nuove. Soprattutto è molto difficile instaurare dei collegamenti con i ragazzi che ne soffrono. Tendenzialmente, è un fenomeno che colpisce i ragazzi che vanno dai 13 ai 20 anni; parlo di ritiro sociale perché i soggetti faticano a uscire di casa e avere contatti con gli ambienti esterni e con le persone. Per fortuna su Torino stanno nascendo delle realtà illuminate che riescono con molta cura ed empatia a entrare in relazione con questi ragazzi.

Quando non è direttamente il paziente a esplicitare una condizione di isolamento sociale, quali sono i segnali più comuni che ti fanno percepire la presenza di questo fenomeno?

In fase di anamnesi, quindi già dai primi colloqui, ci sono dei fattori che ti fanno capire se il paziente si trova in una situazione di isolamento sociale, perché si fanno delle domande proprio specifiche per indagare quella che è la rete sociale o di supporto del paziente: dalla famiglia, amici, sport, hobbies. Nel momento in cui, quindi, ci sono delle risposte in negativo, allora si può percepire che vi è un fenomeno di isolamento sociale.

Ripensando alla tua esperienza con i pazienti, ci sono delle cause più comuni che portano a un fenomeno di isolamento? Se sì, quali sono?

Nel caso degli adolescenti c'è una forte angoscia rispetto alla performance scolastica, anche nel caso dei giovani adulti per quanto riguarda l'università, che può bloccare la persona interessata a uscire di casa e affrontare le sfide. D'altra parte lo sguardo dei pari è diventato un qualcosa di persecutorio, che angoscia

tantissimo gli adolescenti; quindi, il timore del giudizio impatta davvero tanto e ha delle conseguenze davvero devastanti sui ragazzi. Per questo motivo, bisognerebbe davvero lavorare su questo aspetto sociale, per prevenire questo genere di preoccupazioni.

Il contesto scuola, oltre che essere un ambiente formativo è anche la prima palestra sociale delle persone, per cui se si vive con ansia l'esperienza scolastica a maggior ragione bisogna lavorare sulle relazioni. Dipende anche molto dai tratti della personalità di ciascuno ovviamente, che può essere più ansiosa, timida.

Oltre agli impatti che l'esclusione sociale può avere sulla salute mentale, quali possono essere le ricadute sulla condizione fisica?

Tanti ragazzi si ritrovano molto spesso a cercare conforto in mondi altri, per esempio quello dei videogiochi, quindi questo può portare a un aumento di dipendenza da videogiochi e stare seduti tante ore davanti a uno schermo può portare ad avere delle conseguenze a livello muscolare, visivo. In più molti ragazzi non riescono neanche a praticare sport, che di certo non fa bene alla salute fisica.

Come riesci a creare un rapporto di fiducia con i pazienti in modo da raggiungere un certo livello di confidenza e farli aprire il più possibile?

Solitamente, si cerca di trovare dei punti di aggancio e di incontro che possono essere all'inizio anche molto concreti. Per fare un esempio, se il ragazzo o la ragazza è molto inserita nell'ambito dei videogiochi, io mi interessò al gioco, ai personaggi. A volte c'è proprio un'identificazione con i personaggi, pensando anche ai giochi di ruolo. Immergendomi nei loro mondi, riesco a creare quindi una relazione più solida con il paziente.

Come si procede quando ritieni che un percorso psicoterapeutico debba concludersi nonostante il paziente non abbia risolto tutte le problematiche?

Il percorso si può ritenere concluso quando il paziente riesce piano piano a raggiungere degli obiettivi che possono essere, per esempio, tornare nel contesto

lavorativo, ricrearsi una rete sociale, tornare a scuola. Poi ovviamente ci si confronta sempre con il paziente: se il paziente ritiene di voler lavorare ancora su alcuni aspetti, si può continuare perseguendo degli obiettivi diversi magari rispetto a quelli iniziali.

Parlando della responsabilità che ha la tua figura professionale, quando ti ritrovi davanti a un paziente che soffre di un isolamento profondo, che può portare anche ad azioni pericolose ed estreme, come pensi sia più opportuno agire?

L'isolamento sociale è un fenomeno che può portare anche ad azioni suicidarie, per cui in tanti di questi casi è doveroso, in quanto professionista, agganciare il paziente a un servizio pubblico. Per casi di minori ci si può rivolgere a un reparto infantile di un ospedale, in casi di adulti al CSM di riferimento. Quest'ultimo rappresenta una buona risorsa anche per quanto riguarda la presa in carico psichiatrica, per intraprendere, in caso, una cura farmacologica. Ovviamente il paziente deve riuscire a recarsi in presenza e nei casi di ritiro sociale, i pazienti faticano a farlo. In rari casi viene attivato il servizio a domicilio, in cui lo psichiatra si reca a casa del paziente, ma sono davvero molto rari. Il grande problema poi della sanità pubblica è che ci sono infinite liste d'attesa. Una volta che il paziente però fa l'accesso e viene preso in carico, ha una rete di professionisti specializzati a suo supporto.

Questa rappresenta in realtà una rete anche per me, nel caso in cui il paziente dovesse fare degli agiti.

Può capitare che un paziente, escludendosi, abbia una visione distorta della realtà. In questi casi, come si fa a far capire che ci sono determinati atteggiamenti che non vanno bene, senza far sentire il paziente sbagliato?

Quando c'è proprio un distacco dalla realtà, quindi si percepisce che il paziente ha delle idee deliranti o paranoiche, durante la terapia si cerca proprio di ritagliarsi una finestra di contatto con la realtà. In un modo molto delicato si cerca di far ragionare il paziente su un piano più concreto e reale. Però, nel caso in cui i pensieri siano tanto invalidanti, si cerca di agganciarsi alla psichiatria del territorio, perché magari è necessario un apporto farmacologico.

Capita spesso di doverti rapportare con i genitori in caso di esclusione sociale e, nel caso, che approccio utilizzi?

Per me è imprescindibile il lavoro con i genitori e sono convinta che non abbia senso vedere solo l'adolescente. I genitori vanno aiutati a capire come relazionarsi con i propri figli, fornendo loro delle risorse per migliorare il benessere generale della famiglia, poiché molto spesso si tratta di situazioni che vanno

a impattare su tutto il nucleo familiare.

Ti è mai capitato di avere dei pazienti che sono bravi a nascondere degli atteggiamenti, dei pensieri? In che modo riesci a leggerli fra le righe?

Se c'è un lavoro di equipe, per esempio com'è in ospedale, il confronto tra colleghi aiuta a capire qual è la verità. Tendenzialmente però non sono pazienti che manipolano così tanto; sono anche per certi versi autentici per quanto riguarda le loro difficoltà.

In linea generale, quanto è difficile non farsi coinvolgere emotivamente in queste situazioni, dopo aver creato un rapporto di empatia?

Sicuramente è difficile e credo che lo sarà sempre. Con l'esperienza un po' meno e si impara magari a mettere in atto delle strategie in più, tipo quella di lavorare in rete, che evita di lavorare da soli in queste situazioni di complessità e sofferenza. Nel mio caso specifico non è sempre necessario lavorare in rete, ma sarebbe strettamente consigliato.

Sia in base alla tua esperienza, sia da un punto di vista generale, tutte le storie e le informazioni che recepisci dai pazienti, possano influenzare il tuo modo di vivere e di pensare?

Per fortuna siamo ormai lontani da un modello più antico degli arbori del '900 i cui lo psicoterapeuta era uno schermo neutro che non provava emozioni. Naturalmente, le storie dei pazienti ci modificano e ci emozionano in modo positivo o negativo. Magari nei casi negativi, in cui, per esempio, mi rendo conto di aver fatto un errore, mi ritaglio degli spazi per pensare e ne faccio tesoro per fare meglio la volta successiva, quindi alla fine è sempre positivo.

Per quanto riguarda la problematica dell'isolamento sociale, hai delle strategie che hai consolidato nel momento in cui ti ritrovi ad agire da sola?

Ogni caso è un po' a sè, poi cambia molto se si parla di nuovo di minorenni o adulti. Io lavoro molto anche con pazienti in modalità online e sicuramente cambia molto, perché il fatto che loro non riescano neanche a venire in studio complica ancora di più le cose. Non ci sono delle strategie generali che posso usare allo stesso modo per tutti, perché si tratta di situazioni molto diverse. Per un minore ci sono sicuramente più servizi e più aiuti.

Questo perché se il ragazzo o la ragazza non va a scuola, si può pensare con i professori di attivare un PDP, un BES, un orario ridotto. Nel caso di un adulto, quest'ultimo è responsabile di se stesso e se non va a lavoro ci sono conseguenze immediate sulla sua vita. In pochi casi magari, se una persona lavora in una grande azienda, in cui ci sono dei reparti

di risorse umane, si può stilare una relazione; ma non tutti hanno questo servizio a disposizione.

Pensi che sia più complicato per un adulto risolvere una situazione di isolamento sociale rispetto a un minore?

Con un adulto è un po' più complesso perché quasi sicuramente la situazione va avanti da molto tempo, per cui quando un adulto arriva a chiedere aiuto vuol dire che son passati davvero tanti anni, in cui magari ci sono state delle avvisaglie, ma ce ne si è resi conto molto dopo. Per quanto riguarda gli adolescenti invece, la scuola si attiva in modo più repentino se ci si accorge di qualche problema.

Come interagisci con pazienti che non hanno deciso di intraprendere di loro spontanea volontà un percorso psicoterapeutico e si dimostrano contrariati, scettici e hanno fatica ad aprirsi?

Se mi arriva la richiesta dai genitori, io faccio sempre prima degli incontri familiari, di solito 4, quindi imparo a conoscere dinamiche che ci sono in quella determinata famiglia. In seguito propongo all'eventuale paziente un percorso individuale o un percorso in parallelo con i genitori. Con i pazienti un po' più evitanti è più difficile sicuramente costruire un aggancio terapeutico, però si cerca in modo molto umile si cerca di entrare in confidenza con loro a piccoli passi. Si tratta di una costruzione di un rapporto molto meticolosa.

Quando ti ritrovi ad agire da sola su un paziente la cui famiglia non è molto di supporto, ma anzi magari è uno degli aggravanti della situazione, come ti comporti?

Se anche la famiglia non è di supporto si lavora affinché lo diventi, dando anche uno spazio ai genitori. Quando invece si avverte una chiusura da parte della famiglia, non si può obbligare, anche perché uno degli elementi per far funzionare un percorso è la motivazione da parte dei pazienti. Con i ritirati, la difficoltà è proprio creare quella motivazione. Io col tempo sono diventata che più rigida sul fatto di vedere tutti insieme, perché il mio approccio è un approccio sistemico familiare, per cui cerco proprio di indagare certe dinamiche particolari che si sono instaurate che possono aumentare il problema del ritiro o magari ne sono conseguenza.



Matteo Tasca

Psicologo

Per iniziare, ti chiedo ti raccontarci della tua esperienza lavorativa e del ruolo che ricopri.

Sono uno psicologo e ho quasi terminato gli anni della mia specializzazione presso l'Università di Torino. Attualmente lavoro anche presso un'associazione che riguarda le donne vittime di tratta e sfruttamenti sessuali o altre tipologie di molestie. Ho fatto il tirocinio presso l'ospedale Regina Margherita, dove ho ottenuto una borsa e dal 2022 ho aperto

anche lo studio.

Pensi che il bisogno di intraprendere un percorso psicoterapeutico sia aumentato negli ultimi anni?

Sicuramente sì, non solo per la presenza di problematiche che prima venivano trascurate e sottovalutate, ma anche per una maggiore accettazione del ruolo del terapeuta. Si nota una maggiore apertura mentale dal fatto che le persone, soprattutto in fase adolescenziale, hanno imparato a chiedere più aiuto e a esternare le loro problematiche. Ora questo è anche un servizio più accessibile, ma anche come possibilità e come idea. Poi magari non tutti naturalmente ne sentono la necessità, ma in ogni caso rappresenta una strada in più.

Se i pazienti non lo esplicitano, ci sono dei segnali latenti e non grazie ai quali capisci se vivono una situazione di isolamento sociale?

In realtà, dipende molto ovviamente dalle modalità di interazione che cambiano da persona a persona e quindi dall'approccio relazionale che si riesce a instaurare con il paziente. Ci sono persone che ne soffrono molto probabilmente e persone invece che non vivono male questa situazione. Io credo che quando vi è una situazione di "restringimento" della personalità e il paziente ne risente, è lui stesso a presentarla come problematica. Se, invece, non la sente e quindi non la esterna, bisogna aspettare un po' di tempo. Questo perché non bisogna indurre il paziente a pensare di avere una problematica in più di cui non era a conoscenza. Nella maggior parte dei casi quello delle relazioni interpersonali è proprio la richiesta specifica del paziente e quindi viene verbalizzata facilmente; le persone sentono carenza di rapporti, o non ci si sente in grado di relazionarsi con gli altri, o, ancora ci sono individui che, quantitativamente parlando, sono circondati da tante persone, ma sentono la mancanza di relazioni più autentiche.

Quando l'isolamento si manifesta come una conseguenza, quali sono le cause principali che scaturiscono questa condizione nei pazienti?

Sicuramente mi vengono in mente casi depressivi, nei quali vi è un ritiro delle energie e degli investimenti sull'esterno, perché si ha paura di mettersi in gioco e rischiare di perdere dei supporti. Questi però di solito sono casi in cui in realtà non si percepisce molto l'isolamento come una problematica, ma anzi molto spesso è una situazione volontaria ricercata dal paziente; per questo motivo, si va principalmente a intervenire sulle cause e, anche se questa situazione di isolamento non è esplicitata dal paziente, comunque quest'ultimo ne è consapevole.

In altre situazioni, però c'è più che altro un deficit delle capacità di relazionarsi con gli altri e allo stesso tempo la necessità di farlo, quindi si lavora più sul fatto di fornire degli strumenti al paziente per riuscire a raggiungere l'obiettivo. Un'altra situazione che secondo me impatta molto è un'insicurezza personale di base, per la quale c'è sia carenza degli strumenti, sia una grande paura dell'altro; da qui scaturiscono un forte timore nell'aprirsi con gli altri ed essere giudicati e un senso di

inadeguatezza e di vergogna. C'è la possibilità di fare degli errori nelle relazioni sociali per cui la persona potrebbe avere una diversa percezione di sé e sentirsi sbagliata.

Quali sono, in base alla tua esperienza, le principali tipologie di persone soggette a questo fenomeno?

È un fenomeno un po' trasversale in realtà. Negli adolescenti probabilmente potrebbe arrivare ad avere manifestazioni più estreme. Una differenza in questo senso però è che sicuramente se ci sono delle situazioni più gravi in fase adolescenziale, piuttosto che in fase adulta, è più facile lavorarci per far sì che non si prolunghino negli anni. Possiamo dire per questo che l'isolamento riguarda un po' tutti, in maniera specifica e diversa per ogni paziente.

In che modo differiscono le tipologie di manifestazioni tra pazienti che vivono l'isolamento come condizione temporanea e quelli che la vivono da più tempo in modo permanente?

Io credo che la distinzione riguardi molto la personalità e dagli eventi esterni; ci sono persone che in maniera più precoce hanno avuto dei segnali da questo punto di vista e quindi se ne sono resi conto abbastanza velocemente, o, ancora ci sono stati degli eventi contingenti che hanno contribuito allo

sviluppo di questo fenomeno. Però magari in questi casi, si può trattare di persone che in assenza di problemi esterni, non avrebbero avuto delle manifestazioni.

Tornando invece al fattore della personalità, dipende anche molto dalla tipologia di bisogni che una persona ha dalle relazioni e quanto questi siano percepibili dalla persona stessa.

In linea generale, quale approccio utilizzi con i pazienti per risolvere queste tematiche legate all'isolamento sociale?

Sicuramente il primo approccio è psicodinamico e psicoanalitico, quindi non è un approccio che aggredisce in maniera diretta il sintomo. Ci sono altri psicoterapeutici che hanno invece un approccio più diretto e danno degli strumenti più pratici per andare a lavorare sui problemi. Io preferisco entrare più in punta di piedi e analizzare in modo più ampio quelle che sono le problematiche iniziali che hanno causato poi il fenomeno dell'isolamento. In realtà, quest'ultimo può anche nascere come soluzione quasi ad altri problemi, una sorta di forma di protezione spontanea. Io, perciò, lavorerei più su quelli che direttamente e in maniera mirata sulla problematica del ritiro sociale.

In particolare, oltre al supporto emotivo che aiuta a raggiungere l'affermazione di sé, ci sono dei consigli pratici nel tuo approccio?

In realtà, nella mia metodologia non sono previsti dei veri e propri consigli pratici su come affrontare le difficoltà di tutti i giorni. Più che altro, cerco sempre di far ragionare i pazienti e ne si parla insieme, soprattutto quando riguarda problematiche specifiche.

In che modo riesci a instaurare un rapporto di fiducia con i pazienti e a raggiungere la confidenza che serve nel tempo?

Questa domanda riguarda proprio quella che viene chiamata l'alleanza terapeutica, che è molto difficile da creare e da raggiungere. Il momento più delicato è ovviamente quello in cui ci si deve confrontare un po' di più con il paziente per andare a comprendere quali sono le problematiche. Con altre persone, invece, che magari sono più motivate a mettere in dubbio certe loro questioni, allora è una cosa che si può fare fin da subito, anzi, lo chiedono proprio loro.

Ti è mai capitato che qualche paziente sviluppasse una forma di dipendenza nei tuoi confronti?

È una casistica abbastanza rara in realtà, perché il nostro lavoro è proprio quello di fornire degli strumenti affinché le persone imparino ad affrontare i problemi in autonomia e con le loro modalità. Per quanto riguarda la durata della terapia, invece, che sia più lunga o più breve, ha comunque una fine. Ci sono magari degli approcci più mirati a determinati problemi da risolvere, o approcci come il mio che magari sono un po' più prolungati nel tempo perché si va ad affrontare con calma tematiche delicate. Però in qualunque caso l'obiettivo si deve raggiungere.

Quello che ho notato è che sono i pazienti stessi a rendersi conto che le domande che di ponevano sono esaurite o che sono riusciti a raggiungere una maggiore autostima.

Come influisce il rapporto che hai con i pazienti sulla tua vita professionale e personale da un punto di vista emotivo?

Sicuramente dai pazienti si ha l'occasione di imparare e rappresentano una grande fonte di apprendimento. Per quanto riguarda la vita personale, inevitabilmente le storie che ascolto me le porto un po' anche a casa e influenzano il mio stato

emotivo. In questo lavoro è facile lasciarsi coinvolgere, perché bisogna avere empatia ed è caratterizzato da rapporti ed emozioni, ma in questo campo l'esperienza è un fattore che ti aiuta tanto. Anche ognuno di noi psicoterapeuti va in terapia a sua volta, quindi ci sono diversi strumenti per venire incontro a queste situazioni.

Quando ti trovi davanti a casi più estremi e gravi, quali doveri e quali responsabilità comporta il tuo ruolo professionale?

La situazione cambia molto se si tratta di minori o di persone adulte. Nel caso di minori, non solo in situazioni più estreme, ma anche in generale, credo sia fondamentale una collaborazione con la famiglia. In questi casi, il segreto professionale non viene meno, ma è importante anche fare un lavoro congiunto. Probabilmente questo tema è molto più difficile con gli adulti, perché riguarda anche l'alleanza terapeutica; noi infatti non è che abbiamo poi così tanti strumenti per intervenire e soprattutto dobbiamo rispettare il segreto professionale, tranne in alcuni casi in cui ci sono dei reati e possiamo fare delle deroghe.

È fondamentale la comunicazione e la motivazione del paziente e noi possiamo fungere da ponte per metterlo in contatto con un servizio del territorio, come ad esempio il centro di salute mentale o uno psichiatra.

Quando capita che un percorso non stia andando a buon fine e sono scarse le possibilità di successo, in che modo lo si affronta?

Questo può dipendere anche dall'approccio che si utilizza. Per alcune persone può non funzionare l'approccio che utilizzo perché non è adatto a loro e quindi avrebbe bisogno di un'altra tipologia di terapeuta e allora in questo caso lo si esplicita. Di solito, ce ne si rende conto abbastanza velocemente ed è pure possibile direzionarlo noi stessi a un altro collega più adatto.

Ci sono altri casi in cui magari si raggiungono dei miglioramenti, ma magari ci si rende conto che sono limitati e il paziente spesso accetta questa situazione; anche se poi ci sono tanti modi per convivere con un determinato disturbo, quindi si può lavorare anche più su questo, piuttosto che sulla risoluzione del problema.

Per quanto riguarda la tua esperienza nell'associazione per donne vittime di tratta, l'isolamento sociale è un fenomeno presente?

Qui si apre un'altra questione, ovvero quella della cultura. L'isolamento sociale in quel contesto è un fenomeno che si sente molto. Si può parlare tanto dell'importanza che ha la comunità per le loro culture, ma anche di quanto questa sia pericolosa: partendo dal fatto che molto spesso gli sfruttatori

appartengono alla stessa comunità, sono presenti situazioni di invidia. Quindi, in realtà, anche se passano molto tempo insieme, si sentono anche altrettanto solo poiché non si fidano di nessuno. Questo scaturisce anche da come si sono abituate ad avere relazioni interpersonali dalle loro esperienze di vita.

C'è anche da prendere in considerazione poi l'arrivo nel nuovo paese, perché si sentono sradicate dato che molto spesso la decisione di lasciare il proprio paese non viene da loro, ma vengono costrette a farlo. A volte magari anche arrivano con delle aspettative che poi non corrispondono alla realtà. Ci vuole tanto tempo affinché riescano a integrarsi in una nuova comunità completamente diversa dalla loro e per certi versi pervasa da stereotipi e pregiudizi, con in più anche l'ostacolo della lingua. Molte di loro infatti vivono una situazione di isolamento permanente.



Myriam Lopa

Psicologa

Per iniziare, le chiedo di raccontarci della tua esperienza lavorativa e del ruolo che ricopre.

Sono una psicologa, ma anche una formatrice, quindi mi occupo anche di formazione alle persone, creando dei corsi o videocorsi, e formazione aziendale. Le tematiche principali di cui mi occupo sono l'alta sensibilità, che è un tratto particolare che contraddistingue il 15-20% della popolazione, e le costellazioni familiari. Lavoro in un ambito psico-olistico, quindi ci si muove anche nel contesto di

inconscio familiare e non solo più di inconscio individuale. C'è da dire anche che ci sono tante tipologie di approcci, che si possono adattare o meno alle necessità di un paziente. Potremmo sottolineare una mancanza all'inizio del percorso di uno smistamento per capire quale approccio sarebbe più adeguato a un determinato paziente (facendo la differenza anche con servizi quali Unobravo e Serenis). Se, per esempio, mi rendo conto che il mio approccio non funziona, sono la prima a indirizzare il paziente ad altri colleghi.

Quando si trova davanti a pazienti che non esplicitano di sentirsi isolati o esclusi, ci sono dei segnali che lo fanno intuire? Se sì, quali sono?

In termini statistici, una persona normalmente non si presenta dicendo che ha una difficoltà di isolamento,

ma comincia a fornire dei dettagli per cui si arriva alla conclusione che vi è una problematica legata all'isolamento sociale. Per fare un esempio concreto, un signore che ha avuto un problema di salute, non l'ha detto a nessuno ed è andato a fare un'operazione da solo. Se cominciano ad arrivare questi segnali, allora il quadro diventa completo.

Considerando la fascia di età adulta, come viene gestita dai pazienti una situazione di esclusione?

La tematica dell'esclusione sociale non è presente solo nella fase adolescenziale, ma anzi ci sono tante persone più grandi che ne soffrono. Ritornando all'esempio che ho fatto precedentemente, si tratta di un signore di 55 anni che va a lavorare tranquillamente, però poi sta a casa e si isola. Ha la possibilità di frequentare altre persone e amici, però non lo fa per scelta, per motivi che possono essere scarsa fiducia degli altri e poco interesse.

Un altro fattore che incide tanto è il rapporto tra i componenti della famiglia; negli ultimi tempi è cambiato molto. Se, per esempio, prima avere un cugino significava quasi avere un fratello, ora non è più così. Si può dire quindi che c'è proprio una percezione di società sfilacciata e frammentata, per la quale ci si sente oggettivamente molto più soli. Sui ragazzi più giovani questa mancanza di connessione si sente tanto, anche e soprattutto grazie al crescente utilizzo dei dispositivi elettronici. La prima fase del libro di psicologia di quando iniziai il mio percorso di studi era: "L'uomo è un animale sociale", quindi è un animale che ha la necessità di sentire delle connessioni profonde. Nel nostro contesto questa socialità viene a mancare e, di conseguenza, l'isolamento diventa quasi una risposta logica.

In base alla tua esperienza, l'esclusione sociale può portare ad avere delle problematiche a livello fisico?

Una delle conseguenze di quasi tutte le problematiche è lo stress, che in qualunque caso ha dei riversamenti sulla salute fisica. Secondo la statistica dei miei pazienti, ho notato un aumento delle psoriasi, anche perché la pelle è l'organo più esposto all'esterno, di conseguenza, quando si hanno delle difficoltà sociali, sfoga in questo modo. I sintomi più comuni possono essere anche alopecia o gastriti.

Quanto è difficile affrontare il percorso della terapia quando non si ha una famiglia solida alle spalle?

Sicuramente è più difficile, perché la famiglia incide molto e, tra l'altro, in questo momento ci sono molti più figli unici; quindi magari avere dei fratelli o sorelle è diverso da crescere da solo. Di conseguenza, se non si sente di avere una famiglia solida e strutturata, è molto più facile sentirsi soli e incompresi, soprattutto in una fascia di età dove è più difficile stringere amicizie o in cui non si è abituati al confronto. Adesso è più difficile avere delle spinte spontanee che ti portano a interagire con nuove persone.

Se ci sono dei pazienti un po' diffidenti, in che modo riesce a instaurare un rapporto di fiducia?

Di solito le persone che iniziano un percorso psicologico vengono spontaneamente, magari sono appunto un po' diffidenti, quindi in realtà, io all'inizio spiego bene come funziona un percorso psicologico o come funziona la mente, che nessuno è sbagliato, ma è più una questione di sguardo sulla realtà. Non c'è quindi un giusto o sbagliato, ma c'è una situazione di stare bene o non stare bene. Raramente mi è capitato che un paziente si mostrasse restio a seguire il percorso: un caso è stato quello di un ragazzo, che è stato coinvolto un po' contro voglia, ed è stato difficile instaurare qualcosa perché non voleva. Ci vuole motivazione per affrontare un percorso, anche perché non è un lavoro leggero; è faticoso e pesante guardarsi dentro.

È mai capitato che un paziente con problemi di isolamento si fosse legato troppo a lei?

Nello specifico alla mia persona no. Capita magari che qualcuno mi scriva al di fuori degli orari lavorativi, ma io metto delle regole ben precise e stacco il telefono. Il lavoro dello psicologo rischia di sfociare in un servizio di pronto soccorso emotivo e dipendenza. Io voglio che sia chiaro che c'è un confine.

Quando un percorso si può ritenere concluso e ci sono dei casi in cui si conclude prima di aver risolto totalmente i problemi?

Le persone normalmente arrivano con un obiettivo da voler raggiungere e frequentemente questo obiettivo cambia nel corso della terapia. Il percorso si conclude quando la persona sta bene e soprattutto sente di avere gli strumenti per affrontare dei momenti critici nel corso della vita. Se invece la persona sente di non aver imparato ancora abbastanza allora si continua. Diciamo che è una decisione che prende il paziente, ma avviene anche di comune accordo.

Il rapporto con i suoi pazienti e le loro storie hanno influenzato il suo modo di pensare e la sua vita in qualche modo?

Sicuramente interagendo con tantissime persone e storie diverse si arrivano a fare anche delle riflessioni su se stessi, anche perché gli psicologi non sono esseri perfetti e saputi; spesso quindi c'è un lavoro introspettivo anche per noi.

Tra tutti i suoi pazienti, sono tanti quelli soggetti a esclusione e isolamento?

Nel totale dei miei pazienti non sono tantissimi. Io mi propongo anche con delle tematiche particolari, quindi è più facile che da me vengano persone con delle problematiche altamente sensibili, piuttosto che interessate a psicogenealogia. Però tra le persone che soffrono in maniera più o meno marcata di isolamento sociale, quelle al di sopra dei 18

anni rappresentano la maggior parte.

Nei casi in cui la problematica dell'isolamento si manifesta in modo più preoccupante, quali sono le responsabilità della sua professione?

Nel caso di minorenni sicuramente si coinvolgono la famiglia e altre figure; nel caso degli adulti ci sono meno possibilità di intervento. L'adulto, nel bene o nel male, decide per sé. Anche nei casi più estremi non si può fare niente di pratico. Come mi è capitato, se una persona minaccia di togliersi la vita, io non posso fare niente di più che destarlo da questa sua intenzione. Si tratta anche di una questione di privacy.

Quanto è difficile non farsi coinvolgere in questi casi?

All'inizio, soprattutto se si ha una sensibilità marcata, è dura. Si impara con l'esperienza a mettere dei filtri e a vedere le cose in altro modo. Per svolgere poi questa tipologia di professione ci vuole sia la giusta sensibilità che la giusta fermezza, bisogna saper mantenere sia distanza che vicinanza.

In casi di isolamento, quanto il paziente arriva ad avere una distorsione della realtà?

I pazienti che si trovano coinvolti in queste dinamiche hanno molto spesso una

percezione distorta della realtà. I pensieri più frequenti sono "Nessuno mi apprezza e nessuno mi vuole bene" "La mia vita è finita" "Non concluderò niente nella mia vita", quindi in molti casi, è anche questa loro percezione che li porta a vivere una situazione di esclusione, quando magari nella realtà non ci sarebbero motivazioni valide.

Quanto è difficile lavorare con una persona senza però farla sentire giudicata o sbagliata?

Nel mio modo di lavorare, faccio comprendere alla persona che se ha certe credenze, c'è un motivo a monte, quindi non è che sia nato difettato, ma che la storia familiare o altre cause hanno portato a instaurare delle credenze.

Il segreto professionale c'è sempre, anche in caso di minori?

Nei casi di minorenni molto spesso si fa un confronto con i genitori, ma il paziente deve essere informato e messo a conoscenza di tutti i passaggi. Quindi il segreto professionale rimane sempre ed è quello che va a rispettare e rafforzare quella che si chiama l'alleanza col paziente. Capita per esempio che il paziente si opponga a voler coinvolgere i genitori, ma in quel caso si spiega che, essendo minorenni, i feedback con i genitori ci devono essere, altrimenti rischio di essere denunciabile.

Nota una differenza di genere tra i

pazienti che vivono una situazione di isolamento sociale?

Secondo la mia esperienza posso dire che sono di più maschi. Credo che la figura maschile un tempo fosse legata maggiormente e un tipo di energia più dinamica; non nel senso sessista della questione, ma energia femminile e energia maschile sono differenti. Adesso invece il maschio è stato un po' depauperato da questo tipo di spinta e di conseguenza non ha più lo stesso ruolo di prima. Teniamo in considerazione poi che i ragazzi delle nuove generazioni devono dar conto ai padri o altre figure maschili all'interno della loro famiglia che magari sono cresciute secondo i principi che c'erano prima. Una persona che sto seguendo, che non è totalmente isolato, ma tende un po' a essere escluso, è un ragazzo molto sensibile e ha un sacco di dubbi esistenziali, derivanti anche dal rapporto col padre. Questa maggiore sensibilità e fragilità negli uomini deriva anche e soprattutto dalla maggiore autostima e consapevolezza delle donne. A tal proposito, la spinta a voler trovare il proprio posto nel mondo credo che si stia trasformando in aggressività; quindi da un lato l'energia maschile si è un po' indebolita, dall'altro quella femminile ha preso il sopravvento.



Rosa Bochicchio

Sessuologa

Per iniziare, le chiedo se ci può raccontare della tua esperienza lavorativa e del ruolo che ricopre.

Io sono una consulente di sessuologia clinica, nonché un'ostetrica che si occupa principalmente di disfunzioni del pavimento pelvico e disfunzioni sessuali soprattutto nell'ambito femminile. Quindi in generale mi interessa a tutto ciò che riguarda la sessualità femminile. Nell'ambito delle disfunzioni sessuali sono specializzata soprattutto in

una condizione particolare che è quella del vaginismo: è una sorta di condizione sia psicologica che corporea, per la quale c'è una difficoltà ad avere rapporti penetrativi e per cui la parte più impattante riguarda la fobia della penetrazione che impedisce alla donna di poter avere dei rapporti. Per questo quindi è previsto un lavoro di consulenza, ma anche uno un po' più corporeo. Il vaginismo è una cosa che impatta anche sulla coppia e quindi in questi casi si lavora sul rapporto con il partner e sul punto di vista maschile di questa disfunzione.

In che modo queste problematiche possono incidere per la persona che ne soffre nel rapporto con gli altri?

La sessualità ha uno scopo molto importante nella crescita sia psicologica che di emancipazione, dove quest'ultima significa

proprio trasportarsi nell'età adulta. L'impedimento della sessualità è un qualcosa che blocca la donna, come se rimanesse quasi un po' adolescente, quindi questo crea un senso di incompiutezza e inferiorità. Si tratta di un qualcosa che non permette di raggiungere a pieno l'emancipazione e le fa sentire sempre un passo indietro, perché si paragonano alle loro coetanee che magari vivono una sessualità non problematica e loro si sentono come se mancasse qualcosa.

La sessualità penetrativa è una parte del più ampio discorso della sessualità; la maggior parte delle donne con disfunzioni vivono comunque dei rapporti normali. Quello che emancipa le donne tramite la sessualità penetrativa è il gesto che rappresenta il passaggio all'età adulta, che è legato a sua volta alla possibilità di diventare madre. Questo atto è percepito come una sorta di ritualità che, quando manca, è come se mancasse quel passaggio evolutivo. Quindi si può sottolineare l'importanza sociale che ha questo argomento.

Secondo lei in che modo queste problematiche spingono, in questo caso, le donne a isolarsi e a non riuscire a risolverle?

Penso che più che un vero e proprio isolamento sociale, ci sia una tipologia di isolamento che impedisce loro di vivere a pieno le relazioni con gli altri. Non è quindi un isolamento che impedisce di avere totalmente delle relazioni, piuttosto fa percepire quest'ultime come non paritarie. Perciò le relazioni sono vissute molto male e non si riesce ad avere un vero e proprio legame con l'altro. Quando si arriva a determinate condizioni o si parla di determinati argomenti le donne che soffrono di queste disfunzioni tendono a non partecipare. In generale, evitano di trovarsi in una condizione per la quale sarebbero spinte a esplicitare la loro difficoltà. Le donne con queste problematiche non lo rivelano quasi mai, perché per loro è una sorta di vergogna o pudore e tendono sempre a sentirsi uniche, come se fossero le sole a soffrirne.

Come cambiano anche le relazioni con i partner?

Queste donne hanno una particolarità, nel senso che loro scelgono il partner più confacente e che può più colludere con il loro problema. Queste donne non sceglieranno mai un partner particolarmente passionale o focoso, perché loro già sanno che non possono avere una sessualità penetrativa facilitata. In questo modo, anche il partner entra nella loro stessa sfera. Molte volte, a loro volta, i

partner nascondono delle loro disfunzioni sessuali, per cui la coppia diventa proprio una coppia vaginistica e questa collusione fa sì che la donna possa anche non affrontare mai il problema. Di solito, la donna decide di affrontare il problema, o perché decide di diventare madre, o perché realmente vede che la sua relazione è in bilico. Se la situazione, invece, è stabile, è come se la coppia entrasse in una comfort zone e non si ha voglia di superare il problema.

Quanto il partner è disposto a comprendere la sofferenza sia fisica che mentale dell'altro e quanto è capace di dare supporto?

Lo L'ambito maschile è molto strano: ci sono delle situazioni in cui gli uomini diventano un po' la forza trainante per la donna, nel senso che loro in qualche maniera comprendono il problema e spingono la donna a risolverlo. D'altra parte ci sono uomini che, magari per nascondere la loro problematica, non spingono il partner a risolvere il problema. Molte volte mi è capitato, lavorando con le donne, di arrivare al punto in cui si poteva cominciare a pensare di avere una sessualità penetrativa e alcuni uomini si tirassero indietro. Le motivazioni possono essere tante, a partire dal fatto che all'interno della coppia queste problematiche possono scaturire un atteggiamento di sconforto da parte del partner che magari riceve dei no continui. Ma, con un buon supporto e se l'uomo ha volontà di superare, si riesce tranquillamente. Quando l'uomo non partecipa è molto più difficile che il

problema si possa risolvere.

Quali sono le differenze tra i due generi nel vivere e nell'affrontare delle problematiche disfunzionali?

Secondo me se la giocano abbastanza alla pari. La donna è sicuramente più intraprendente e, in generale, quando nota che c'è una qualsiasi problematica nella sua vita, è più decisa a cambiarla. L'uomo è molto più reticente e ha molto più timore. Anche se, devo dire la verità, gli uomini hanno iniziato ad essere più sensibili su determinate problematiche. Dalla mia esperienza, facendo la consulente, i problemi maschili sono quasi sempre o il non riuscire a soddisfare la donna secondo i loro parametri, o magari perché pensano di avere un'ejaculazione precoce, o perché pensano di avere una disfunzione erettile, o perché probabilmente nei loro ideali c'è qualcosa che non va. C'è da dire che i parametri, sia maschili che femminili, sono molto cambiati. Con il fatto che l'educazione sessuale non si fa più e che adesso prevalgono le informazioni trasmesse da internet e dalla pornografia, gli schemi a cui la gente fa riferimento sono alterati e non veri. Di conseguenza a questo, anche gli uomini hanno difficoltà a interpretare una sessualità poco reale, per la pornografia che può dare idee sbagliate sia sui tempi, che sulle modalità, per il machismo che imperversa, per la sottomissione femminile.

Secondo lei, quanto e in che modo l'utilizzo di social o lo sfruttare

il materiale reperito da internet influisce sulle dinamiche di interazione delle persone?

Non voglio fare una critica, ma noi stiamo cercando di creare una società fluida, intesa come inclusiva in cui non ci siano stereotipi ed è una cosa molto bella, ma è anche vero che, prima di essere fluidi, bisogna conoscere anche bene se stessi. Il genere maschile e quello femminile fondamentalmente sono differenti dal punto di vista biologico, per via degli ormoni che li governano e tanti altri fattori biologici. Capire i limiti del genere significa capire esattamente quello che si vuole, comprendendo che in qualunque caso davanti a sé si ha un altro essere umano, a prescindere da qualsiasi cosa. Secondo me quindi il rispetto nasce dalla conoscenza: se io conosco i limiti che possono essere accettare il no, il sì, il forse, accettare quando, come e perché, io saprò interpretare bene e quindi questo mi permetterà di fare quello che mi va, ma nel lecito della cosa. I social, secondo me, sono un ottimo strumento, messo nelle mani giuste, ma è vero anche che sono governati dagli algoritmi e non dalle persone e quindi probabilmente ci vuole un'educazione alla scelta. L'utilizzo corretto secondo me a senso, però ci dovrebbe essere qualcuno che insegna a governarli.

In base alla sua esperienza, affrontando una tematica un po' più delicata, in che modo le vittime di violenza affrontano questi episodi

e come riprendono in mano la loro vita?

La violenza è qualcosa che resta impressa come un graffio nell'anima, una sorta di cicatrice perenne. Poi dipende tanto da quanto la persona si porta dietro di questo vissuto. Quando è capitato a me, ho cercato di elaborare la cosa e, per quanto fosse possibile, di lasciarla lì dove è avvenuta. Se ce la si porta dietro, diventerà una sorta di preconcetto che si avrà ogni qual volta ci si avvicinerà a una qualsiasi relazione o persona. Esiste la resilienza ed è un aspetto importante e molto dipende da quanto quella violenza ha danneggiato. Se è stata molto dannosa, ti risale su come un'indigestione, però ci si può lavorare e, se si riesce a comprendere e a togliere lo sporco e quel senso di colpa, si può riuscire a superare.

Quando ci sono delle situazioni gravi, quali sono le responsabilità della sua professione e come lei interviene se può?

In questi casi, dipende dalla volontà della persona interessata. Io posso provare a consigliare e posso preparare la persona a subire ancora di più l'attacco che ci sarà. Si deve essere coscienti del fatto che non sia così semplice poi sporre denuncia. Questo prevede infatti un percorso difficile, durante il quale questo problema verrà ripresentato più e più volte e, per questo si ha la necessità di avere qualcuno vicino. Entrando più nel

particolare, le domande che vengono poste a queste ragazze durante i processi sono terribili; non si può pensare che a una donna venga fatto del male e poi si debba infierire ancora di più con queste torture. Questa tipologia di domande è quasi peggio della violenza stessa, impediscono di andare oltre. Io non concepisco la violenza sotto nessun tipo di aspetto e non riesco a capire da dove viene fuori questo odio. Non c'è una soluzione pratica al momento da perseguire, non si può neanche creare un muro fra uomo e donna. Probabilmente, parlando da donna e da madre, bisognerebbe educare sia i ragazzi ad avere rispetto, sia le ragazze a difendersi bene. Ogni donna ha sperimentato un qualsiasi tipo di micro abuso o violenza, in forme più o meno gravi, e questo accade in tutte le generazioni. Ieri ho partecipato a un congresso e si parlava di infibulazione, una pratica che si faceva già nell'epoca romana, per impedire agli schiavi di avere rapporti e procreare. La storia è piena di violenza.

In Corea del Sud, in cui vige un sistema patriarcale e le donne sono costrette a subire una pressione sociale molto alta, è nato un movimento, il 4B, in cui le donne si sono completamente distaccate dal mondo maschile e si rifiutano di avere relazioni, figli, creando quasi una società tutta al femminile. Secondo me, però, anche la discriminazione totale dell'uomo non va bene; non tutti gli uomini sono cattivi, solo che nella nostra società fa più rumore la violenza della bontà. Ci sono tanti ragazzi che iniziano un percorso di psicoterapia perché, con l'aumentare della violenza nei confronti delle donne, loro hanno paura e non sanno come approcciarsi; temono che qualunque cosa facciano possa essere fraintesa. Qui nel mio ambulatorio incontro tanti ragazzi che spesso hanno un grado di sensibilità che è superiore a quella femminile. Non si deve fare quindi una discriminazione al contrario. Gli uomini e le donne alla fine dovrebbero avere lo stesso supporto e l'uomo non deve essere messo da parte e trattato come l'animale di turno.

Le è mai capitato di avere dei pazienti con qualche tipo di disabilità?

Personalmente non mi è mai capitato, però conosco l'argomento. Sicuramente una disabilità nel capo della sessualità è un problema molto impattante, tanto è che è nata la figura del Care Giver per dare supporto. In altre parti del mondo questa figura è già più sviluppata. Per quanto riguarda l'Italia non è ancora molto conosciuta e, secondo me, ha ancora troppo un'impronta maschile. Ben si sa che le volontà e il piacere dell'uomo è diverso da quello della donna. C'è una

spiegazione a tutto questo, ovvero che la differenza tra la sessualità femminile e quella maschile è strettamente anatomica. Quella maschile, avendo gli organi genitali a vista, è una sessualità più diretta, mentre quella femminile, avendo gli organi genitali non a vista, passa più attraverso l'immaginazione.

Ecco perché la donna ha più difficoltà ad essere pronta, perché bisogna attivare prima di tutto il cervello e che l'emozione passi prima attraverso la testa. Quindi, a differenza dell'uomo che per esempio ha subito contezza del fatto che è eccitato, per una donna è più complesso.

In generale, quando devo aiutare le donne che hanno difficoltà, l'esempio che faccio è questo: come si fa ad affidare il proprio corpo a un'altra persona se non lo si conosce in primis da soli? È come se si dovesse attraversare una strada buia senza luci, è ovvio che si ha paura. Perciò, la conoscenza e l'esplorazione di se stessi sono fondamentali per capire quello che piace. Se non si prova e ci si trova sul momento, si pensa di funzionare male, ma in realtà non si conosce esattamente in che maniera funziona il proprio corpo. Il fatto che è vero che siamo tutti uguali, ma anatomicamente siamo differenti, non significa sottovalutare, ma essere coscienti che la risposta maschile è differente da quella femminile. Abbiamo delle peculiarità sia di genere che di persona. La cosa importante che insegno io alle donne è soprattutto il saper dire di no quando non si ha voglia e quello che fanno lo fanno per se stesse e non per gli altri.

Interviste agli utenti

L'obiettivo delle seguenti interviste è quello di individuare e **raggiungere un campione di possibili utenti che possono vivere situazioni di isolamento o esclusione sociale e raccogliere quelle che sono le loro principali necessità e difficoltà.**

Obiettivo

1. L'isolamento è sempre una conseguenza di altre problematiche
2. Spesso l'isolamento è una necessità per prendersi una pausa
3. Le differenze di genere in ambito lavorativo sono ancora sentite
4. Il lavoro influenza la vita privata e ne occupa la maggior parte del tempo

Key Insight

Studenti in residenza universitaria

ARGOMENTI TRATTATI

Esperienze di socializzazione;
Percezione di isolamento e supporto sociale;
Impatto della residenza universitaria sulla vita personale.

2 Partecipanti

Pressione universitaria

Il confronto è all'ordine del giorno in un contesto dove sai che, per "meritarti il tuo posto", devi performare. Tra collegiali non c'è una vera e propria competizione, ma una forte pressione psicologica nei confronti delle matricole.

Minoranza di genere

Soprattutto in residenze universitarie situate vicino a poli con facoltà frequentate in maggioranza dal sesso maschile, si percepisce molto la discriminazione di genere all'interno delle residenze. Le donne vengono considerate meno capaci.

Isolamento volontario

Nelle residenze universitarie devi interfacciarti con un alto livello di socialità per cui spesso, si sente la necessità di isolarsi. Spesso però, ciò viene visto come una mancanza di interesse nei confronti del resto della "comunità".

Amplificatore di emozioni

Vivere h24 con tante persone e incontrarle ogni giorno porta a sentire maggiormente ogni sensazione. Le residenze universitarie sono state descritte come "amplificatori di emozioni". Proprio per questo motivo, anche i pensieri e gli aspetti negativi vengono sentiti maggiormente.

“C'è questo rischio: più tu ti esponi più sarai fragile. Più io mi sono esposta e più le altre persone conoscevano le mie debolezze, più sono stata colpita nel profondo”

Lavoratori

ARGOMENTI TRATTATI

Cause e dinamiche dell'isolamento sul lavoro;
Impatti sull'individuo e sull'ambiente di lavoro;
Possibili strategie di inclusione e benessere dei lavoratori.

4 Partecipanti

Il peso della gerarchia

A lavoro, l'essere ultimo arrivato significa subire il nonnismo e la pressione dei colleghi e del capo. Soprattutto l'ingresso in un nuovo contesto lavorativo può essere molto stressante e demotivante per via delle micro-aggressioni che nella gran parte dei casi vengono subite.

Accettare di subire

Il subire pressione, insulti o micro-aggressioni è considerato quasi normale. Infatti, seppur stressante, questi atteggiamenti portano i lavoratori a considerarli come degli incentivi volti al miglioramento delle performance.

Lo stress si porta a casa

Lo stress che si accumula giornalmente a lavoro incide notevolmente sulla quotidianità e sulla vita privata del lavoratore. Spesso, proprio per questo motivo, alcuni lavoratori tendono a preferire la solitudine alla propria socialità.

Donne e carriera

Le discriminazioni di genere sono purtroppo ancora presenti nei contesti lavorativi attuali. Le donne vengono spesso oggettificate, considerate inferiori in termini di competenze ed hanno una grossa difficoltà a far coesistere carriera e famiglia.

“Nonostante tu abbia, come donna, il potenziale per essere responsabile di una certa area, ciò non accade perché hai un figlio”.

Giovani con disabilità

ARGOMENTI TRATTATI

Cause e dinamiche dell'isolamento sul lavoro;
Impatti sull'individuo e sull'ambiente di lavoro;
Possibili strategie di inclusione e benessere dei lavoratori.

3 Partecipanti

Riconoscere le necessità

Avere un qualsiasi tipo di disabilità ti porta, prima o dopo, a riconoscere ed accettare il fatto di avere delle necessità differenti.

Accettare le ingiustizie

Le ingiustizie, i commenti, l'esclusione sociale porta le persone con disabilità a soffrire molto. Riuscire ad accettare la mancanza di empatia altrui è un passo fondamentale per non subire questi atteggiamenti.

La propria dimensione

L'essere compresi, l'aver delle persone vicino che ti vogliono bene e che non ti fanno sentire diverso è fondamentale per trovare la propria dimensione e cogliere tutto il bello che la diversità offre.

“Pensi sempre di avere qualcosa in meno e non riesci a compensare la mancanza”.

Anziani in RSA

ARGOMENTI TRATTATI

La quotidianità in RSA;
Affrontare l'inserimento in struttura;
Lontananze e mancanze.

3 Partecipanti

L'ingresso è complesso

L'ingresso in RSA è la parte più complessa del percorso che l'anziano ospite deve affrontare. Si vivono emozioni contrastanti tra le quali prevale un forte senso di abbandono da parte della famiglia e degli affetti.

Una nuova quotidianità

Creare una nuova quotidianità è uno step fondamentale per il benessere psicologico dell'anziano. Il creare una routine, con delle piccole abitudini, aiuta l'anziano ad affrontare la tristezza e il senso di solitudine.

Mancanza degli affetti

Seppur spesso occupati in diverse attività, gli anziani sentono fortemente la mancanza degli affetti. Molti di essi però non lo danno a vedere e anzi, in alcuni casi affermano di non sentire la mancanza. In altri casi, quando l'anziano ha perso tutti gli affetti, prevale un forte senso di tristezza e solitudine nei confronti degli altri ospiti (es momento delle visite).

“Io cerco di interagire con tutti, ma spesso gli altri alzano un muro.”

Studenti stranieri

ARGOMENTI TRATTATI

Arrivo in un paese straniero;
Barriere linguistiche;
Barriere culturali.

Aspettative vs realtà

Quello che pensi di trovare nel paese in cui ti trasferirai e il "film" che costruisci nella tua mente spesso entrano in contrasto con ciò che è la realtà. Questo comporta un impatto violento nel momento in cui ci si trova nel nuovo paese. La solitudine, infatti, è l'emozione principale che si prova in questi casi.

Il carattere è tutto

La componente caratteriale è fondamentale per affrontare il cambiamento ed affrontare le difficoltà del cambiare paese. Non tutti però hanno un carattere forte e, per queste persone, il dover ritrovare una propria socialità crea un forte senso di smarrimento e di solitudine.

L'importanza della rete

Crearsi la propria rete di conoscenze grazie ad hobbies ed interessi comuni è fondamentale per superare i momenti di difficoltà molto frequenti dati dal cambiamento.

1 Partecipanti



Letizia Manno

Lavoratrice

Ci potresti raccontare brevemente qual è il tuo ruolo lavorativo e di cosa ti occupi?

da un anno e mezzo lavoro nell'ufficio acquisti come buyer in un'azienda nell'ambito automotive e mi occupo di ICT.

Ti è mai capitato di sentirti isolata sul lavoro?

In questa seconda esperienza non mi è mai

capitato di sentirmi isolata, però nell'esperienza precedente, sì, perché ho fatto uno stage in un'azienda, sempre lì nella zona industriale dove attualmente lavoro, in cui non mi sono sentita inclusa in un gruppo che si conosceva da più tempo rispetto a quando sono entrata io e non avevano proprio intenzione di includere una persona nuova. Quindi facevano gruppo e non permettevano proprio anche di partecipare alle conversazioni, insomma.

Qual è il motivo per cui ti sei sentita isolata?

Allora, sicuramente il fatto appunto di essere stata assunta molto dopo rispetto agli altri ha influenzato, però, a prescindere da questo, erano comunque persone che non facevano al caso mio, quindi non eravamo compatibili. Erano appunto persone che erano lì da tempo,

“Io ho un carattere molto forte, ma i miei amici cinesi o indiani vivevano una sfida molto importante con la lingua, per quanto si impegnassero era una barriera troppo grande”

che avevano già, diciamo, legato di più rispetto a me, ed erano persone totalmente diverse rispetto a me, sia caratterialmente, che per abitudini in generale o ancora per la loro provenienza. Per questi non abbiamo legato per niente persone che non facevano al caso mio, quindi non eravamo compatibili. Erano appunto persone che erano lì da tempo, che avevano già, diciamo, legato di più rispetto a me, ed erano persone totalmente diverse rispetto a me, sia caratterialmente, che per abitudini in generale o ancora per la loro provenienza. Per questi non abbiamo legato per niente.

Secondo te ci sono degli atteggiamenti o comportamenti proprio nella pratica che possono evitare di far sentire escluso un lavoratore da un gruppo?

Allora, banalmente, la prima cosa che mi viene in mente è il fatto di non includere la persona nel fare pausa pranzo assieme, anche semplicemente chiedendo se vuole unirsi se la si vede in un'altra stanza o in un altro tavolo da sola... In queste situazioni, dove magari ci si prende una pausa dal contesto lavorativo, molto spesso non si cerca di includere tutte le persone nelle conversazioni, quindi non si trova un argomento comune di cui parlare. Mi è successo, per esempio, nell'esperienza passata. Attualmente, no, non mi succede, né ho visto che succede ad altre persone.

E secondo te, in queste dinamiche può influire la struttura gerarchica che c'è a lavoro?

Adesso che mi hai fatto questa domanda, mi fai ragionare sul fatto che da noi c'è un po' un abuso. Nel senso che, le persone più in alto, soprattutto una in particolare, molto in alto rispetto alla mia posizione, tende a isolare chi è sotto di lei; per esempio, non si azzarda mai a parlare o a interagire con persone che stanno due posizioni sotto di lei. Se mi capita di ritrovarmi a pranzo con lei non mi rivolge parola, come se non esistessi. Quindi, in questo caso, possiamo dire che la posizione di questa persona la fa sentire più in alto e quindi superiore a te e tende a isolarti.

Per quanto riguarda la disposizione degli spazi nel tuo ufficio, quanto pensi che influisca nel generare interazioni tra persone e socialità?

Allora, noi siamo una quarantina di persone e lavoriamo in un open space, dove in una parte iniziale c'è un altro gruppo, quindi è come se fosse proprio un altro ufficio che ha un'altra funzione, mentre più o meno i tre quarti rimanenti sono tutti proprio miei colleghi diretti che svolgono funzioni nel mio stesso ambito. Questo, secondo me, permette a tutti di socializzare un po' di più, perché, per esempio, le persone che ho citato prima, che hanno un'altra funzione e si trovano all'inizio dell'ufficio, in un'altra occasione non avrei avuto occasione di conoscerle, perché non

abbiamo proprio punti di contatto poiché fanno totalmente un altro lavoro. E quindi, stando vicini nello stesso ufficio, ho avuto l'occasione di legare anche con loro. Mentre, faccio un esempio opposto, un'altra sezione di colleghi della mia area, che però ha un altro focus di acquisti, si trova in un altro ufficio e io loro non li conosco proprio, nonostante siano miei colleghi diretti. Facciamo proprio lo stesso lavoro, ma non so il nome, non so cosa fanno. Quindi, ecco, secondo me è un po' emblematica la mia situazione.

Per quanto riguarda il tuo primo lavoro, ci ha raccontato la tua esperienza da stagista, mentre in questa nuova azienda lavori da più tempo ormai. In base a quello che vivi per esperienza indiretta, come vengono trattati gli stagisti o, in generale, i nuovi dipendenti nel contesto in cui ti trovi?

Si ormai lavoro da più di un anno qui. Allora, facendo un paragone tra le mie due esperienze, nella prima, ripeto, come ho detto anche prima, si ha la tendenza a isolare il nuovo arrivato, non includerlo, farlo sentire indietro rispetto agli altri. Cioè, non si danno gli strumenti alla persona per poter crescere. Mentre in questa attuale esperienza, ho visto sia su di me, ma anche su altri nuovi colleghi che sono arrivati dopo di me, che si danno tanti consigli e strumenti affinché questa persona diventi più indipendente e formata possibile. L'obiettivo è far imparare prima tutto in modo che il nuovo arrivato non si senta indietro rispetto agli altri. Posso fare un esempio, c'è un collega che è arrivato da due o tre mesi e, anche se io e lui ricopriamo ruoli completamente diversi, quindi non è il mio team, io sono stata la prima a dargli consigli sia teorici, ma anche proprio pratici. Anche solo per farlo un po' ambientare, gli ho mostrato cose banali, come dove si trovano la macchinetta o il bagno per esempio. Però ho assistito anche a altre occasioni in cui c'eravamo noi due, più altre persone, le quali hanno comunque sempre cercato di avere dei comportamenti di riguardo nei suoi confronti. Gli è stato consigliato, per esempio, di arrivare sempre prima del capo, ma non a mò di rimprovero, ma proprio per dargli una mano da qualsiasi punto di vista, per cercare di migliorare la sua esperienza lavorativa.

E questi atteggiamenti positivi ci sono solo tra colleghi dello stesso livello o provengono anche dai superiori?

Diciamo che nella maggior parte dei casi avvengono principalmente tra colleghi dello

stesso livello perché si hanno più contatti, un po' meno invece con i responsabili. In realtà, nel mio caso, io ho contatti anche con alcuni responsabili con cui mi trovo molto bene; e anche loro stessi, se prendono un po' più di confidenza ci tengono aarti consigli, a fermarsi per chiacchierare.

Invece, pensi che l'esclusione di una persona, possa incidere sulle sue performance lavorative e su quelle del team di cui fa parte?

Sì, allora, impatta sicuramente sulla produttività della persona; l'ho notato ultimamente perché c'è un problema con un collega, che fa proprio parte del mio team. Questa persona è già di per sé abbastanza timida e chiusa, ma, in verità, devo dire che pian piano si stava aprendo. Ci sono stati degli screzi con la direttrice e lui, rispetto magari a un'altra persona con un carattere più forte, non riesce a reggere il peso e, per questo, tende a isolarsi ancora di più. La direttrice, non facilita la cosa, quindi è lei in primis a trattarlo in un certo modo e fare in modo che si isoli, magari perché manca di tatto ed empatia. E quindi, in seguito a questi accadimenti, anche lui stesso ha ammesso di essere meno produttivo ed è ancora meno socievole rispetto a prima. D'altra parte, queste dinamiche influenzano anche noi altri membri del team; in questo caso, perché noi siamo a conoscenza del fatto che questa persona verrà mandata via, per esempio, e questo ci mette un certo imbarazzo, soprattutto se magari con quella persona è nato un rapporto

di amicizia.

E, secondo te, ripensando un po' a quello che ci hai appena raccontato, quali sono le emozioni che prevalgono nella persona che si sente isolata?

Secondo me, le emozioni che prevalgono principalmente sono frustrazione e rabbia, perché è come se tutti gli sforzi che hai fatto fino a quel momento non ti venissero riconosciuti.

Non so se ti è mai capitato di assistere a episodi del genere, ma, secondo te, il sentirsi esclusi potrebbe portare una persona a lasciare il proprio lavoro?

Ricollegandomi all'esempio che ho fatto prima, potrebbe magari influire, perché una persona timida o chiusa reagisce a volte in maniera un po' più negativa rispetto a una persona più estroversa. Dovessi mettermi io a paragone con questo ragazzo, lui ha ricevuto varie critiche e, come conseguenza si sta chiudendo e, probabilmente, sta facendo il countdown per andare via; mentre io, nonostante abbia ricevuto a volte delle critiche, queste mi hanno spinto a fare meglio e a voler dimostrare di più.

Invece, secondo te c'è qualcosa che magari in un capo di un'azienda o

in un tuo capo in generale potrebbe fare per evitare che ci siano queste situazioni?

Sì, secondo me, magari, fare un po' di team building. Ad esempio, ieri sera siamo andati a cena con tutto il mio team, compreso il capo, ed è stato un bel momento per staccare dal lavoro. Normalmente, come è giusto che sia, tra di noi parliamo solo di lavoro e, invece, avere occasioni in cui passare del tempo insieme, per conoscerci un po' meglio ed entrare più in confidenza quindi entrano proprio in confidenza, sono molto utili. Il mio capo in particolare fa anche solo dei piccoli gesti, come proporre e offrire il caffè a tutti, per favorire inclusione e un clima positivo in azienda.

Pensi inoltre che lo smartworking possa cambiare tanto i rapporti che si creano in un'azienda e il modo di approcciarsi al lavoro, se sì, in che modo?

Personalmente, faccio un lavoro ibrido, quindi il 50% del tempo lavoro da casa e il restante 50% vado in ufficio. Sicuramente lo smartworking influenza sia positivamente che negativamente. Nel positivo, secondo me, si è meno esposti quando si lavora da casa, quindi si hanno contatti con le persone solo il minimo indispensabile, e quindi è come se gli altri avessero una percezione più positiva di te. Per esempio, se si organizza una call, la si fa in un'ora, su otto in cui si lavora, e in quell'ora una persona dà il meglio di sé. Nelle altre otto ore, nella maggior parte dei casi uno potrebbe anche non fare niente o fare il minimo sindacale e nessuno lo saprebbe mai. Invece, a lavoro è più probabile avere dei comportamenti o commettere degli errori che cambiano la percezione che gli altri hanno di questa persona.

Banalmente, in ufficio c'è chi fa più pause rispetto agli altri, chi sparisce per mezz'ora, o addirittura una persona che si addormenta sulla scrivania. Quindi magari tu costruisci la tua reputazione perfetta dietro al computer, poi invece quando sei in presenza crolla quell'immagine che volevi dare. In positivo, invece, sicuramente c'è il fatto di non doversi spostare da casa, o poter lavorare da un'altra città. Fosse il caso di un lavoro solo online, sarebbero impossibili ovviamente le interazioni fisiche tra le persone, quindi anche i momenti di team building di cui parlavo prima. Soprattutto, i momenti di condivisione aiutano a conoscere nuove persone che altrimenti non conosceresti mai, poiché facenti parti di un altro team di lavoro. Quindi, in sostanza, il lavoro in presenza ci agevola nel costruire dei rapporti.

Nel contesto lavorativo, ti è mai capitato, invece di sentire la necessità di isolarti?

Allora, per un fatto proprio pratico, a volte ho bisogno di isolarmi perché c'è troppo caos in ufficio. Se dovesse capitare di dovermi concentrare più del solito, potrei prenotare anche una sala per lavorare da sola, ma per il momento non l'ho mai fatto. Quindi questa è l'unica occasione in cui a volte avrei la necessità di isolarmi, però non si tratta di un isolamento per una ragione specifica, cioè non per una o più persone che mi creano problemi. Invece, per quanto riguarda la mia precedente esperienza lavorativa, sentivo maggiormente la necessità di stare da sola e il più lontano possibile dalle persone tossiche da cui ero circondata, che entravano troppo nell'intimità, ti rendevano vulnerabile e quindi preferivo non averle vicino.

In generale, come lavoratrice, ti sei mai sentita soggetta a mobbing?

Allora, si può dire che mi è successo in parte, ma non è proprio aderente a questa domanda. C'è la direttrice, quindi la responsabile del mio responsabile, che tende a mettere i dipendenti molto alla prova: per questo motivo, il suo approccio è trattare male, magari minacciando di licenziare qualcuno, e vedere chi ha la forza di reagire e mettersi in gioco. Non lo fa con delle basi infondate, ma semplicemente vuole capire se vale la pena tenere qualcuno nel team o no; e dipende quindi da come la persona in questione

risponde, positivamente o no, come il ragazzo che ho citato prima.

Noti qualche discriminazione o differenze di genere nella tua azienda?

C'è da dire che, essendo un'azienda automotive, in Italia spesso si ha un'influenza maschile molto maggiore rispetto a quella delle donne. Però devo dire che questa cosa sta un po' cambiando negli ultimi anni e si vedono molte più donne dirigenti. Per esempio, un'area finance dell'azienda che era prettamente maschile, adesso invece è composta da molte dipendenti donne. Un problema, invece, potrebbe riscontrarsi quando invece una donna è diventata da poco mamma. Chi sta ai piani superiori tende a non far fare carriera a chi ha avuto un figlio, perché porta via tanto tempo ed energie. Questo è stato proprio un ragionamento fatto da una persona in azienda e, quindi, nonostante una donna abbia il potenziale per essere responsabile di una certa area non lo può mai diventare perché ha un figlio. Purtroppo è così. Se, invece, si può parlare di una discriminazione un po' al contrario, se le risorse umane in azienda devono scegliere tra assumere un uomo o una donna scelgono la donna, perché? Semplicemente perché c'è bisogno della quota rosa in azienda. Quindi diciamo che vengono prese delle decisioni ingiuste e non obiettive, non viene scelta la persona più capace, ma quella che conviene assumere all'azienda.

Ti è mai capitato, invece, di vivere delle esperienze un po' sgradevoli, che potessero rappresentare anche una forma di molestia?

Nessuno mi ha mai toccata o mi ha mai fatto sentire un oggetto, ma ho saputo che sono stati fatti dei commenti sul mio fisico positivi quindi, per esempio, sul seno, sul lato B, in generale sul mio fisico che non mi hanno fatto di certo piacere. Mi dà fastidio anche solo pensare che quando mi interfaccio con dei miei colleghi, poi possano fare dei commenti sul mio aspetto tra di loro. Non mi sembra, inoltre, per niente professionale che due uomini parlino di una ragazza di 25 anni che lavora insieme a loro.



Giorgia Colucci

Studentessa in residenza

Per iniziare, ti chiedo se ci puoi parlare un po' di te, di raccontarci in generale quella che è la tua esperienza, magari cosa ti ha spinto a venire in collegio e quali sono state le tue prime impressioni.

Ok, ho fatto domanda pe venire in collegio principalmente perché mi sembrava un ambiente dove non ci si sente mai soli, perché ci sono tante persone, però, allo stesso tempo

ci si può ritagliare dei momenti di privacy, quindi quando vuoi avere i tuoi spazi puoi farlo, quando vuoi stare con gli altri puoi farlo. All'inizio mi sono trovata un po' spaesata e ci sono state un po' di persone che non mi hanno troppo aiutato nell'ambientarmi. Però in generale poi mi sono trovata bene, tant'è che ora sono contenta di confermato di restare e di essere ancora qui.

Quindi, appena sei arrivata, quali sono stati i primi passi che hai fatto per riuscire ad ambientarti e a rapportarti con gli altri ragazzi?

Ovviamente con qualcuno mi c'è voluto di più per aprirmi e creare un rapporto in generale, però, diciamo, che ho provato a essere normalmente me stessa e rapportarmi con tutti in modo spontaneo. Ovviamente, come ho già detto, all'inizio ero un po' spaesata,

quindi ero un po' più timida e mi vergognavo se dovevo fare qualcosa, però, poi, man mano andando avanti, ho scoperto, varie sfaccettature delle persone. Ho scoperto che ci sono persone molto diverse da me e quindi ho imparato anche a stare con loro e ad adattarmi.

Quali fattori ti hanno aiutato o, al contrario, ostacolato nello stringere amicizia con gli altri? Oltre magari per quanto possa contribuire il tuo carattere, ci sono stati dei fattori anche esterni?

Credo che, in gran parte, abbia contribuito il mio carattere, ma anche il carattere di molte altre persone che sono qui con me. Quindi, possiamo dire che inizialmente ho stretto amicizia con persone più affini a me. Se ci penso, sicuramente ha aiutato anche il fatto che, comunque, molti di noi facciamo più o meno la stessa università, cioè, almeno i primi esami sono sempre uguali. E quindi, avevamo qualcosa in comune di cui parlare. Io in primis magari trovavo scuse per potermi confrontare con loro, come chiedere informazioni e consigli. E gli altri sono stati bravi e disponibili nel darmi supporto. Quindi, diciamo che anche questo ci ha unito. Poi, dopo di ciò, con qualcuno è nato un rapporto di amicizia più stretto.

Quando sei arrivata in collegio, hai notato dei gruppi un po' più dominanti o magari un po' prepotenti nei confronti degli altri?

Sì, ho notato questi gruppi, però, pensavo fosse peggio, cioè, pensavo che questi gruppi fossero più chiusi e statici e non includessero altre persone. Però, in realtà, poi io ho capito che comunque tutti parlano con tutti. Quindi, poi, quando c'era qualcosa da fare, come attività, iniziative o uscite, si tendeva ad includere tutti. Una cosa che mi ha colpito è che ci sono alcune persone più espansive e, passatemi il termine, "specializzate" in questo, che si occupano sempre di includere gli altri, quindi anche queste persone fanno buona parte del lavoro.

In una residenza, uno degli aspetti più caratterizzanti di solito, è quello di avere tanti spazi in comune. Come questi hanno contribuito a instaurare dei rapporti con le altre persone e quali sono gli aspetti sia positivi che negativi?

Si può dire sicuramente che hanno inciso molto perché sono i punti principali in cui la gente ha occasione di confrontarsi, chiacchierare e creare un legame. Proprio per questo motivo, nella maggior parte dei casi, rappresenta una cosa positiva; in altri casi, magari, potrebbero risultare, diciamo, un po' opprimente. Facendo un esempio, se magari un giorno sei un po' più triste, non ti va di parlare con nessuno e devi stare in cucina a mangiare, probabilmente ci sarà sempre qualcuno che ti vede, si preoccupa e in modo genuino si avvicina a chiederti cosa sia successo. Però, anche in queste occasioni ci si abitua e ci si adatta, riuscendo poi a trovare il giusto compromesso per avere i propri spazi.

Per quanto riguarda invece eventi o attività che si organizzano, banalmente anche uscite, quanto includono tutti e come sono organizzate?

Posso dire che ci sono degli eventi organizzati da chi si trova da più tempo in collegio, creati apposta per includere le matricole per esempio; altri invece magari si organizzano quando invece si prende un po' più di confidenza con alcune persone. Essendo così tanti, ovviamente si vengono a creare rapporti che sono più superficiali e di circostanza e rapporti invece più stretti che si estendono anche al di là del collegio; è impossibile legare con tutti allo stesso modo. Inizialmente, non facevo molta distinzione e pensavo che qualunque persona si avvicinasse per parlare

fosse realmente interessata; col tempo invece ho capito che molte volte le interazioni che si creano negli spazi comuni sono solo per circostanza. Invece le persone con cui poi leghi veramente, si interfacciano con te sia negli spazi comuni, perché sono davvero interessate a capire come stai, ma anche in altri circostanze, come dicevo in precedenza.

E invece, è mai capitato, non per forza a te direttamente, ma in generale a una persona di sentirsi esclusa? Se sì, come viene affrontata e percepita questa situazione all'interno del collegio? Si fa qualcosa per aiutare o si lascia perdere?

Diciamo che, essendo tanti, alcune volte capita che magari qualcuno organizzi uscite o pranzi e cene e qualcuno viene escluso, ma non magari facendolo apposta, ma semplicemente perché si organizzano quelle o 5 o 10 persone che sono più strette. Qualcuno potrebbe pensare "perché non mi hanno considerato?", però alla fine poi si capisce che succede in quell'occasione e, successivamente, altre volte invece coinvolgono quella persona piuttosto che un'altra. Quindi dipende semplicemente da come ci si organizza in una determinata occasione e bisogna capire che non ci sono motivi reali per sentirsi esclusi o per prendersela. Magari capita che qualcuno ci scherzi su e faccia delle battute, però la si prende comunque in modo molto tranquillo.

Ci sono invece dei momenti in cui tu in prima persona ti senti un pochino più isolata dal resto del gruppo?

In verità, nella maggior parte dei casi, mi capita di volermi allontanare e isolare volontariamente, perché magari è una giornata storta o semplicemente perché non ho voglia di vedere nessuno. Quindi, di solito, non mi sento isolata o esclusa per colpa degli altri. Certo poi è che alcune volte capita che magari un gruppo di persone stia affrontando un determinato discorso e io semplicemente non mi ci sono trovata a parlare. O, ancora, capita magari che io abbia uno stato d'animo diverso da quello degli altri del gruppo e quindi mi senta un po' più distaccata da loro in quel momento. Ma questo non vuol dire che gli altri non se ne fregano niente.

Un'altra domanda è come fai a gestire il bisogno di privacy e il bisogno di socializzare? Percepisci uno squilibrio tra le due parti o si riesce a bilanciare tutto?

Allora, io sì, percepisco un lieve squilibrio, ma semplicemente perché io preferisco di più stare con le altre persone che non da sola di solito. Però quando invece voglio privacy semplicemente faccio quello che devo fare con gli altri e poi quando voglio stare da sola me ne vado in camera.

Come si affrontano invece i rapporti con le altre persone quando si creano dei problemi?

Ovviamente non è sempre tutto rose e fiori, nel senso che con qualcuno magari si vengono a creare qualche volta delle discordie o delle liti, oppure semplicemente non ci parli troppo. Credo comunque che sia una cosa normale quando ci si trova tutti i giorni a rapportarsi con tanta gente o in generale quando ti trovi a vivere con altri in società. L'unica cosa è che ognuno deve cercare di fare il proprio meglio, anche quando non si è in stretti rapporti con tutti, nel rispetto più totale degli altri. Andando avanti capisci che ti devi abituare in generale al fatto che ci sono persone meno sensibili e che quindi potrebbero dire cose, senza neanche pensarci. che potrebbero farti male.

Parlando del passaggio dal vivere in casa con i genitori al vivere in residenza, quali atteggiamenti o abitudini pensi di aver cambiato?

Diciamo che, per quanto concerne il mio carattere, ho imparato a non dare troppa importanza a quello che gli altri dicono, appunto perché, come dicevo prima, molto spesso lo fanno senza neanche. E quindi ho imparato a stare più serena e non pensare troppo a quello che gli altri dicono di me. All'inizio, invece, davvo molto più peso a questa cosa. La differenza sostanziale tra il vivere in famiglia e qui, ovviamente è quella di abituarci a convivere con 40 persone invece che con 3. Però, alla fine la convivenza si limita soltanto alla gestione degli spazi e dei momenti comuni come la cucina e i pasti. Sicuramente, ho iniziato ad avere stimoli di indipendenza.

Hai mai percepito una sorta di attaccamento per quanto riguarda le dinamiche e le tue amicizie in residenza, che magari ti ha portato ad avere più difficoltà nel creare rapporti esterni?

Secondo me questa cosa comunque dipende da persona a persona, è molto soggettiva. Per il momento, non penso di avere una dipendenza. Quindi, ovviamente mi piace stare con gli altri qua dentro, ma quando c'è qualcosa da fare all'esterno non mi sento demotivata a farla. Sicuramente qua si creano delle situazioni in cui mi sento più motivata, rispetto magari a quando mi trovo da sola. Banalmente, il pomeriggio ho la possibilità comunque di trovare persone con cui studiare. Però, ho fatto amicizia anche con altre persone al di fuori del contesto del collegio.

Sicuramente, posso dire che, vivendo insieme, si riesce a conoscere più velocemente e più a fondo una persona, conoscendo il suo modo di ragionare su certe cose e alcune sue abitudini. Conoscendo una persona normalmente e condividendo meno spazi e momenti, questo aspetto manca.

Da quando sei qui, è cambiato il tuo modo di percepire le relazioni?

Come dicevo prima, ho capito a distinguere quando una persona si rapporta a te puramente per circostanza e superficialmente e quando invece una persona ci tiene veramente e allora ti puoi fidare. Oppure, ancora, posso dire che per certe cose c'è una sorta di modello da dover seguire. Se magari non hai determinati atteggiamenti o non la pensi in un determinato modo, a volte capita di sentirsi diverso. Per esempio, in un modo o nell'altro, tutti si aspettano che socializzi e che tu debba parlare con tutti. Però io penso che alla fine questa non debba essere proprio una costrizione, perché siamo tutti diversi e abbiamo abitudini e caratteri diversi. Alcune cose possono piacere a qualcuno e ad altri invece dare fastidio e quindi semplicemente uno deve fare quello che si sente nel rispetto delle persone che si trova davanti.

E in che modo le tue relazioni in collegio possono avere influenzato le tue relazioni al di fuori del collegio?

Può capitare magari di riuscire a dedicare un po' meno tempo alle relazioni esterne, ma ovviamente non te lo impone nessuno, semplicemente capita in diverse occasioni. Però comunque io mi sono resa conto che anche con le persone all'esterno, rispetto per esempio a come era prima al liceo o all'università, faccio più attenzione a capire di chi mi posso fidare e di chi no. Ho imparato a capire come sono fatte realmente, prima di instaurare un rapporto autentico.

Se dovessi dare un consiglio a qualcuno che sta per intraprendere un'esperienza in residenza universitaria, quale sarebbe?

Io direi che è una bellissima esperienza, perché come dicevo prima appunto ci sono tante persone, quindi, se hai bisogno di aiuto di qualsiasi tipo, trovi sempre qualcuno disposto a supportarti. E questa cosa sicuramente ti aiuta molto quando inizi una nuova esperienza, in una nuova città e in una nuova università; ti aiuta a sentirti meno spaesato e più incluso in un gruppo sin da subito. In qualche caso, gli direi di prendere con le pinze tutto quello che le persone dicono e capire che tutte le persone possono parlare con i loro filtri e in base alle loro esperienze. Quindi direi semplicemente di non dare troppo peso a tutte le persone che incontrerà nel suo cammino.



Lucrezia Politi

Studentessa con DSA

Ti chiedo di raccontarmi in breve che cosa fai nella vita, chi sei, magari che percorso di studi hai fatto e stai facendo.

Sono Lucrezia Politi e ho vent'anni. Adesso solo al secondo anno della triennale di psicologia e prima dell'università ho frequentato il liceo scientifico. Vorrei iniziare a lavorare, però ancora non ne ho la possibilità per una questione di impegni, perché mi porterebbe via troppo tempo allo studio. Però

comunque ho intenzione di finire la triennale in psicologia per poi fare una magistrale in psicologia clinica e poi eventualmente un master in criminologia, ma vedremo, perché cambio idea molto frequentemente in realtà.

Se posso chiedertelo, tu quando hai scoperto di avere una DSA e di che tipologia?

Allora, io ho scoperto di avere la dislessia abbastanza tardi e me ne sono accorta solo piano piano col tempo. Io ho sempre amato leggere, mi è sempre piaciuto, sin da piccola. Da una parte credo che forse questo in realtà mi abbia aiutato negli anni un po', non dico a curarla, ma anche semplicemente a contenerla e gestirla. Prima forse era un po' più seria come cosa, solo che magari, inconsciamente, leggendo sempre, io non ho

riscontrato particolari problemi né nella lettura né nella scrittura. Quando si parla di dislessia, comunemente tutte le persone pensano soltanto che consista nel non riuscire a leggere o a scrivere. In realtà, io, quando ho iniziato a sospettare che qualcosa non andasse, ho fatto delle ricerche e ho scoperto che esistono molte più tipologie di dislessia rispetto a quelle più conosciute. È stato allora che ho scoperto l'esistenza della dislessia fonologica, che è quella legata più al parlato. Infatti, è iniziato tutto perché mi sono resa conto che quando parlavo, a parte il discorso che molto spesso e volentieri non mi venivano proprio le parole, mi si bloccano proprio sulla punta della lingua ma non vogliono uscire, anche proprio il fatto di invertire a volte le consolanti, le sillabe stesse all'interno delle parole. Inizialmente magari l'ho notato perché erano gli altri a dirmelo e a soffermarsi. Per esempio, se sbagliavo una parola, gli altri mi correggevano e io non ero cosciente del fatto di averla sbagliata, non me ne accorgevo minimamente. Adesso invece, sapendo in un certo senso di avere questo problema, magari ci faccio più caso anche io quando parlo e se sbaglio mi correggo da sola, anche se a volte ci sono quei momenti in cui ancora non me ne rendo conto, mi correggono e dico "perché scusa non l'ho detto in questo modo?". Influenza anche molto il fatto che parlo molto velocemente, quindi mi capita per esempio di dire una parola in mezzo alla frase che in realtà doveva stare alla fine. Quindi non riguarda direttamente solo le singole parole, ma a volte anche un'intera frase. Però appunto è una cosa che mi succede soltanto nel parlato.

Quindi tu mi hai detto di esserti accorta da sola di questo problema, ma ci sono stati degli effetti anche sul rendimento scolastico?

Non tantissimi, proprio perché è una cosa che riguarda solo il parlato. L'unico "campo" un po' più influenzato è quello della lingua inglese: riesco a capirla e scrivere tranquillamente, ma quando si tratta di doverla parlare mi blocco, non mi vengono le parole, ma anche proprio a livello di formulazione della frase. Mi risulta molto più difficile dell'italiano, faccio davvero tanta confusione e scambio al 100% delle parole, quelle poche che mi vengono, all'interno della frase.

Ti è mai capitato di sentirti esclusa e presa in giro dagli altri, che magari ci scherzano con molta leggerezza e invece a te è una cosa che fa stare male?

Diciamo che in realtà è iniziato un po' tutto per scherzo ed ero io la prima a mettermi

a ridere quando sbagliavo una parola. Poi quando ho scoperto di avere questa forma di dislessia, ho iniziato a usarla un po' come giustificazione. Perché se prima non me ne accorgevo o non sapevo il motivo per il quale mi capitava così spesso, ora almeno so a cosa attribuirlo. E da quel momento, quindi, quando qualcuno mi faceva notare di aver sbagliato, automaticamente dicevo "e va bene sono dislessica". Ma anche un po' più che altro per essere autoironica e stare anche io allo scherzo degli altri. Non ci sono mai rimasta proprio male se qualcuno si metteva a ridere; più che altro perché, bene o male, non sono mai stata circondata da persone che mi prendessero in giro con cattiveria. Probabilmente da questo punto di vista sono fortunata perché, essendo una forma lieve e non andando a impattare negativamente sullo studio o sul rendimento scolastico, averla non mi fa sentire da meno; alla fine, mi dico solo che si tratta di sbagliare qualche parola mentre parlo o chiacchiero con qualcuno e questo non incide sulla comunicazione con le altre persone.

A tal proposito, ci sono forme di dislessia che mettono in difficoltà le persone nel leggere, perché, concentrandosi troppo sulla lettura corretta della parola, non riescono a connetterne il significato immediatamente. Tu invece hai detto che non hai avuto mai problemi con la lettura, ma anzi ti ha

aiutato?

Sì, sì. Ho sempre letto fin da piccola; ho iniziato con i libri di Geronimo Stilton, con i fumetti e adesso leggo tranquillamente tutto. Inizialmente, però devo ammettere che avevo paura di intraprendere la lettura dei classici, perché sono caratterizzati da una terminologia un po' più impegnativa. Poi ho iniziato pian piano con le cose un pochino più semplici, tipo il Grande Gatsby, e ho acquisito sempre più coraggio. Devo dire che in questo la scuola mi ha aiutato molto, perché ci venivano assegnati dei classici da leggere a volte, come Orwell, che ho dovuto leggere sia in italiano che in inglese. Quindi diciamo che mi ha aiutato anche un po' il fatto di essere obbligata a leggere un determinato libro per la scuola. Era come una sfida che poi ho accettato.

Anche se non hai mai avuto problemi con lo studio, hai mai notato se questo disagio aumentasse con l'ansia, per esempio durante le interrogazioni, o più di regente, durante gli esami orali?

All'inizio durante le interrogazioni sì, però in realtà a scuola era differente perché piano piano si prende sempre più confidenza con i professori e l'ansia diminuisce. All'università invece, sì, è un discorso differente, poiché i professori cambiano sempre e non si crea un rapporto di confidenza. Perciò in questi casi l'ansia è maggiore e mi capita più

frequentemente di impappinarmi e sbagliare.

E i docenti, sia a scuola, che quelli universitari, hanno mai notato questa tua difficoltà, riscontrandola come un problema? Ti sei mai sentita incompresa?

Sicuramente, soprattutto durante il liceo, lo attribuivano a una questione di ansia o di distrazione. Sì, magari ne hanno preso per una questione di ansia o di distrazione. Però, se devo dire la verità, non mi ha mai fatto sentire incompresa. Anche perché bene o male è un "fenomeno" che normalmente succede quasi a tutti, solo che a me capita più frequentemente. E, alla fine, fa sempre sorridere quando chiunque sbaglia a dire una parola. Io faccio la stessa cosa quando qualcuno dice una cosa per un'altra o sbaglia. Semplicemente, appunto, a me capita di sbagliare più spesso.

Quindi pensi che, alla fine, in generale, non abbia un riscontro negativo su niente di quello che fai nella tua vita?

No, a parte magari quella difficoltà un po' in più che posso avere durante gli esami orali, no.

Hai mai sentito la necessità, invece, di avere un supporto in più, oppure dei mezzi che ti rassicuravano maggiormente, magari nel contesto scolastico, dove si è più seguiti?

Sì, a volte ho sentito la necessità di cercare qualche soluzione che mi aiutasse, ma, dipendendo molto spesso soprattutto dall'ansia, non ho bisogno tanto di strumenti pratici per migliorare questo disturbo, ma tanto più di lavorare su me stessa per placare l'ansia. L'unica cosa, sicuramente, che mi aiuta in questo è contare e puntare tanto sulle mie conoscenze ed essere il più sicura possibile quando vado a dare un esame. Anche se, comunque, un po' il problema si pone sempre perché in più parlo velocemente.

C'è stato un episodio in cui magari questa problematica è venuta maggiormente fuori, magari che ti ha fatto sentire un po' in imbarazzo?

Sì mi è successo proprio un mesetto fa durante il faticoso esame orale di inglese. La

parte scritta l'avevo passata tranquillamente, senza nessun problema. Per la parte orale, non c'è niente da fare. Durante l'esame la professoressa mi ha fatto una domanda e, nel rispondere, ho sbagliato una parola, bloccandomi totalmente. In quel momento, ero cosciente di aver sbagliato qualcosa, ma non sapevo individuare nello specifico cosa. Mi sono accorta semplicemente che la frase suonava male e una parola in particolare non stava dove doveva stare, ma non riuscivo a riconoscere quale. E quindi mi sono semplicemente bloccata e sono strimasta muta, con la professoressa che mi guardava. Nella mia testa mi chiedevo che cosa avessi sbagliato. E quindi mi sono sentita un po' in imbarazzo e impotente, perché non sapevo come smuovere la situazione e come andare avanti. E in questo caso io ero sicura delle mie conoscenze dell'esame, ma semplicemente è successo e mi sono sentita un po' come se mi fossi sabotata da sola. Certe volte quindi non è questione di ansia, ma riconosco proprio di avere un problema.

I professori sono a conoscenza di questo tuo disturbo?

No, i miei professori non lo sanno, in realtà, ma semplicemente perché non ho mai fatto dei test che certificassero la mia dislessia. Ho scoperto in autonomia di essere dislessica, facendo ovunque varie ricerche, parlando anche con alcuni miei professori delle superiori, i quali mi hanno confermato che effettivamente si poteva riscontrare la presenza di questa problematica. Poi, con gli anni, ho capito io da sola che comunque qualche problema c'era. Poi la differenza tra la scuola e l'università è che, nel primo caso i professori sono più disposti a conoscerti e a venire incontro alle tue problematiche, mentre

invece i professori universitari, a meno che non ci sia una certificazione che verifichi lo stato della dislessia, non possono fare niente per facilitarti il percorso.

Oltre a sbagliare tu mentre parli, ti capita mai di sentire male quello che dicono gli altri?

No, ma penso anche che sia una cosa proprio legata al fatto che io comunque legga tanto. Penso che in generale chi legge tanto abbia un vocabolario molto più forbito. Per questo chi ha dei DSA più gravi e non riesce a leggere, magari si sente anche più in soggezione e in difficoltà. Certo. Invece, io appunto, leggendo tanto, penso di avere un vocabolario abbastanza vasto. Quindi credo che non sia molto legato all'incomprensione delle parole, ma più che altro magari a volte per distrazione. Però è successo molto raramente, comunque.

Ti è mai capitato di avere ansia per questa tua insicurezza se ti capita di dover intraprendere un nuovo percorso o di doverti interfacciare con nuove persone o un nuovo contesto?

Sicuramente sì, perché è diverso rispetto a quando mi trovo con persone che conosco e con cui ho confidenza, anche se magari non sanno che sono dislessica, ma comunque sanno che qualche volta mi capita di sbagliare nel parlare. Però quando si tratta magari di dover conoscere altre persone, che sia

in un contesto più formale o che si tratti di ragazzi, mi viene sempre tanta ansia. C'è sempre un po' la paura di incontrare una persona che può prendermi in giro. Inoltre, anche quando si tratta di ambiti lavorativi mi è capitato di affrontare la situazione un po' più difficilmente magari rispetto ad altri. Per esempio, ho fatto un'esperienza lavorativa come cameriera in un bar e i primi tempi, quando dovevo andare a prendere le ordinazioni, mi capitava frequentemente di fare errori e iniziare a balbettare. Quindi sì, un po' di ansia in quelle occasioni l'ho sempre avuta. Però devo dire che in queste occasioni aiuta tanto fare pratica e prendere dimestichezza. Lavorando lì tutti i giorni per tutto il giorno, alla fine ho imparato cosa dire e come pormi, anche perché erano sempre bene o male le stesse frasi.



Lorenzo Zitani

Studente con DSA

Possiamo iniziare chiedendoti che cosa fai nella vita e se ci puoi raccontare un po' chi sei?

Allora, io mi chiamo Lorenzo Zitani e frequento la facoltà di ingegneria all'Università del Salento. Inizialmente ho frequentato ingegneria industriale, ma quest'anno ho cambiato indirizzo e adesso faccio ingegneria informatica. Attualmente ho un piccolo impiego in un servizio di consulenza informatica e mi occupo di aiutare le persone

durante l'attivazione dei servizi internet. Avendo interrotto gli studi per un po' e avendo ricominciato da poco l'università, sto cercando di riabituarmi. Essendo uno studente DSA, mi sono trovato davanti a un grosso muro, perché si passa dalle scuole superiori in cui si ha diciamo uno studio abbastanza superficiale, all'università in cui invece c'è bisogno di uno studio molto più approfondito. Quindi ho rallentato parecchio in quanto a tempistiche, ho anche cercato in un certo senso di capire quali fossero le metodologie migliori per lo studio. Uno degli ostacoli che ho riscontrato è che non c'è stato un grande aiuto da parte dell'università, ma, d'altra parte, ho avuto sempre la fortuna di avere intorno a me gente che mi aiutava. Quindi diciamo che adesso il mio percorso si può definire da autodidatta.

Quando e in che modo hai scoperto di soffrire di DSA? E di che tipologia di DSA si tratta?

Allora, io soffro di dislessia a un livello normale, non troppo acuta, che mi provoca difficoltà nella lettura e nella scrittura, e un po' di discalculia. Sono queste due le principali forme che mi sono ritrovato ad avere. L'ho scoperto i primi anni delle scuole superiori, anche se mia madre già negli ultimi anni delle scuole elementari aveva notato che ci fosse qualcosa che non andava, perché ero l'unico bambino che ancora in quinta elementare aveva difficoltà nel leggere. Successivamente, alle medie, è aumentato sempre di più questo divario e, quindi, alle superiori abbiamo deciso di approfondire e abbiamo scoperto questi disturbi.

Il fatto di scoprirlo solo dopo tanti anni, ti ha mai fatto sentire un po' diverso dagli altri o escluso?

Sì, ci si sente sempre parecchio indietro rispetto agli altri, soprattutto per il fatto che non ne si comprende il motivo e, finché, non si scopre la reale causa, ci si sente stupidi o incapaci. Una volta che lo si scopre poi però ci si mette un po' l'anima in pace e ci si rassegna, non potendo curarlo. Sarebbe come lottare con i mulini a vento, non puoi farci niente, ti stanchi e basta. Però, appunto, quando invece si scopre di avere un DSA, almeno ci si dà una giustificazione.

E invece tu prima mi dicevi che cerchi comunque di adottare delle metodologie nello studio e quindi cerchi di avere un approccio attivo?

Specialmente nell'università, un esame è diverso dall'altro, quindi si deve cercare di cambiare metodologia per ogni esame e cercare un modo per compensare le cose in cui si è più carente per ogni singolo obiettivo che si cerca di raggiungere. Quindi bisogna darsi dei micro-obiettivi e cercare di chiuderli, adottando sempre una strategia diversa. Alla fine un esame può essere scritto, può essere orale, può essere uno scritto che in realtà vale come orale, quindi viene valutato in maniera diversa e quindi bisogna prepararsi ad affrontarlo sempre in maniera differente; diciamo che spreco molte più energie per capire in che modo studiare le cose, piuttosto che capire effettivamente le cose che sto studiando.

E i questi casi, ci sono delle agevolazioni particolari? Se sì, sono effettivamente utili?

Allora sì, comunque l'università ti propone delle agevolazioni che sono, per esempio, il 30% di tempo in più nell'affrontare l'esame; di rado dicono magari di fare un esercizio in meno. La scelta tra queste opzioni sta sempre in mano al professore. Poi si ha comunque la possibilità di avere i libri in PDF, anche se ormai li hanno tutti. Però diciamo che si tratta di agevolazioni più sulle tempistiche, che sui mezzi che aiutano a studiare meglio. Per mia esperienza personale, credo che queste soluzioni proposte non siano sufficienti. Avere un quarto d'ora in più per completare l'esame non risolve niente. A me servirebbe qualcosa che mi aiuti a leggere soprattutto, perché io mi devo concentrare a leggere e a capire, però se mi sto concentrando molto sul leggere, o meglio, a non leggere male le cose, già quello che sto leggendo non lo sto capendo.

Ti è mai capitato che qualcuno, proprio alla luce del fatto che tu avessi più tempo a disposizione per un esame, ti facesse qualche battuta? O sono sempre stati tutti abbastanza comprensivi?

Sul fatto di avere tempo in più non ci sono mai stati problemi, perché alla fine non può cambiare l'esito dell'esame, o una cosa la sai o non la sai, puoi avere pure un'ora di più, quindi non è quello il problema. Magari forse una

situazione del genere si è presentata di più alle superiori, perché veniva fatto un calcolo diverso del punteggio. Praticamente a inizio anno si faceva un colloquio con i docenti e si formava una scheda di valutazione compensativa rispetto a quelle che utilizzano i professori normalmente per tutti gli alunni. Però si tratta proprio di pochi punti di differenza. Facendo un esempio, se sbagliavo a scrivere una parola in un tema di italiano, non veniva considerato un errore grave, ma veniva considerato con un punteggio differente.

In quale fase del tuo percorso scolastico, quindi elementari, medie, superiori o università, questo disagio ti ha fatto sentire maggiormente escluso?

Allora, penso di averlo vissuto come disagio e pretesto di esclusione soprattutto durante il periodo delle medie, ma perché credo che dipendesse tanto dalla mentalità dei ragazzini che mi stavano attorno e dalla stessa ignoranza dei professori, perché comunque erano i primi anni in cui si sentiva parlare di DSA. Ha influito anche il fatto che io abbia frequentato la scuola in un paesino, in cui le persone non è che fossero tanto informate. I professori in un certo senso mi costringevano a leggere sempre di più, cosa che non mi aiutava, anzi, mi faceva solo innervosire e scoraggiare di più. Ho un ricordo, ad esempio, di una lettura di una parte dell'Odissea che mi fecero fare ad alta voce, durante la quale sbagliai una parola: invece che leggere la

parola "vecchio", io lessi "secchio" e, a parte i compagni che scoppiarono a ridere, il professore si alterò, pensando che l'avessi fatto apposta per fare il burlone. C'è da dire poi che non sapendo ancora di soffrire di DSA, non potevo giustificarlo in nessun modo, se non dicendo che non era fatto apposta, ma che semplicemente avevo sbagliato.

La prossima domanda era proprio quella di raccontarci uno degli episodi che ti ha segnato di più.

Questo era appunto uno dei principali. Poi, per il resto, si trattava sempre più o meno di questi episodi, in cui sbagliavo a leggere ad alta voce davanti a tutta la classe, che mi provocavano una terribile ansia sociale. Mi ricordo che mi sforzavo tantissimo e leggevo il più piano possibile per leggere in modo corretto ogni parola, ma alla fine mi capitava sempre di sbagliare qualcosa e gli altri ci riscontravano sempre un po' di ilarità. In un certo senso poi con il tempo, sono stato io il primo a portarla sullo scherzo, perché neanche io in fondo sapevo la motivazione del mio sbagliare in continuazione e, in questo modo, mi davvo una mezza giustificazione. Un altro esempio che posso fare, invece, è una cosa positiva. Durante il secondo anno delle superiori, quindi già dopo aver scoperto di soffrire di DSA, avevo molte difficoltà in latino e un professore per venirmi incontro mi propose una specie di accordo. Mi diede delle ripetizioni private a scuola della materia e, così facendo, lui poteva accumulare delle ore per riuscire a prendere l'abilitazione per l'insegnamento ad alunni con DSA. Quindi ci siamo venuti incontro reciprocamente. Da quell'esperienza ho capito che comunque potevo dare una mano in qualche modo, non solo al me del presente, ma anche ad altri ragazzi come me in un futuro.

Se dovessi fare una valutazione generale delle persone che si sono rapportate a te, pensi che bene o male tutti ti siano venuti incontro e siano stati comprensivi o magari hai incontrato qualcuno meno sensibile?

Tendenzialmente sono stati sempre tutti abbastanza gentili, nel senso che, al di là del fatto della risata che poteva venire a chiunque, non succedeva niente, anche perché non è una cosa insolita sbagliare delle parole anche per persone che non soffrono di DSA. Infatti, ripensando in generale, penso di aver incontrato quasi più ragazzi affetti da dislessia che senza.

Invece, oltre alla scuola, perché magari pensiamo sempre alla scuola, c'è un altro contesto in cui queste problematiche ti creano disagio?

Allora, una cosa che riflettendo un po' mi dispiace è il fatto di non leggere tanto, perché leggere è una cosa talmente tanto faticosa per me che non riesco proprio a fare. Se posso evitarla, la evito. Quindi, ad esempio, credo di aver finito nella mia vita due libri. Uno sarà stata l'enciclopedia per bambini e poi un altro libricino tipo di 40 pagine. Poi non sono più riuscito a leggere più di tanto perché riscontro molta difficoltà. Per dare una spiegazione pratica, quando leggi un libro, tu stai leggendo, però contemporaneamente stai immaginando quello che c'è scritto. Io non riesco a fare questo, a capire quello che sto leggendo e ad immaginare quello che c'è scritto, perché sono troppo impegnato a cercare di leggere correttamente tutte le parole. Quindi il mio cervello si concentra tanto a leggere, ma non si impegna a immaginare le cose. Per questo motivo, l'unico compromesso che sono riuscito a trovare è quello di leggere fumetti. Un giorno ho iniziato a leggerli e da allora ho continuato a coltivare questa passione. Questo perché, essendo i fumetti già illustrati, non devo sforzarmi a immaginare le cose. Se si pensa a un romanzo, è caratterizzato da lunghe descrizioni per riuscire a fare immaginare lo scenario e gli avvenimenti al lettore; mentre, invece i fumetti contengono solo le conversazioni e il resto è

tutto già raffigurato. Si sofferma molto più sui dialoghi, quindi sul capire l'andamento della trama.

Per quanto riguarda invece la tua famiglia, ti è stata sempre accanto, o per esempio, in un primo momento qualcuno pensava che non ti impegnassi? E gli amici come si sono comportati?

No, mia madre più o meno è sempre stata comprensiva, perché alla fin fine io mi mettevo a studiare sempre tanto e lei lo vedeva, ma avevo difficoltà nello studiare. Studiando arrivavo a prendere una sufficienza e per me era già una cosa. Invece mio padre, quando ero piccolo, ci teneva a farmi leggere molto e io riscontravo serie difficoltà e delle sensazioni contrastanti nei suoi confronti e non ne capivo il motivo. Per il resto, mia madre è stata sempre quella con un occhio di riguardo in più e se n'è sempre occupata lei. Per quanto riguarda gli amici, in realtà, devo dire che mi hanno sempre preso molto a simpatia, anche perché diciamo che ero un po' la loro garanzia surante i compiti di matematica. Infatti, io mi mettevo sempre davanti e, per via delle agevolazioni che avevo, potevo tenere le formule scritte durante il compito e, dopo aver fatto l'esercizio lo passavo a tutti quanti. Poi io sono stato sempre il primo appunto a scherzarci su e prenderla con leggerezza, perché una volta che si è coscienti delle cause e non ci si può fare niente, si è comunque contenti di avere

una spiegazione.

Ritornando un po' al percorso universitario, sei sempre stato così determinato nel volerlo concludere?

Come dicevo all'inizio dell'intervista, io sono passato dal percorso di studi di ingegneria industriale, che alla fine è molto teorico, a quello di ingegneria informatica, che è un percorso sì teorico, però la teoria è molto relativa in confronto alla parte pratica. Per la mia problematica, se io riesco ad apprendere la teoria perché me l'hanno spiegata e riesco a captare le informazioni principali, poi riesco ad applicarla senza problemi alla parte pratica e da lì diventa tutto un meccanismo macchinoso. Quindi alla fine diciamo che ci ho messo un po' sia per trovare dei metodi da applicare allo studio sia però per trovare un percorso di studi più adatto a me. Naturalmente, in quanto a tempistiche, ci ho messo un po' di più rispetto ad altri, ma non mi scoraggio.

Essendo anche discalculico, ritrovi delle difficoltà in particolare nella facoltà di ingegneria?

Sicuramente è un po' più complicato, però c'è da dire che è più facile trovare degli strumenti compensativi per la discalculia. Banalmente, può essere, per esempio, la calcolatrice a livello proprio pratico. Però poi, essendo che l'analisi matematica a un certo punto non prevede neanche più numeri, diventa tutta questione di ragionamento. Diciamo che con i DSA che ho sicuramente sarebbe stato molto peggio fare lettere classiche. Infatti, durante il liceo, io ho avuto molti più problemi in latino e italiano, piuttosto che in matematica.

Un'ultima domanda, hai sempre sentito la necessità di avere un supporto pratico da parte di qualcuno?

Più che altro, ricollegandomi all'aiuto che ho ricevuto dal mio professore di latino al liceo, vedere qualcuno, specialmente un professore, che si interessa a queste dinamiche e a trovare delle soluzioni insieme per affrontare diverse situazioni, a me dà molto sollievo. Ma poi anche il fatto di sapere che oggi ci sono io e domani ci si può trovare un altro ragazzo, mi fa sperare che ci possa essere sempre qualcuno disposto ad andare incontro alle difficoltà degli altri.



Matteo Gargiulo

Lavoratore

Per cominciare, ti chiedo di presentarti e di raccontarci un po' che cosa fai nella vita.

Ciao, sono Matteo e ho 26 anni. Lavoro per un'azienda di arredamento interni e giardino, che punta principalmente sull'e-commerce. Nello specifico, da un annetto a questa parte, però, mi occupo di seguire un'azienda di produzione della quale sono amministratore delegato. Ho frequentato due anni di ingegneria, ma poi ho interrotto questo

percorso perché volevo entrare al Politecnico di Torino per fare design. Inaspettatamente, il giorno del test mi chiamarono per fare un colloquio per l'azienda nella quale lavoro attualmente, ormai da 6 anni. Sono entrato dapprima nel reparto di assistenza tecnica, crescendo durante gli anni e ricoprendo diverse mansioni in più reparti, fino a diventare, appunto, amministratore delegato.

Entrando un po' nel vivo dell'argomento, ti è mai capitato di sentirti isolato sul lavoro e, se sì, per quale motivo?

Sì mi è capitato, principalmente per motivazioni legate ai ruoli, perché comunque, ricoprendo nel corso del tempo posizioni lavorative al di sopra di quelle di altri miei colleghi, è capitato magari di essere escluso,

ma non per dispetto o per forza con cattive intenzioni; più che altro si tratta di un gioco delle parti, in cui ovviamente chi si trova a un certo livello lavorativo tende a ritrovarsi un po' più estraniato da certe dinamiche.

E invece, ricoprendo un ruolo lavorativo più alto rispetto ad altri, ti è mai capitato di escludere qualcuno?

È capitato, non volontariamente purtroppo, per la mole di lavoro o anche, dovendo decidere anche a chi dedicare più tempo e più attenzioni, è capitato magari di mettere in secondo piano altre figure.

Secondo te, in che modo la comunicazione che c'è all'interno di un'azienda può influenzare e portare a dinamiche di isolamento? Quanto è importante la comunicazione che c'è nella tua azienda?

Al tempo stesso molto e molto poco in realtà. Molto quando ha eccezione positiva, quando il dialogo è costruttivo, quando il dialogo porta magari a risolvere conflitti o fraintendimenti dovuti in generale da situazioni lavorative; molto poco quando invece il dialogo ha accezione negativa e quindi porta appunto a isolare, a creare dinamiche di questo tipo che ti portano ad allontanare le persone, volontariamente e non.

E invece visto che appunto hai ricoperto sia un ruolo diciamo molto basso quando sei entrato e adesso magari è un ruolo più importante, quali pensi che siano i comportamenti tipici o tra colleghi o tra colleghi e superiori che possono far sentire escluso qualcuno?

Come detto non è stato mai un isolamento diretto quindi non saprei definirlo proprio come volontario, però se dovessi individuare quello che è il classico comportamento che porta ad escludere qualcuno sul posto di lavoro, è banalmente la condivisione di un momento non lavorativo, quindi magari anche una pausa condivisa con una selezione di colleghi piuttosto che di un'altra o di un collega nello specifico. A me sicuramente è capitato qualche volta in queste circostanze, ma non l'ho mai percepito come forma di isolamento fatto appositamente. Personalmente affronto con molta serenità questo tipo di discorso perché può capitare che magari qualcuno

non abbia piacere a passare del tempo con un'altra persona, quindi, come vale per me rispetto a dei colleghi, mi aspetto che valga anche da dei colleghi nei miei confronti.

Ricollegandomi al fatto che hai parlato anche di pause, quindi momenti extra lavorativi, quanto contano secondo te gli spazi fisici al fine di garantire un po' di inclusione?

Quello in cui lavoriamo è un open space e l'obiettivo di questo spazio comune è proprio di evitare che delle mura fisiche diventino anche delle mura tra colleghi e tra reparti, quindi, nonostante siamo tutti di reparti diversi, siamo sempre a stretto contatto l'uno con l'altro. Se per esempio dei colleghi si alzano per andare a prendere un caffè, chiunque è libero di farlo, quindi si creano più facilmente occasioni in cui si può socializzare.

Come vengono accolti invece i nuovi dipendenti nella tua azienda? Viene dedicato loro del tempo per la formazione e sono seguiti?

Assolutamente sì; all'interno dell'azienda c'è un'aula dedicata alla formazione dei nuovi dipendenti. Solitamente le persone che vengono assunte in azienda si ritrovano ad entrare in gruppi. Anche poi quando si trovano a doversi smistare nei vari reparti, comunque quei gruppi che si sono formati all'inizio rimangono nel tempo e questo aiuta anche a formare legami anche con altri dipendenti.

E' capitato magari che qualcuno si isolasse volutamente per carattere all'interno di questi gruppi però poi fortunatamente siamo tanti e si riesce sempre a trovare un punto di incontro tra le persone.

Se ci sono degli episodi anche di microisolamento, pensi che questo si riversi anche sull'andamento del lavoro?

In merito a questo discorso, che si parli di lavoro o meno, penso che ci siano delle dinamiche sociali e comportamentali che portano magari a etichettare una persona come quella che si esclude o viene esclusa e poi sta all'intelligenza delle altre persone che stanno intorno a far sì che questa persona non si escluda o che non venga esclusa. E' un discorso generale ma vale per qualsiasi categoria che sia lavorativa, universitaria o in un gruppo di amici. Quindi sì.

E invece ti è capitato di assistere a un caso di isolamento estremo, che si possa definire anche maltrattamento o mobbing?

No, a parte episodi che sono sempre legati al carattere di una persona, che magari è un po' più chiusa o più debole, non ho mai assistito a episodi ingiusti più gravi.

Secondo te, pensando alla azienda in cui lavori adesso, c'è qualcosa che il tuo capo potrebbe fare per favorire

un po' più d'inclusione nel team in generale, quindi verso tutti i suoi dipendenti? O, se sta già facendo qualcosa, c'è qualcosa altro che potrebbe fare?

Allora, se ti dicessi che non si potrebbe far altro, sbaglierei, perché non individuare un problema è già un problema. Però purtroppo non sono problemi molto risolvibili, perché comunque siamo tanti, quindi è ovvio che si creino dei gruppi, dei sottogruppi, sotto sottogruppi. Quindi il problema reale sarebbe la mole di personale. Una soluzione che già attuiamo è quella di organizzare giorni di affiancamento per persone che non sono dello stesso reparto. Magari lo facciamo poco frequentemente, ma lo facciamo. C'è un percorso che prevede che persone di alcuni reparti stiano intere giornate in un altro reparto per conoscere colleghi, per capire come lavorano, per capire come vengono svolte le funzioni. Essendo tanti, appunto, magari si dovrebbe fare più frequentemente, come anche altre attività di team working organizzate fuori dal contesto lavorativo.

E invece tu cosa fai personalmente per far sentire un po' più incluso e accolto sia un nuovo dipendente ma anche un tuo collega in generale? Pensi di fare qualcosa, anche un volontariamente, come sei fatto tu, per cercare di includerlo?

Ah beh, tendenzialmente se è una persona nuova, cerco di includerla nei momenti extra lavorativi per far sì che poi all'interno del lavoro si senta parte del gruppo; quindi durante quella che può essere la pausa pranzo, la pausa caffè, o raramente le cene insieme ai colleghi. Forse in questo mi agevola il fatto di essere comunque giovane rispetto ad altri miei colleghi che si trovano al mio stesso livello, perché non è scontato che un dipendente che ricopre un ruolo più importante pensi ad includere i nuovi arrivati, che sono per lo più ragazzi giovani.

Se utilizzate strumenti tecnologici, pensi che questi aumentino il divario tra le persone?

Assolutamente sì. Sicuramente sono strumenti nati per agevolare situazioni di distanza come nel caso di questa intervista, però poi nel quotidiano, se utilizzati sempre, allontanano, perché comunque una call con un collega o un fornitore non è la stessa cosa di condividere del tempo in presenza.

Adesso che penso ricopri un ruolo molto più importante, ti capita che magari la mole di lavoro ti porti a sentirti un po' isolato poi nella tua vita privata diciamo, magari per mancanza di tempo?

Sì, però io credo di essere uno dei tanti esempi rispetto a questa situazione, perché indipendentemente da quello, ho sempre lavorato tanto, mi sono sempre dato da fare, indipendentemente dal riconoscimento economico. Per carattere tendo a fare tutto quello che va fatto, indipendentemente dal tempo che serve, che ci devo dedicare. Poi è chiaro che ci sono stati quei giorni in cui ho guardato l'orologio e mi è pesato dover dedicare più tempo rispetto a quello che avrei dovuto realmente dedicarci, però sono scelte. Poi è chiaro che ci sono giorni in cui ti fermi e realizzi che magari quel tempo potresti dedicarlo ad altro, che stai trascurando altri aspetti della tua vita, che possono essere famiglia, amici.

Alla fine si tratta di bilanciare queste cose, indipendentemente dal lavoro, c'è chi sceglie di dedicare meno tempo al lavoro e agli obiettivi personali per dedicarsi agli affetti, chi agli affetti viceversa. Quindi sono scelte, sì, ne sono consapevole, che per molti perdo molto tempo al lavoro, ma io ho scelto di investire il mio tempo in quello che sto facendo, purtroppo a discapito di altro all'interno della mia vita. Magari questo favorirà più la possibilità di avere del tempo

da dedicare ad altro in un futuro. Però non nascondo ovviamente che il lavoro sia una grande fonte di stress e che tolga tante energie che si dovrebbero impiegare per fare altro.

Molto spesso faccio cose contro voglia, tra cui anche cose che mi piacciono, tipo la palestra. Diciamo che poi il lavoro in teoria non dovrebbe influenzare gli altri aspetti della propria vita, ma siamo esseri umani e può capitare di escludersi da dinamiche sociali per colpa del lavoro.



Alessandra Guarino

Studentessa in residenza

Ti chiedo di raccontarmi in breve che cosa fai nella vita, chi sei, magari che percorso di studi hai fatto e stai facendo.

La mia esperienza collegiale inizia da un'esigenza, ovvero dovermi trasferire e non riuscire a vivere bene il fatto di stare da sola o comunque con persone che non conosco. Un po' forse perché vivendo in una casa grande giù un po' ho paura. Quindi io chiedo semplicemente di trovare un

posto, ovviamente una residenza perché avendo fatto viaggi studio, cose del genere, sapevo dell'esistenza, diciamo, di campus di questo genere, in cui io posso vivermi la mia individualità, avendo una stanza, un bagno, però stando comunque al sicuro e da un altro punto di vista anche potendo avere delle persone intorno. Quindi non soltanto un palazzo con portineria, che permette di sentirsi più sicuri, però proprio che ci fosse gente intorno a me. Io mi sono soltanto approcciata all'ambiente con lo spirito di volere fare delle amicizie con persone che mi potevano capire di più di quelle con cui ho avuto a che fare nella mia città di origine o diciamo prima. Perché comunque ti aspetti che arrivando in un posto che ha come scopo principale, essendo un collegio di merito, cercare persone che sono interessate a studiare, ti ritrovi insieme a gente che ha il tuo stesso scopo di studiare appunto. Per

cui non vieni isolato perché vuoi studiare. Quindi io mi sono sempre, diciamo, mostrata nel gruppo come propositiva e anche un po', come posso dire, disposta a vivere certe dinamiche. Aspetto, secondo me, abbastanza importante: l'anno in cui sono entrata io eravamo molto pochi. Eravamo cinque nuove matricole, perché era il 2021, quindi ancora periodo Covid, e molti non sono entrati. Eravamo soltanto cinque, di cui io ero l'unica ragazza. Quindi capisci che in un ambiente molto maschile, comunque certe cose, come può essere la battutina, cerchi di smorzarle, perché comunque quello che può percepire una ragazza dietro una battuta è diverso magari dall'intenzione reale. Però molte volte queste battute erano anche estremamente pesanti da tanti punti di vista. Dall'aspetto fisico al modo di vestire, all'andamento scolastico, anche solo basandosi sull'estetica.

Queste battute venivano fatte solo da parte di ragazzi ovviamente, perché le ragazze, soprattutto quelle più grandi hanno sempre dimostrato un senso di protezione e voglia di accogliere. Poi, diciamo, le uniche ragazze con cui effettivamente poi ho stretto sono due mie amiche, quindi non so se sono l'eccezione. Le altre magari erano un po' più riservate e si sono tenute sempre un po' ai margini. In generale, in un ambiente come quello del collegio, se la tua indole ti porta a essere una persona socievole, ti mostri in un certo senso anche disposta a subire. Se le cose non ti vanno bene, puoi pure provare a isolarti e vivere un po' più in riservatezza, ma non ci riesci, o comunque te la vivi male perché non è realmente quello che vorresti. Il fatto di isolarsi

può essere pure una prova per capire magari se quei dispetti e quelle cattiverie vengono fatte anche soltanto per attirare l'attenzione o rappresentano un modo sbagliato di approcciarsi.

La mia percezione di quello che è il collegio in generale, è quella di un amplificatore delle relazioni e delle emozioni, delle dinamiche. Io mi ricordo che soprattutto poi quando passi dal lato dei grandi c'è sempre molta attenzione nei confronti di chi magari è appena entrato per evitare che ci possa essere isolamento perché, dipende un po' ovviamente dalle persone, però si è consapevoli che l'approccio è un po' aggressivo e diciamo che quando si pensa di essere andati oltre c'è sempre un po' qualcuno che fa la parte buona. Mi ricordo che l'anno in cui io ero matricola, c'era un nuovo ragazzo molto molto timido, proprio una persona riservatissima e molto insicura. Avevamo organizzato il pranzo dell'immacolata tutti insieme e questo ragazzo in molti momenti spariva. C'è stata una sorta di comitato per capire cosa c'era che non andasse, per paura di essere stati un po' troppo aggressivi nell'accoglierlo appunto. Poi in realtà abbiamo scoperto che le motivazioni erano molto più semplici, ovvero era solo preoccupato per i suoi primi esami che si stavano avvicinando e aveva paura di non potersi permettere un po' di tempo per lo svago. Ovviamente anche in quel caso lo abbiamo aiutato assicurandolo e dandogli dei consigli e, dopo che il primo semestre alla fine è andato bene, si è sbloccato anche con noi.

Per quanto riguarda un po' la presa di potere dei ragazzi, voi ragazze avete mai provato a fare qualcosa per risolvere la situazione?

Diciamo che le ragazze non si sono mai effettivamente ribellate, anche se spesso c'erano davvero episodi spiacevoli. Più che altro, quando capitava qualcosa le altre ragazze non si intromettevano mai, ma ti incoraggiavano solo a resistere e a ignorare, che poi in realtà si trattava di subire in silenzio. C'è sempre la cosa che più tu ti esponi più ti mostri anche fragile, perché fai conoscere alle altre persone le tue debolezze e fanno dove colpirti quando vogliono. Il mio modo di oppormi era estranearmi, perché dal mio punto di vista era come una sorta di punizione nei loro confronti, proprio il fatto di non essere lì a essere il loro divertimento; ed effettivamente in certi casi, quando io magari andavo in cucina e velocemente me ne tornavo in camera, usando magari la scusa che in quel momento ero indisposta, e un po' venivano da me preoccupati.

Ti ricordi altre dinamiche per cui ti sei sentita un po' esclusa?

Ricordo perfettamente la dinamica del toto matricole per l'esame di Analisi 1: eravamo 5 ragazzi ad affrontare l'esame ed effettivamente a tutti i ragazzi è stato dato 30 a fiducia e a me 27 solo guardandomi in faccia. E ovviamente poi ci si deve preparare per le prese in giro in collegio. Io solo dopo poi ho capito che non tutti i ragazzi del collegio erano effettivamente così cattivi, ma molti lo facevano per assecondare gli altri che magari erano più grandi. Ma poi nel tempo, introducendo soprattutto magari qualche elemento femminile o qualcuno più sensibile, è nata una diversa attenzione a non dire cose offensive e irrispettose. Per esempio, noi siamo sempre stati soliti a organizzare scherzi. Un anno era entrato un ragazzo nuovo, con il quale però non avevamo preso ancora molta confidenza, quindi gli abbiamo organizzato uno scherzo, ma molto leggero. Diciamo che in questo non abbiamo mai escluso nessuno, ma anzi, era un'occasione per far capire che faceva parte del gruppo.

Dal nostro dal punto di vista lo scherzo si fa anche a te perché sei uguale agli altri, cioè misuro quello che sto facendo in modo tale che non te la prendi, ma non farti lo scherzo significherebbe non darti attenzioni. Poi ovviamente ci può essere chi sta appunto allo scherzo e chi non gradisce, perché siamo tutti diversi. Nel caso in cui fai qualcosa che fa scattare l'ira di qualcuno ovviamente ti ritrovi un po' in

difficoltà. Tu magari cerchi di includere tutti allo stesso modo ma in primis non sai se le persone lo apprezzano e come reagiranno, quindi può essere che a qualcuno partano i 5 minuti, se, per esempio, ha avuto anche solo una giornata storta. Il tentativo è sempre quello comunque di adeguarsi un po' alla persona che hai davanti perché lo scopo non è appunto escludere, anzi, tradizionalmente tutto quello che si fa ha lo spirito di unione, di non farti avere veli rispetto alle altre persone, cioè riuscirti a aprire. Dovrebbe essere come se fossi a casa con tua mamma, tuo fratello, tuo papà, cioè dovresti riuscire a non avere nessun problema, a mostrarti fragile, arrabbiato, felice. Comunque poi appunto c'è sempre qualcuno che si mostra più rude perché magari non ha tolleranza.

Se per esempio una persona che è entrata in collegio non è entrata con così tanta voglia o non di sua spontanea volontà e si mostra restia anche a lungo, come ci si comporta?

Diciamo che si prova a includere chiunque anche se all'inizio può mostrarsi un po' contrariato; ci si prova più volte, ma se alla fine vedo che non ti sta bene e ti sto dando fastidio, allora sono io la prima che si allontana e che smette di provare a conoscerti. Anche perché non si può obbligare qualcuno a includersi per forza. C'è da dire anche che la maggior parte delle volte la necessità di isolarsi può nascere anche con il tempo. Tante persone per esempio vanno in cucina mangiare in orari in cui sanno che incontrano

gli altri solo di striscio. Diciamo che il principale oggetto di interesse di quelli che stanno da più tempo in collegio sono le matricole, perché comunque rappresentano una ventata di aria fresca, di novità. Rappresentano l'occasione di trovare magari quell'amica che finora non sei riuscita a trovare. Quindi anche per questo non c'è per niente la tendenza a escludere i nuovi arrivati, ma anzi c'è solo interesse nel coinvolgerli e stringere nuove amicizie. Il ruolo centrale, un po' da ponte se così si può dire, è ricoperto dai più grandi, che hanno l'interesse di far stringere dei legami duraturi con i ragazzi nuovi, perché comunque ci tengono che sia preservato lo spirito del collegio quando se ne andranno.

Quali pensi che siano le differenze tra il vivere in collegio e vivere in un appartamento da soli o con altra gente?

Al contrario di quanti molti pensano, secondo me in un appartamento si deve dare molto più conto ai coinquilini, perché le responsabilità degli spazi comuni ricadono solo su quelle due tre persone che vivono in casa. In collegio, secondo me uno a modo più facilmente di avere più privacy, perché ci si può ritirare nella stanza e vivere la socialità quando si vuole; in casa invece se si deve prendere qualcosa da mangiare, o si deve andare in bagno, si deve passare per forza da spazi comuni. La differenza sostanziale ovviamente è che, entrando in collegio, ci si trova a dover socializzare con un gran numero di persone contemporaneamente. Questo ha i suoi pro

e i suoi contro: sicuramente, si ha una maggiore possibilità di trovare persone più affini con cui stringere amicizia, ma è vero anche che se sei una persona molto timida, ti trovi ad avere a che fare con un gruppo di persone per lo più esuberanti. Inoltre, si può dire che tu decidi la tua sorte soprattutto il primo anno, nel senso che devio decidere se mostrarti come una persona socievole o meno. Perché poi il resto del gruppo percepisce se tu sei stato solo timido e riservato oppure aggressivo e respingente nei suoi confronti e difficilmente poi ti viene data una seconda opportunità gli anni successivi per essere rivalutato e stringere dei rapporti.

Ci sono stati dei cambiamenti negli ultimi anni per quanto riguarda le dinamiche e le persone coinvolte?

Quello che ho notato sicuramente è che sono cambiate le esigenze e i caratteri delle persone, anche perché in un certo senso c'è stato un cambio di "reclutamento" per entrare nel collegio. L'anno in cui sono entrata io, siamo stati selezionati soltanto tramite il voto della maturità. Ora invece il collegio sta cambiando direzione e per entrare viene somministrato un test o una seduta psicologica per valutare se si è adatti allo stile di vita che si conduce qui dentro; questo sicuramente perché la struttura del collegio vuole farsi notare, mostrandosi più selettiva e di conseguenza d'élite. La filosofia ora è che meritarti di stare nel collegio, devi avere una indole da robot e devi studiare senza dare troppi fastidi. Vengono elogiate maggiormente le persone determinate nello studio e che hanno una vita sociale poco attiva. Ecco perché magari ora in collegio ci sono molte più persone che si emarginano, non solo uscendo poco dalla propria stanza, ma anche mentre si trovano negli spazi comuni.

Per esempio, io di norma se vedo una persona che si sta isolando in cucina mentre mangiamo tutti insieme, vado e cerco di coinvolgerla e farla avvicinare; ma se una persona fa capire proprio che vuole essere lasciata in pace e magari si presenta in cucina con le cuffie e ha un atteggiamento un po' ostile, io non posso farci niente e rimango al mio posto. Anche a me sono capitate tante sere in cui non avevo voglia di socializzare perché magari la giornata era andata storta o banalmente perché ero stanca e volevo stare in camera a guardare un film, come può capitare a qualsiasi persona. Di solito, quando succedeva, gli altri si preoccupavano e mi venivano a cercare, anche solo per sapere se fosse tutto ok. In realtà, noi facevamo tanto affidamento gli uni sugli altri, al punto che lasciavamo le chiavi delle camere attaccate fuori alla porta, nel caso fosse successo qualcosa. Con il tempo le persone però sono diventate più riservate e diffidenti. La cosa che non si comprende

forse è che i rapporti qui in collegio prevedono sempre e comunque rispetto nei confronti degli altri. Anche quando scherziamo, non ci azzardiamo neanche a pensare di toccare le cose altrui e rovinarle.

L'obiettivo del venire e nasconderti il piatto mentre stai cucinando, non è rompertelo, ma è attirare la tua attenzione e farci insieme due risate. Poi è normale che a volte possa dare fastidio; anche a me per esempio, alla decima volta che mi nascondevano le chiavi della camera, mi sono innervosita perché non ero dell'umore quel giorno. Poi come ho già detto prima, ogni anno ci sono delle persone un po' più particolari rispetto ad altre, che non accettano scherzi, sono molto più riservate, non vogliono stare molto spesso in compagnia. Ma io credo che, anche se una persona è entrata contro voglia in collegio, prima o poi deve imparare un minimo ad adeguarsi, perché altrimenti vive peggio lei e rovina l'umore anche agli altri in certe circostanze.



Daniela

Lavoratrice part-time e mamma di 3 figli

Ci potresti raccontare qualcosa di te e presentarti?

Sono mamma di tre maschi, ho appena compiuto quarant'anni. Il mio figlio più grande ha 12 anni e frequenta la prima media, poi ne ho uno di 9 in terza elementare e un altro di 7 in prima elementare. Per un po' di anni sono stata una mamma a tempo pieno, poi ho iniziato a lavorare qualche mattina, proprio per ritagliarmi un momento per me stessa, per staccare un po' dalla routine familiare e dal continuo vivere con i bambini. All'inizio il lavoro

mi serviva soprattutto per questo: per avere un po' di tempo dedicato solo a me.

Ora, anche se lavoro solo qualche ora la mattina, devo dire che con la scuola, gli impegni sportivi e tutto il resto, il tempo libero è sempre poco e ritagliarsi momenti per sé è una vera impresa. Quando riesco, mi fermo anche a prendere un caffè, per rilassarmi e scambiare due parole, ma non è facile. Il sabato, però, riesco a ritagliarmi qualche ora perché mio marito porta i bambini al parco o alle partite di basket del più grande, e in quei momenti posso fare cose per me, come andare dal parrucchiere o semplicemente non fare nulla, stendermi sul divano a guardare la televisione.

E la sera, riesci a ritagliarti dei momenti per te?

Sì, la sera, dopo che i bambini vanno a dormire, riesco finalmente a staccare un po'. Loro sono abituati a orari fissi, di solito vanno a letto verso le 9:30, così io o mio marito possiamo avere un po' di tempo libero. Mio marito fa i turni, quindi quando è a casa nel pomeriggio io gestisco tutto da sola, ma quando fa il turno di notte lui li mette a letto e io posso rilassarmi.

Come vivi la questione delle amicizie? Riesci a mantenere rapporti significativi?

Ultimamente mi sono accorta che trovare amicizie vere è difficile. Ci sono tanti conoscenti, ma amicizie profonde e sincere, quelle che ti supportano davvero, sono poche o forse si sono perse nel tempo. Forse sono io che ho avuto sfortuna, sono stata anche delusa più volte. Molte amicizie nascono per i bambini, perché frequentiamo gli stessi ambienti, ma spesso sono rapporti superficiali. A volte ci vediamo per un caffè, ma capita che le persone trovino sempre una scusa per rimandare e così è difficile coltivare qualcosa di vero e duraturo. Parlo per esperienza personale, questa è la situazione in cui mi trovo.

Pensi che le persone che ti propongono di uscire, ma poi rimandano sempre, non siano davvero interessate a coltivare un rapporto? Oppure pensi che magari abbiate stili di vita troppo diversi?

Posso fare un esempio: c'è una famiglia con cui più volte abbiamo cercato di organizzarci per uscire, ma alla fine hanno sempre rimandato. Non perché io non volessi o non avessi tempo, anzi, più di una volta ho cercato di incastrarmi con i loro impegni, ma loro, all'ultimo momento, trovano sempre una scusa. A volte è per i bambini, che stanno male o altro, e una o due volte può capitare, ma quando succede sempre alla fine penso che non sia solo educazione mancante, quanto proprio una mancanza di rispetto o interesse.

C'è qualcosa che ti manca da quando sei diventata mamma?

Sì, per esempio mi manca molto la libertà di uscire a mangiare fuori con mio marito. Prima, durante la pausa pranzo, quando i bambini erano a scuola, riuscivamo anche ad andare a mangiare una pizza insieme, mentre ora diventa tutto più complicato perché devi sempre chiedere a qualcuno di tenere i bambini. Questo mi pesa molto, quindi evito di farlo.

Prima andavo anche in palestra durante la pausa pranzo, ma hanno cambiato gli orari e adesso, con il lavoro e la famiglia, andare dopo cena è diventato troppo difficile, così ho dovuto smettere. Quindi quel tempo in cui i bambini sono a scuola era un momento prezioso che potevo dedicare a me stessa.

A livello di organizzazione, riesci comunque a gestire tutto senza dover chiedere molto aiuto?

Sì, in famiglia ci organizziamo bene io e mio marito. I miei genitori sono un po' lontani, mia mamma lavora ancora e mio papà è in pensione da poco, ma non sempre in buona salute. Anche i suoceri sono vicini, ma non abbiamo mai chiesto il loro aiuto, soprattutto perché mio suocero non sta bene. Quindi tutto lo gestiamo noi. A volte, in casi estremi, chiedo a mio papà di portare i bambini a scuola, ma è una cosa che faccio raramente.

Ti capita mai di sentire il bisogno urgente di prenderti un'ora tutta per te, ma non puoi? Cosa pensi potrebbe aiutarti in quei momenti?

Sì, capita spesso. Mi piacerebbe, per esempio, poter andare una giornata alle terme, rilassarmi con un massaggio e pensare solo a me. Non è solo una questione di avere figli, ma proprio la routine quotidiana tra lavoro e impegni che pesa. Anche persone senza figli a volte si trovano in situazioni simili.

Cerco di sfruttare i momenti in cui i bambini sono a scuola per liberare un po' di tempo, ma da poco ho iniziato un tirocinio anche il pomeriggio, quindi è più impegnativo e devo sempre organizzarmi con mio marito, mia sorella o mio papà per la gestione dei bambini, soprattutto per le attività sportive.

Ti capita mai di vivere momenti di caos, per esempio quando vuoi un attimo di tranquillità e un bambino ti interrompe mentre stai in bagno o stai cercando di essere un po' da sola?

Sì, capita spesso! È una situazione che a volte fa anche sorridere, ma in quel momento ti senti un po' sopraffatta, perché vorresti solo quei pochi minuti per stare tranquilla, ma loro bussano, chiedono di entrare o di stare con te.

Si è detto che i bambini potrebbero essere più autonomi in certe cose. Tu cosa ne pensi?

Spesso i bambini potrebbero fare molte cose in autonomia, ma noi genitori sentiamo tanta responsabilità e finiamo per fare più di quello che serve davvero. Se ci fosse qualcuno o qualcosa che aiutasse a far capire ai bambini che anche i genitori hanno bisogno di quei momenti di tranquillità, sarebbe molto utile per riuscire a ritagliarci quei brevi spazi di respiro necessari.

Secondo te, un genitore potrebbe aver bisogno di qualcosa che gli ricordi di prendersi un momento per sé?

Magari nella frenesia della giornata uno nemmeno ci pensa, tipo: "Forse potrei prendermi anche solo 10 minuti per me".

Secondo te, la necessità maggiore è questa, cioè il ricordarsi di prendersi del tempo, oppure è più importante essere guidati su come effettivamente utilizzare quel tempo?

Per esempio, portare avanti una serie di micro attività individuali. Noi siamo un po' combattute, perché a volte pensiamo che serva qualcosa che aiuti a portare a termine micro obiettivi sull'individualità, ma poi ci chiediamo: è davvero questo? Oppure è più importante arrivare prima al pensiero: "Adesso mi prendo un attimo per me", perché spesso lo si dà per scontato?

Con i miei figli cerco proprio di farli essere un minimo autonomi. Durante la settimana a pranzo spesso siamo solo noi o con il bambino più grande, che ormai è alla scuola media e ha orari diversi. Lui a pranzo viene da solo. La sera, invece, quando siamo tutti insieme, dico ai bambini di fare a turno qualche cosa, così anche il mio lavoro si facilita, ho meno cose da fare e tutto procede più in fretta. Facendo così possiamo rilassarci anche noi, perché io dico:

"Come volete rilassarvi voi? Vorrei rilassarmi anch'io!" Non devono fare cose complicate, ma semplici, tipo apparecchiare, sparecchiare o sistemare le loro cose. Così io impiego meno tempo e mi rilasso di più. La sera, quando siamo tranquilli, riusciamo a fare tutto più velocemente. Stasera, per esempio, siamo arrivati a casa, ho preparato la cena, e anche mio marito ha aiutato un po' in cucina. Ci sono quelle sere in cui, ottimizzando i tempi, ci rilassiamo tutti un po'.

Riguardo al promemoria o a una guida, penso che spesso diamo per scontato il tempo per noi stessi. Ho parlato proprio di questo con Francesco e ci ho pensato meglio: spesso pensiamo che il tempo per noi ci sia, ma non è così. Non è solo avere figli, ma la frenesia della vita quotidiana che ci fa correre e dimenticare che dobbiamo prenderci cura di noi stessi. È un bisogno che hanno tutti, anche chi non ha bambini.

Come vivi il confronto con gli altri genitori? Ti piace parlare e confrontarti con loro, oppure preferiresti parlare con altre persone? Hai mai notato se tra i genitori c'è un po' di competizione?

Mi trovo bene con alcune mamme. Non abbiamo amicizie strette, ma un buon rapporto in cui ci si confronta anche su famiglia e comportamento dei bambini. Secondo me non è un male confrontarsi con altri genitori.

Ritornando alla questione che hai detto prima, che adesso è più difficile trovare amicizie vere, pensi che succeda perché, quando si forma una famiglia, cambiano le priorità? È più difficile trovare nuove amicizie rispetto a prima? Oppure è perché tutti hanno famiglia? Oppure conosci persone che riescono a mantenere amicizie anche con famiglia?

Non so se sono "sfortunata", ma penso che sia una cosa mia. Perché vedo che altre persone, anche con famiglia, mantengono amicizie di anni. Io invece, come detto, rimango spesso delusa quando cerco di dedicare tempo all'amicizia. Mi confronto molto anche con mia sorella, che ha due bambini come me, con una differenza di 6 anni tra noi. Spesso siamo noi due le amiche e confidenti l'una dell'altra, ma non è così per tutti. Anche i miei genitori lo notano, soprattutto mia mamma, che mi dice spesso: magari si fanno nuove conoscenze, ma non sono più le amicizie di una volta. Forse perché cambiano le priorità, come dicevo prima. Molti mettono famiglia, compagno e figli al primo posto, quindi gli amici sembrano meno necessari. Ma io penso che gli amici siano fondamentali per liberare la mente e fare qualcosa per sé. Dedicare tempo all'amicizia è importante quanto dedicare tempo alla famiglia.

Secondo te, mantenere le amicizie di prima di avere famiglia è difficile perché cambiano i ritmi?

Sì, soprattutto se alcune amiche si sono allontanate diventando mamma. Io non ho mai fatto una vita mondana, però se c'era da uscire, uscivo, portandoci sempre i bambini dietro, senza delegare a nessuno. Conosco persone a cui invece non interessa, e dicono: "Stasera li porto da me e li tengo".

A volte ho pensato che mi piacerebbe che fosse mia mamma a dire: "Stasera mi fermo qui, voi andate a mangiare fuori", o qualcosa del genere. Ho un bel rapporto con mia mamma, però a volte vorrei che fosse lei a prendere l'iniziativa e darmi una mano in modo più spontaneo. Certo, capita che ci siano situazioni particolari, tipo una riunione a scuola e mio marito al lavoro, allora dico: "Vengo io e li tengo". Ma queste sono eccezioni, non routine.

La necessità di isolarsi è un bisogno comune ma poco ascoltato.

Proprio per questo chi è genitore o lo vuole diventare, spesso lotta con la paura di perdersi, di annullare l'essere una persona con ambizioni, prima di tutto.

Focus sugli utenti: i genitori

Dalle interviste agli utenti e agli esperti sono emerse varie considerazioni che potevano essere delle possibili strade da intraprendere per la realizzazione del progetto.

Una delle considerazioni emerse è stata proprio quella di **concentrarsi sull'isolamento volontario**, percepito come necessità, e in particolar modo **sulla nicchia dei genitori**. Questi ultimi, infatti, **risultano essere i principali utenti che sentono questa necessità ma che**, allo stesso tempo, **vivono in un loop di sensi di colpa e paura di essere dei egoisti nel momento in cui provano a dedicare del tempo per sé**. Alcuni di loro, infatti, non riescono addirittura a concepire di avere questo bisogno.

Allo stesso tempo, **anche chi sta per diventare o desidera diventare genitore ha ansie e paure legate alla possibilità di rompere il proprio equilibrio personale e di perdere la propria individualità**.

Proprio per questo motivo, **ci siamo serviti dello strumento delle Personas**, tipico del Service Design, **per delineare degli utenti tipo individuandone i bisogni, le paure e gli obiettivi** (oltre ad aspetti caratteriali per caratterizzarle al meglio).

Lucia

Lucia, 33 anni, vive a Milano ed è una **project manager** in un'azienda digital. Vive con il compagno e **ha scoperto da poco di essere incinta. Tiene molto alla salute mentale** e al benessere personale. La notizia della gravidanza le ha generato **emozioni contrastanti** e **si chiede come riuscirà a mantenere un equilibrio** tra la futura maternità e le sue ambizioni.



Introspettiva, autonoma e idealista

Stile di vita

Giornate piene tra lavoro, palestra e uscite con le amiche. Ama **leggere saggi** e **ascoltare podcast**.

Difficoltà

- ✦ Senso di colpa nel volere ancora del tempo per sé;
- ✦ Pressioni sociali sulla maternità;
- ✦ Difficoltà nel trovare servizi di accompagnamento che mettano al centro il genitore e non solo il figlio.

Obiettivi

- ✦ Prepararsi alla maternità;
- ✦ Non perdere il contatto con se stessa;
- ✦ Costruire una genitorialità inclusiva anche del proprio tempo personale;
- ✦ Sentirsi parte di una comunità che condivide i suoi stessi valori;
- ✦ Non dover rinunciare alla propria identità professionale e personale.

Annalisa

Annalisa, 36 anni, vive con il marito in provincia di Torino. È mamma di un bambino di 1 anno e uno di 4. **Ha preso la decisione di smettere di lavorare per dedicarsi ai figli a tempo pieno**, ma non sempre è facile da sostenere. Il ritmo quotidiano è scandito dagli impegni dei figli, è una corsa continua. Si chiede **dove sia finita la donna curiosa e solare che era**.



Affettuosa, introversa e fatica a esprimere ciò che ha dentro

Stile di vita

Giornate piene ma non per sé, con **pochi momenti di decompressione**, come la doccia, un caffè in silenzio.

Difficoltà

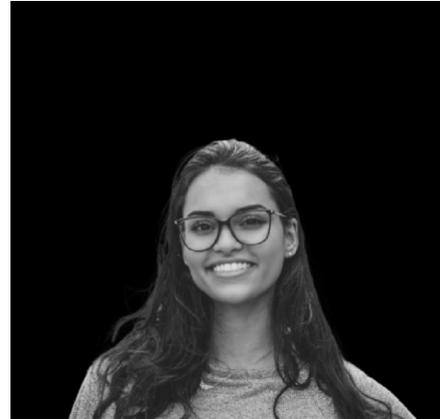
- ✦ Senso di invisibilità e perdita di identità;
- ✦ Difficoltà a chiedere aiuto e supporto;
- ✦ Solitudine e difficoltà a stringere dei rapporti autentici;

Obiettivi

- ✦ Avere uno spazio dove sentirsi ascoltata e non giudicata;
- ✦ Recuperare energie fisiche ed emotive;
- ✦ Tornare a lavorare per recuperare una crescita personale e professionale;
- ✦ Ritrovare se stessa anche per brevi momenti quotidiani.

Kamala

Kamala è una **donna di 29 anni** che lavora come cassiera in un supermercato e vive a Modena da 16 anni. **Ha scoperto di essere incinta e ha deciso con fermezza di portare avanti la gravidanza da sola.** Non vuole compassione nè intromissioni. Tuttavia, dietro la sua forza d'animo si celano **momenti di vulnerabilità che tiene per sè.**



Indipendente, orgogliosa e pragmatica

Stile di vita

Lavora con **dedizione**, frequenta **ambienti culturali e creativi**, anche se ultimamente **tende un po' a trascurarsi.**

Difficoltà

- ✦ Stanchezza fisica e mentale causate dal fare tutto da sola;
- ✦ Trovare spazi che non la facciano sentire fuori posto;
- ✦ Resistenza a chiedere aiuto anche quando ne avrebbe bisogno.

Obiettivi

- ✦ Crescere suo figlio in autonomia e serenità;
- ✦ Costruire una rete di supporto che rispetti la sua indipendenza;
- ✦ Dare spazio alla propria creatività;
- ✦ Trovare strumenti che la accompagnino senza etichettarla.

Marco

Marco è un ingegnere informatico di **35 anni**, **vive con la compagna e aspettano il primo figlio.** Ha uno stile di vita **organizzato** e una mentalità aperta e **riflessiva**. **Lavora sempre fino a tardi** ma ultimamente cerca di staccare prima. Teme però di **perdere il suo equilibrio.**



Affidabile, riflessivo e riservato

Stile di vita

Lavora **full time**, ama la **montagna** e le passeggiate in solitaria. È molto **razionale** ma sta cercando di lasciarsi andare.

Difficoltà

- ✦ Gestire la pressione di dover garantire sicurezza alla famiglia;
- ✦ Difficoltà a parlare delle proprie fragilità;
- ✦ Contrasto tra il desiderio di essere presente e paura di non farcela.

Obiettivi

- ✦ Vivere attivamente la gravidanza insieme alla compagna;
- ✦ Prepararsi in modo pratico ed emotivo alla nascita del figlio;
- ✦ Capire come cambierà la sua routine;
- ✦ Trovare un nuovo equilibrio tra lavoro, famiglia e tempo personale.

Davide

Davide è un **architetto** di 40 anni e insegna part-time in università. **Vive insieme al suo compagno** da 12 anni e sono **in attesa dell'adozione di un bambino di 6 anni**. **Dopo anni di attesa e di scontri** a causa dei limiti culturali e legali, **è emozionato e vuole che il loro figlio si senta accolto e amato** ma teme di perdere le sue abitudini.



Empatico, perfezionista e un po' ansioso

Stile di vita

Ha una **cerchia ristretta di amici**, condivide con Lorenzo **valori molto forti e una routine serena**.

Difficoltà

- ✦ Paura di non essere abbastanza come padre soprattutto agli occhi degli altri;
- ✦ Non riuscire a rapportarsi con il bambino già abbastanza grande;
- ✦ Fatica a concedersi dei momenti di pausa senza sentirsi egoista.

Obiettivi

- ✦ Accogliere il figlio con delicatezza nel miglior modo possibile;
- ✦ Dare importanza alla genitorialità, ma non trascurare il partner e la propria identità;
- ✦ Riuscire ad avere un po' di supporto dalla sua famiglia;
- ✦ Creare un ambiente safe in cui crescere il bambino.

Erica

Erica ha 22 anni, e **si mantiene grazie a lavori saltuari**, come baby-sitter e barista. Con il suo attuale ragazzo **ha una bambina di 2 anni** e vivono in un bilocale a Firenze. **Ha interrotto gli studi universitari** in psicologia poiché la famiglia ha **risorse economiche limitate** e i **legami affettivi** sono molto **altalenanti**.



Sognatrice, istintiva, a volte non pensa alle conseguenze delle sue azioni

Stile di vita

Giornate intense e disordinate, una **routine molto incentrata sulla figlia**, con **poche pause**.

Difficoltà

- ✦ Senso di inadeguatezza e confronto con altri genitori;
- ✦ Accesso limitato a servizi di qualità;
- ✦ Stile di vita diverso da quello dei suoi coetanei, senza riuscire a coltivare dei rapporti.

Obiettivi

- ✦ Raggiungere una stabilità economica;
- ✦ Desiderio di recuperare il suo percorso di studi universitari;
- ✦ Ricordarsi che oltre ad essere una mamma, è anche una persona e una ragazza giovane.
- ✦ Sentirsi supportata e non giudicata soprattutto dalla sua famiglia.

Conclusioni

Il capitolo appena visto, riporta tutti gli step e gli insight emersi dalla ricerca con e sugli utenti. **Questa fase**, parte di tutto quello che è considerato l'iter processuale svolto, **rappresenta un momento cruciale per la riuscita di un progetto** di Service Design.

Dai dati raccolti è stato possibile focalizzarsi su una faccia della medaglia dell'**isolamento** che è, purtroppo, **poco ascoltata**: la necessità di isolarsi, dunque l'**isolamento volontario**. Da progettisti, è **importante ascoltare anche i bisogni sussurrati**, ancora non accettati nemmeno dall'utente stesso.

A partire da questa considerazione si è scelto di **virare sui genitori e su tutte le persone che vorrebbero diventare**. In una società in cui il **tasso di natalità è in continua diminuzione**, è **importante lavorare su aspetti come l'individualità e lo spazio personale** anche per chi, come i genitori, ha un'altra vita da crescere e alla quale fare da "accompagnatore".

Sempre più giovani decidono di **non avere figli proprio per la paura di perdersi e di perdere quell'equilibrio fondamentale per il proprio benessere psicologico**.

Cosa è stato fatto

Focus sulla necessità di isolarsi

Un bisogno sussurrato

Questionario. interviste ad esperti e ai possibili utenti e, in generale, tutti gli step della User Research sono stati fondamentali per la realizzazione del progetto.

Partire da una solida e ampia ricerca ed arricchirla grazie agli utenti è la chiave per avere un'idea di valore.

05

ISOLA.ti

Domanda progettuale

Esiste un modo per riuscire a far **compiere un cambio di mentalità ai genitori ed abbattere i sensi di colpa** nei confronti dei propri figli grazie ad un **servizio phygital** che gli permetta di dedicare del tempo a se stessi ed **isolarsi quando se ne sentono il bisogno?**

✦ *La gestione del tuo tempo*

Questo workshop interattivo è rivolto a mamme lavoratrici e casalinghe che desiderano migliorare la gestione del proprio tempo. Attraverso esercizi pratici, le partecipanti apprendono a pianificare le attività settimanali e giornaliere, stabilendo priorità e riconoscendo i fattori di distrazione.

Workshop

Aspetti rilevanti

- ✦ Approccio pratico con esercizi
- ✦ Adatto a mamme lavoratrici e casalinghe

Aspetti da migliorare

- ✦ Disponibilità limitata alle date
- ✦ Investimento di tempo iniziale

Obiettivi

- ✦ Aumentare la consapevolezza del tempo
- ✦ Fornire strumenti pratici per pianificare
- ✦ Migliorare l'efficienza nelle attività quotidiane

Utenti

- ✦ Genitori

✦ *Famiglie in Azione!*

Famiglie in Azione è un programma che offre un fine settimana di pausa dalla routine quotidiana, ricco di formazione, workshop e momenti di confronto con altri genitori. L'obiettivo è fornire alle famiglie strumenti per migliorare la comunicazione e la gestione del tempo, favorendo il benessere individuale e familiare.

Programma

Aspetti rilevanti

- ✦ Opportunità di confronto
- ✦ Attività diversificate e formative

Aspetti da migliorare

- ✦ Richiede la disponibilità per un week-end
- ✦ Possibili costi di partecipazione

Obiettivi

- ✦ Offrire una pausa rigenerante dalla routine
- ✦ Fornire strumenti per la comunicazione
- ✦ Promuovere il benessere individuale e collettivo

Utenti

- ✦ Genitori

✦ *Respite Care*

Il "Respite Care" è un servizio offerto in vari stati degli USA che fornisce assistenza temporanea ai bambini, consentendo ai genitori di prendersi una pausa dalle responsabilità quotidiane. Questo servizio è particolarmente utile per le famiglie con bambini con bisogni speciali.

Programma

Aspetti rilevanti

- ✦ Fornisce supporto professionale
- ✦ Aiuta a mantenere l'equilibrio tra vita familiare e personale

Aspetti da migliorare

- ✦ Disponibilità varia in base alla regione
- ✦ Potenziali costi associati al servizio

Obiettivi

- ✦ Offrire sollievo temporaneo ai genitori
- ✦ Prevenire il burnout genitoriale
- ✦ Migliorare il benessere familiare complessivo

Utenti

- ✦ Genitori

✦ *Ro'ya*

Questo progetto mira a rafforzare l'empowerment di donne, ragazze e ragazzi nell'alto Egitto, offrendo loro opportunità di formazione e sviluppo personale. Attraverso attività educative e di supporto, il progetto aiuta le partecipanti a ritrovare fiducia in sé stesse e a migliorare le proprie competenze.

Progetto

Aspetti rilevanti

- ✦ Offre formazione pratica
- ✦ Contribuisce al miglioramento delle condizioni di vita

Aspetti da migliorare

- ✦ Non replicabile altrove
- ✦ Richiede un impegno significativo

Obiettivi

- ✦ Promuovere l'inclusione sociale/economica
- ✦ Fornire strumenti per l'autosufficienza
- ✦ Migliorare il benessere psicologico

Utenti

- ✦ Genitori

✦ *Parenting Breaks*

Alcune organizzazioni nel Regno Unito offrono programmi chiamati "Parenting Breaks", che forniscono ai genitori l'opportunità di prendersi una pausa attraverso servizi di babysitting o attività per bambini, consentendo loro di dedicare tempo a sé stessi.

Programma

Aspetti rilevanti

- ✦ Flessibilità nell'utilizzo dei servizi
- ✦ Supporto accessibile

Aspetti da migliorare

- ✦ La qualità dei servizi può variare
- ✦ Potenziali costi associati ai servizi

Obiettivi

- ✦ Fornire sollievo temporaneo ai genitori
- ✦ Promuovere il benessere mentale dei genitori
- ✦ Offrire opportunità di socializzazione

Utenti

- ✦ Genitori

✦ *Agenda CAA*

Agenda CAA è un'applicazione di calendario visivo progettata per migliorare l'autonomia e ridurre l'ansia nelle persone con disabilità. Utilizzando immagini e pittogrammi, l'app facilita la comprensione e la gestione delle routine quotidiane, aiutando i bambini a seguire le attività programmate in modo più indipendente.

Applicazione

Aspetti rilevanti

- ✦ Interfaccia intuitiva
- ✦ Supporta la comunicazione
- ✦ Disponibile gratuitamente

Aspetti da migliorare

- ✦ Richiede tempo per la configurazione
- ✦ Potrebbe necessitare di supervisione

Obiettivi

- ✦ Promuovere l'autonomia dei bambini
- ✦ Ridurre l'ansia legata ai cambiamenti
- ✦ Alleviare il carico gestionale dei genitori

Utenti

- ✦ Genitori

✦ *Parent Training*

I Parent Training sono interventi di orientamento che si concentrano sulla persona con disabilità e sulla sua famiglia. L'obiettivo principale è costruire progetti di vita che tengano conto delle esigenze di tutti, fornendo ai genitori strumenti e strategie per affrontare le sfide quotidiane e migliorare la qualità della vita familiare.

Workshop

Aspetti rilevanti

- ✦ Supporto strutturato
- ✦ Condivisione di esperienze
- ✦ Adattabilità

Aspetti da migliorare

- ✦ Impegno di tempo per la partecipazione
- ✦ Variabilità della disponibilità

Obiettivi

- ✦ Fornire supporto psicologico e pratico
- ✦ Migliorare la gestione delle disabilità
- ✦ Promuovere il benessere dell'intera famiglia

Utenti

- ✦ Genitori
- ✦ Ragazzi con disabilità

✦ *APP and OUT*

A PP and OUT è un progetto che mira a sviluppare uno strumento digitale per promuovere l'autonomia dei ragazzi con disabilità intellettiva. L'app aiuta i ragazzi a organizzare e gestire il tempo libero in maniera sempre più indipendente, fornendo loro indicazioni e supporto nella pianificazione delle attività quotidiane.

Applicazione

Aspetti rilevanti

- ✦ Facilita l'indipendenza
- ✦ Personalizzabile
- ✦ Contribuisce a ridurre lo stress

Aspetti da migliorare

- ✦ Non immediatamente disponibile
- ✦ Richiede familiarità con l'uso di dispositivi digitali

Obiettivi

- ✦ Incrementare l'autonomia dei ragazzi
- ✦ Fornire uno strumento digitale di supporto
- ✦ Alleviare il carico organizzativo dei genitori

Utenti

- ✦ Genitori
- ✦ Ragazzi con disabilità

✦ *Progetto Nemo*

Il "Progetto Nemo" mira a offrire progetti di gioco e tempo libero fruibili dai bambini con disabilità, fornendo al contempo supporto informativo e orientamento nei servizi per le famiglie. Questo progetto aiuta i genitori a trovare attività adeguate per i loro figli, permettendo loro di avere del tempo libero per sé stessi.

Programma

Aspetti rilevanti

- ✦ Ampia gamma di attività
- ✦ Supporto informativo
- ✦ Contribuisce al benessere sia dei bambini che dei genitori

Aspetti da migliorare

- ✦ Disponibilità variabile per regioni
- ✦ Pianificazione anticipata per le attività

Obiettivi

- ✦ Offrire attività ricreative adatte
- ✦ Fornire supporto e orientamento ai genitori
- ✦ Consentire ai genitori di avere del tempo libero per il proprio benessere

Utenti

- ✦ Genitori
- ✦ Ragazzi con disabilità

✦ *Sitly*

Sitly è una piattaforma che mette in contatto genitori con babysitter nella loro zona, facilitando la ricerca di assistenza all'infanzia affidabile. Questo servizio permette ai genitori di trovare facilmente una babysitter o una tata, offrendo loro l'opportunità di dedicare del tempo a sé stessi. È presente in diversi paesi e offre un sistema di profili e recensioni per trovare la persona più adatta alle proprie esigenze.

Piattaforma

Aspetti rilevanti

- ✦ Ampia disponibilità di babysitter
- ✦ Flessibilità nella scelta
- ✦ Intuitiva e facile da usare

Aspetti da migliorare

- ✦ Incertezza
- ✦ Verifica non certa al 100%
- ✦ Costo variabile

Obiettivi

- ✦ Offrire un servizio flessibile di babysitting
- ✦ Permettere di trovare tate o affidabili
- ✦ Dare la possibilità ai genitori di avere più tempo libero per sé stessi

Utenti

- ✦ Genitori

✦ *ParentTube*

Parenttube è una piattaforma di supporto ai genitori che offre videopillole formative e consulenze con esperti dell'infanzia. Si propone come uno spazio dove i genitori possono trovare risorse educative e consigli per affrontare al meglio la crescita dei figli, permettendo loro di gestire il tempo in modo più efficace e migliorare il proprio benessere.

Piattaforma

Aspetti rilevanti

- ✦ Consulenze personalizzate
- ✦ Formazione continua
- ✦ Risposte rapide

Aspetti da migliorare

- ✦ Servizi di assistenza ai figli
- ✦ Contenuti
- ✦ Possibile costo elevato

Obiettivi

- ✦ Fornire strumenti formativi
- ✦ Accesso a consulenze con esperti
- ✦ Supporto pratico per affrontare le difficoltà
- ✦ Migliorare la gestione del proprio tempo e ridurre lo stress

Utenti

- ✦ Genitori

Workshop di Co-Creation

I workshop di Co-Creation sono degli strumenti metodologici che permettono di **progettare a stretto contatto con i futuri utenti del servizio coinvolgendoli in modo attivo**.

Definizione

Al fine di definire il concept del servizio, è stato organizzato un **Workshop di Co-Creation con i genitori che ha avuto l'obiettivo di far emergere i problemi ed una serie di soluzioni/idee**. Sono stati **12 i genitori**, con **età differenti**, con i quali si è collaborato per la riuscita del workshop. Quest'ultimo ha generato una serie di spunti interessanti ed idee che sono state prese in considerazione per la definizione del concept.

Obiettivi

Abbiamo incontrato, parlato e progettato con **12 genitori**



*Dettagli
logistici*

Il workshop si è svolto nella giornata del **29 gennaio** a Brindisi, **all'interno di una scuola** che ha gentilmente messo a disposizione i propri spazi per l'intera durata dell'incontro. L'attività si è articolata in **un'unica sessione della durata di circa quattro ore**, durante le quali i partecipanti sono stati coinvolti in momenti di lavoro collaborativo, riflessioni guidate e attività esperienziali. La scelta della scuola come sede dell'incontro ha favorito un clima accogliente e familiare, coerente con il tema del workshop e funzionale alla partecipazione attiva dei genitori. L'organizzazione logistica ha previsto anche una **breve pausa centrale, utile per favorire la socializzazione informale e facilitare un clima disteso** e partecipativo.

*Selezione dei
partecipanti*

Il **gruppo** di partecipanti è stato **composto da 12 genitori**, selezionati con attenzione per **garantire una rappresentanza diversificata sotto diversi punti di vista**. Si è infatti cercato di includere sia madri che padri, prestando **attenzione a un equilibrio di genere** che potesse arricchire il confronto e offrire prospettive complementari. Inoltre, si è voluto dare voce a **genitori con esperienze di vita differenti**, selezionando **persone occupate professionalmente**, così come genitori **casalinghi**. Anche la composizione familiare è stata considerata un criterio rilevante: all'interno del gruppo erano presenti **sia genitori con un solo figlio, sia genitori con due o più figli**, per **garantire una pluralità di vissuti e situazioni educative**. Questo approccio ha permesso di costruire un **gruppo eterogeneo**, capace di restituire una fotografia ampia e realistica del vissuto genitoriale contemporaneo.

*Creazione
dei gruppi*

Al fine di favorire una partecipazione attiva e bilanciata, i 12 genitori sono stati **suddivisi in due gruppi da 6 persone ciascuno**. La composizione dei gruppi è avvenuta con cura, cercando di assicurare un'adeguata **eterogeneità in termini di genere e caratteristiche personali**. In particolare, si è cercato di equilibrare la presenza di uomini e donne in ciascun gruppo, per facilitare uno scambio il più possibile ricco e variegato. Un ulteriore criterio adottato nella formazione dei gruppi ha riguardato l'**individuazione**, fin dai primi momenti del workshop, **delle personalità più creative o propense all'interazione**, con l'obiettivo di **distribuirle in modo equo tra i due sottogruppi**. Questa scelta **ha favorito un buon dinamismo nei lavori di gruppo**, permettendo a ciascun partecipante di sentirsi coinvolto e valorizzato nel processo di co-costruzione e confronto.

Gruppo 1: Il creativo

Il primo gruppo si è distinto per un **approccio particolarmente creativo e aperto alle possibilità**. I partecipanti sono riusciti a immaginare scenari innovativi e a pensare "oltre" i confini del proprio ruolo di genitori, lasciando **spazio anche a riflessioni personali e più ampie sull'identità individuale**.

Questo gruppo ha mostrato una **spiccata capacità di astrarsi**, almeno in parte, **dalle dinamiche quotidiane familiari**, ponendo l'accento sull'importanza di ritrovare e valorizzare sé stessi come persone, prima ancora che come madri o padri. Nelle discussioni e nelle proposte emerse, si è percepita una forte volontà di esplorare nuove modalità di espressione del sé, dando voce a bisogni, desideri e aspirazioni spesso messi in secondo piano nella vita genitoriale. L'**apertura mentale e la propensione a "pensare in grande"** hanno reso questo gruppo particolarmente dinamico e stimolante sul piano delle idee e dell'immaginazione.

Gruppo 2: razionale

Il secondo gruppo ha invece mostrato un'**impostazione più razionale e concreta**, affrontando le attività del workshop con uno **sguardo molto orientato alla risoluzione di problemi e al benessere familiare**. I partecipanti di questo gruppo **tendevano a rimanere ancorati al proprio ruolo genitoriale**, faticando maggiormente a distaccarsene per riflettere su di sé in quanto individui.

Le soluzioni e le **proposte emerse ruotavano costantemente attorno alla centralità dei figli**, mettendo in luce quanto profondamente l'identità personale fosse intrecciata con quella di genitore. Questo approccio, se da un lato **ha limitato lo spazio per una riflessione più individuale**, dall'altro **ha evidenziato un forte senso di responsabilità** e una costante attenzione ai bisogni della famiglia.

4 ore per riflettere e trovare possibili soluzioni al loro problema



L'agenda

●	15:00-15:15	Benvenuto ed introduzione agli obiettivi e alle attività della giornata	15min
●	15:15-15:20	Icebreaker	5min
●	15:25-15:45	Territory Mapping: attività di individuazione dei problemi	20min
●	15:45-16:00	Crazy8	15min
●	16:00-16:15	Art Museum	15min
●	16:15-16:20	Dot Voting: votazione delle idee più popolari	5min
●	16:20-16:50	Storyboard	30min
●	16:50-17:35	Wireframing	45min
●	17:35-18:15	Concept Poster	40min
●	18:15-18:30	Presentazione plenaria	15min
●	18:30-18:35	Dot Voting: votazione delle idee più popolari	5min
●	18:35-18:45	Conclusioni e saluti	10 min



Attività plenaria



Attività individuale



Attività di gruppo

Icebreaker:

Qual è il tuo momento preferito della giornata?

I momenti di Icebreaker sono fondamentali per, letteralmente, “rompere il ghiaccio” e **creare un clima amichevole e familiare**. Come Icebreaker è stata posta ai partecipanti una **domanda** inerente alla tematica: **qual è il tuo momento preferito della giornata?**

Descrizione dell'attività



Cosa è emerso?

Qual è il tuo momento preferito della giornata?

“In casa ho un angolo tutto mio con una poltrona e un tappetino da pilates”

“La sera è il momento che preferisco, tutti dormono, ci sono solo io”

“Amo quando riesco a trovare un'oretta per leggere un libro o ascoltare musica”

“Prendere il caffè da solo al bar la mattina prima di entrare a lavoro”

“In macchina quando esco da lavoro e ho 10 minuti di strada in cui non devo pensare a niente e posso ascoltare la musica”

Territory Mapping

Individuare i problemi relativi alla necessità di isolarsi

Ogni partecipante **individua** e scrive sui post it **le problematiche che pensa ci siano nella quotidianità dei genitori che impediscono loro di ritagliarsi del tempo per se stessi.**

Descrizione dell'attività



Cosa è emerso?

Individuare i problemi relativi alla necessità di isolarsi

<i>Non riuscire a delegare</i>	<i>Non riuscire a dire di no</i>	<i>Responsabilizzare i figli</i>
<i>Mancanza di tempo per vedere un film, leggersi un libro, curare la propria persona</i>	<i>Avere un aiuto per esserci ma che faccia risparmiare tempo (es un doposcuola fast di 15 min per spiegare un argomento a mio figlio)</i>	
<i>Dover gestire non solo le mie emozioni ma anche quelle dei miei figli</i>	<i>Molto spesso mettere da parte le mie emozioni per non mostrarmi debole e non entrare in panico</i>	<i>Non avere tempo per me stessa, sia fuori che dentro casa</i>

Crazy 8

Individuare 8 soluzioni ai problemi in 8 minuti

Ogni partecipante pensa e descrive 8 idee in 8 minuti, cercando di individuare possibili soluzioni innovative ai problemi emersi.

Descrizione dell'attività

Cosa è emerso?

Individuare 8 soluzioni ai problemi in 8 minuti

Preservare l'individualità sia di noi genitori che dei nostri figli

Un'app che crei una rete tra amici e familiari che ti danno una mano o consigli quando hai bisogno

Connessione di più figure professionali

App che viene data quando aspetti un bambino/appena nasce

Mental coach: alle volte le risposte sono sotto i nostri occhi ma siamo così indaffarati da perderci in un bicchier d'acqua

Art Museum

Individuare i problemi relativi alla necessità di isolarsi

Le idee vengono appese al muro come se fossero "opere d'arte", ogni membro ha due minuti per spiegare le proprie idee ai compagni del team.

Descrizione dell'attività



Dot Voting

Individuare 8 soluzioni ai problemi in 8 minuti

Ogni partecipante ha **tre voti a disposizione per votare le idee emerse** che più preferiscono. È possibile dare più voti alla stessa idea.

Descrizione dell'attività

Storyboard

Individuare i problemi relativi alla necessità di isolarsi

In gruppo, i partecipanti **costruiscono una rappresentazione (storyboard)** dell'idea più votata, **descrivendo le azioni dell'utente e i passaggi chiave.**

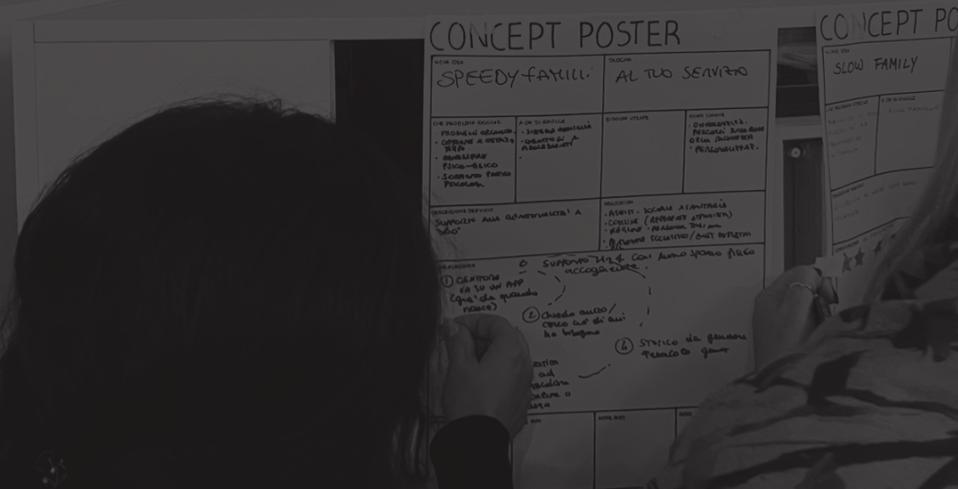
Descrizione dell'attività

Concept Poster

Identificare 8 soluzioni ai problemi in 8 minuti

In gruppo, i partecipanti **creano un poster per rappresentare l'idea finale**.
Saranno inclusi: nome, target, problema risolto e modalità di funzionamento.

*Descrizione
dell'attività*



Cosa è emerso?

Un servizio che accompagni il genitore sin dalla scoperta di aspettare un bambino sino a tutta la sua vita da genitore per sensibilizzarli sin dall'inizio e creare uno strumento che racchiuda tutte le informazioni del percorso.

Una giornata a cadenza mensile per dedicarsi al tempo personale insieme al resto della famiglia, educando anche i figli all'importanza che ha questa necessità per ogni individuo.

I genitori, per quanto sono presi dalla vita familiare e dai figli, non riescono a progettare pensando al loro benessere individuale.

Workshop di Co-Creation

Dopo aver svolto il workshop con i genitori, che hanno avuto delle difficoltà a pensare e progettare guardando alla propria individualità prima che al loro ruolo di genitore, è stato condotto **un secondo workshop insieme ai designer con l'obiettivo di sfruttare le capacità progettuali della professione per trovare degli spunti progettuali e delle soluzioni capaci di bilanciare la vita da genitore e la propria individualità.**

Perchè un workshop con i designer

Abbiamo incontrato, parlato e progettato con 8 designer

*Dettagli
logistici*

Il **secondo workshop** si è svolto a **Torino il 3 maggio**, ospitato in uno spazio dedicato alla progettazione e alla sperimentazione creativa. La giornata è stata strutturata in un'**unica sessione intensiva**, della durata complessiva di **circa quattro ore**. Il **contesto informale ma stimolante ha favorito la concentrazione, il dialogo e la condivisione tra i partecipanti**. A differenza del workshop precedente con i genitori, **questo incontro aveva l'obiettivo specifico di esplorare il tema dell'identità individuale attraverso l'occhio del designer per aiutare i genitori e i futuri genitori**. L'organizzazione logistica ha incluso momenti di lavoro di gruppo alternati a brevi restituzioni collettive, in un clima collaborativo ma riflessivo.

*Selezione dei
partecipanti*

I **partecipanti** al workshop erano **otto designer provenienti da background differenti**, accuratamente selezionati per assicurare una **pluralità di esperienze e approcci progettuali**. Questa **eterogeneità** è stata ritenuta **fondamentale** per favorire un **confronto ricco e stimolante**, capace di generare soluzioni originali e punti di vista complementari. La selezione ha puntato anche a **garantire un equilibrio tra approcci più analitici e profili più orientati all'intuizione**, per arricchire la dinamica dei lavori di gruppo e creare sinergie tra stili progettuali diversi.

*Creazione
dei gruppi*

I designer sono stati **suddivisi in due gruppi da quattro persone ciascuno**. La creazione dei gruppi è avvenuta con l'**obiettivo di distribuire in modo equilibrato le competenze e le attitudini personali**. Si è cercato di bilanciare, all'interno di ciascun gruppo, la presenza di figure con approccio più creativo e visionario con altre più strutturate e razionali, pur lasciando che le dinamiche emergessero naturalmente nel corso del lavoro. Questo ha permesso di **osservare**, in maniera quasi spontanea, **la formazione di due orientamenti distinti: un gruppo maggiormente creativo** e orientato alla sperimentazione libera, **e un gruppo più razionale** e focalizzato sulla coerenza e sull'efficacia progettuale. La suddivisione ha quindi favorito un confronto interessante tra due modi diversi, ma entrambi validi, di affrontare la progettazione dell'identità individuale.

Gruppo 1: Il creativo

Il primo gruppo si è distinto per un **approccio fortemente creativo e visionario**. Composto da quattro partecipanti con background differenti, questo gruppo ha saputo **integrare le proprie competenze in modo fluido, generando idee originali** e fuori dagli schemi.

Le soluzioni emerse hanno evidenziato una **riflessione profonda sull'identità personale**, sull'autonomia e **sull'importanza di creare spazi, fisici, mentali e simbolici, per il sé**. Questo gruppo ha valorizzato il desiderio di riscoprirsi e di dare voce alle esigenze individuali spesso silenziate dalla quotidianità.

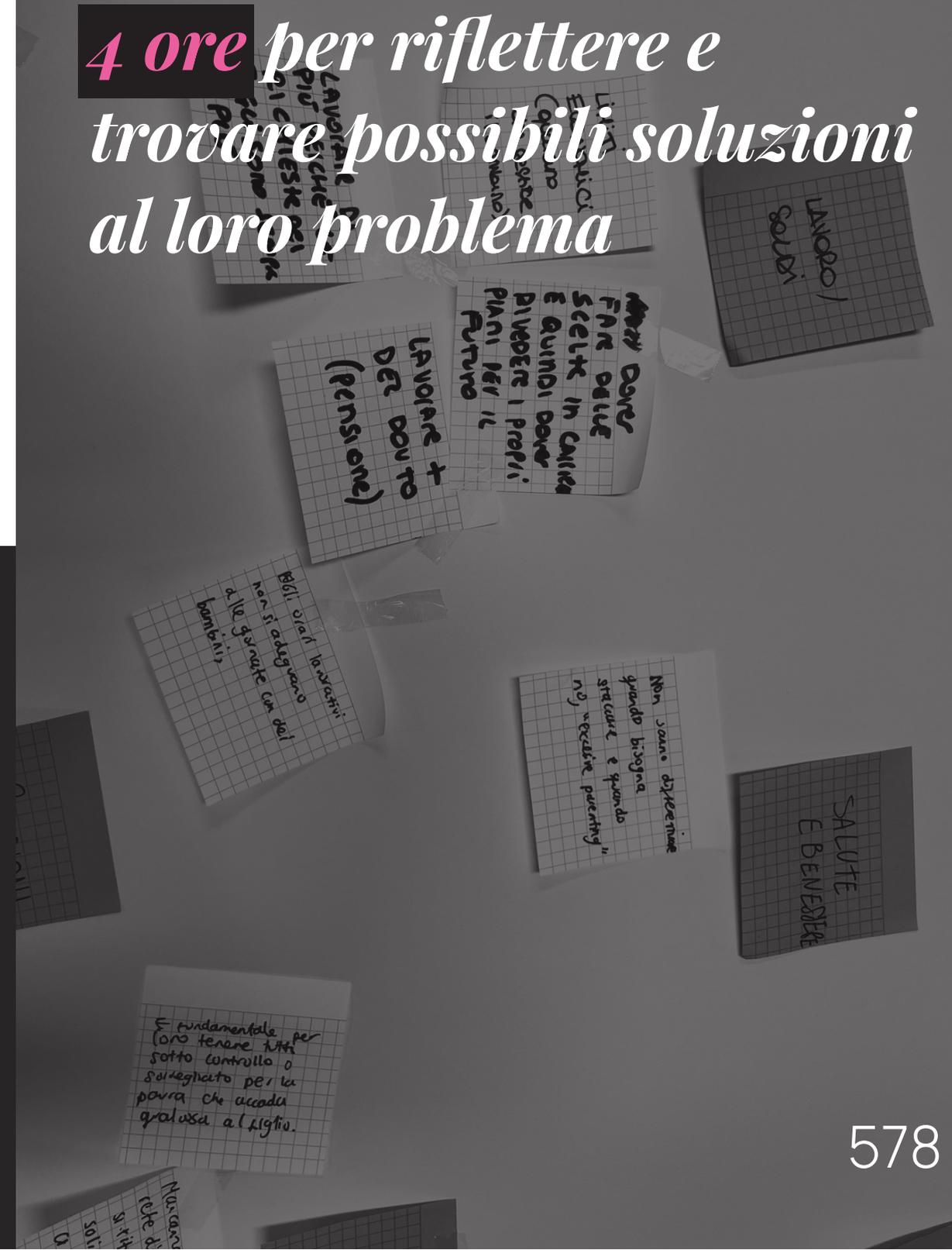
Gruppo 2: razionale

Il secondo gruppo, composto anch'esso da quattro designer con profili eterogenei, ha adottato un **approccio più razionale e strutturato**.

I partecipanti hanno mostrato una **chiara predisposizione al problem solving e alla coerenza progettuale**, costruendo soluzioni ben ancorate alla realtà e ai bisogni concreti delle persone.

Questo approccio ha prodotto **idee solide, ben strutturate e potenzialmente più facilmente realizzabili**, dimostrando una **forte capacità di tradurre concetti astratti in esperienze concrete** e funzionali.

4 ore per riflettere e trovare possibili soluzioni al loro problema



L'agenda

	<i>14:30-14.45</i>	Benvenuto ed introduzione agli obiettivi e alle attività della giornata	<i>15min</i>
	<i>14:45-14:50</i>	Icebreaker	<i>5min</i>
	<i>14:50-15.10</i>	Territory Mapping: attività di individuazione dei problemi	<i>20min</i>
	<i>15.10-15.20</i>	Crazy8	<i>10min</i>
	<i>15.20-15.45</i>	Art Museum	<i>25min</i>
	<i>15.45-15.50</i>	Dot Voting: votazione delle idee più popolari	<i>5min</i>
	<i>16.20-16.50</i>	Storyboard	<i>30min</i>
	<i>16.50-17.30</i>	Wireframing	<i>40min</i>
	<i>17.30-18.00</i>	Concept Poster	<i>30min</i>
	<i>18.00-18.20</i>	Presentazione plenaria	<i>20min</i>
	<i>18.20-18.25</i>	Dot Voting: votazione delle idee più popolari	<i>5min</i>
	<i>18.25-18.30</i>	Conclusioni e saluti	<i>5min</i>



Attività plenaria



Attività individuale



Attività di gruppo

Icebreaker:

Due bugie e una verità sui partecipanti

I momenti di Icebreaker sono fondamentali per, letteralmente, “rompere il ghiaccio” e **creare un clima amichevole e familiare**. Come Icebreaker è stato scelto il format “**Due bugie e una verità**” che è risultato essere divertente e ha favorito la creazione di un clima amichevole.

Descrizione dell'attività

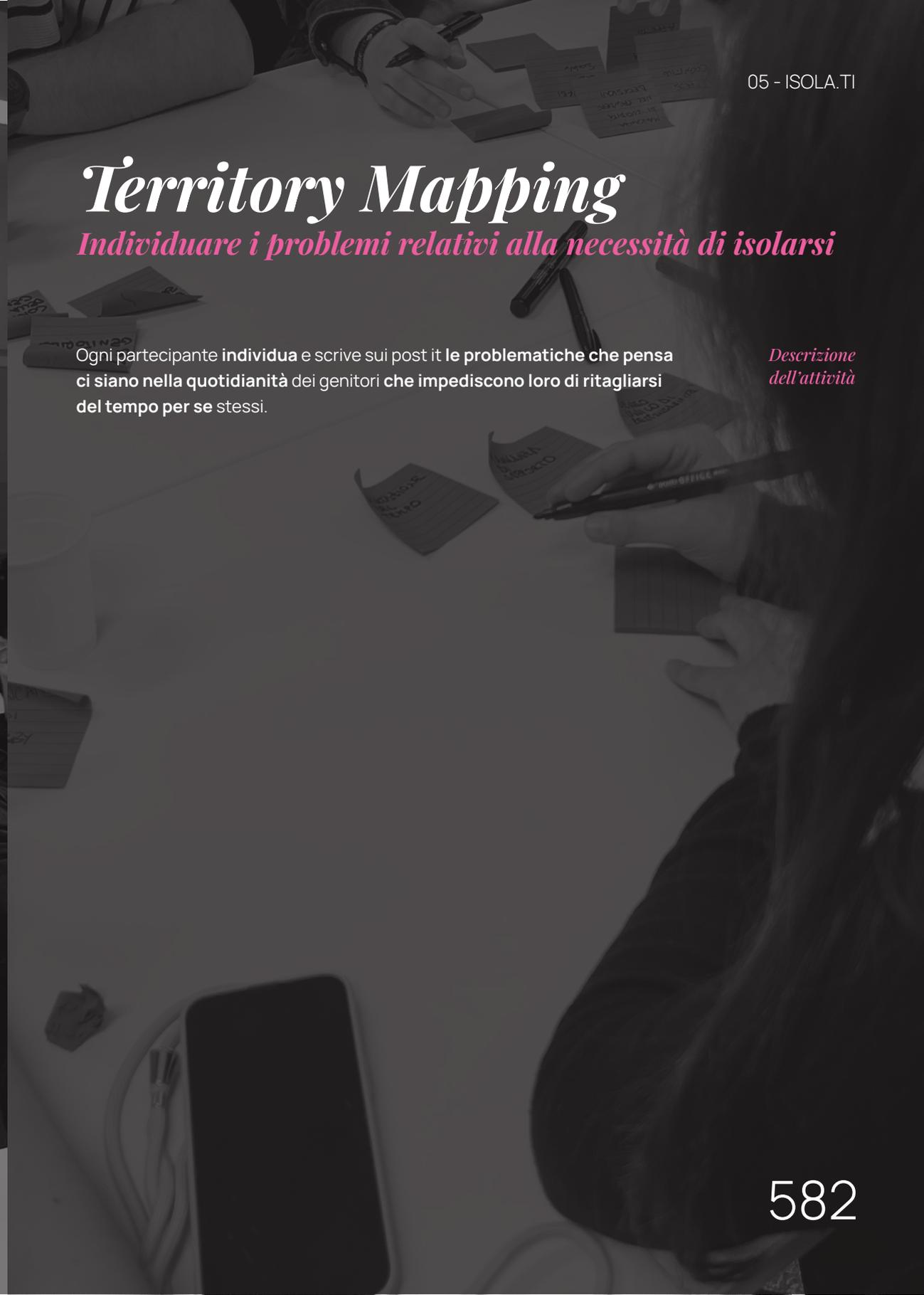


Territory Mapping

Individuare i problemi relativi alla necessità di isolarsi

Ogni partecipante **individua** e scrive sui post it **le problematiche** che pensa ci siano nella quotidianità dei genitori che impediscono loro di ritagliarsi del tempo per se stessi.

Descrizione dell'attività



Cosa è emerso?

Individuare i problemi relativi alla necessità di isolarsi

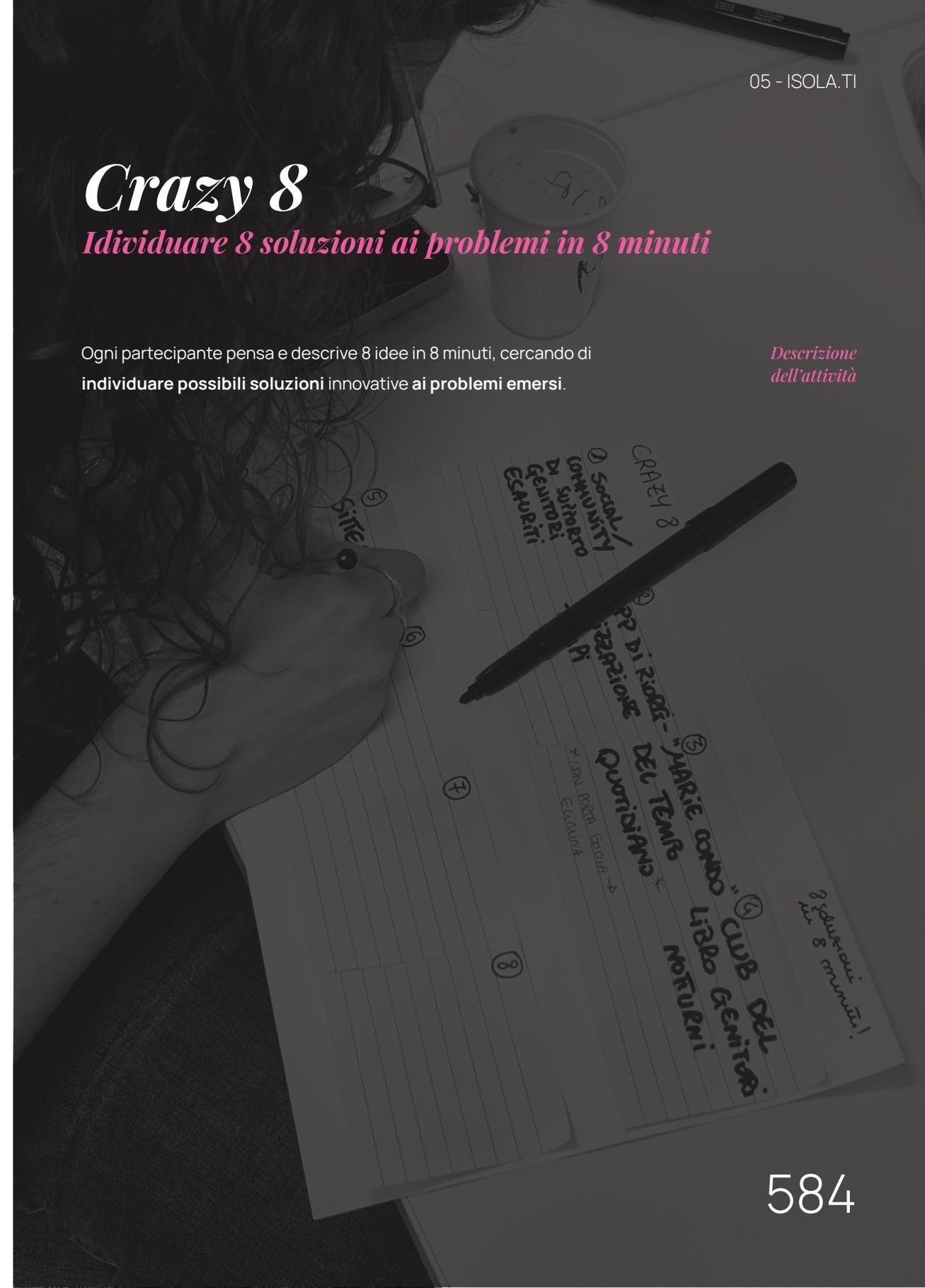
<i>Paura di essere giudicati come egoisti e cattivi genitori</i>	<i>Sacrificare le proprie passioni e piaceri</i>	<i>Non riuscire a viverci i momenti di leggerezza</i>
<i>Incapacità di organizzare il tempo, sia quello personale che quello familiare</i>	<i>Nel caso in cui si hanno più figli, paura di trattare i figli in modo diverso e di avere/ mostrare delle preferenze</i>	
<i>Difficoltà nel delegare le responsabilità genitoriali</i>	<i>Scandire i momenti della giornata in base ai figli e non in base a se stessi</i>	<i>Non avere distrazioni ma un solo pensiero continuo</i>

Crazy 8

Individuare 8 soluzioni ai problemi in 8 minuti

Ogni partecipante pensa e descrive 8 idee in 8 minuti, cercando di individuare possibili soluzioni innovative ai problemi emersi.

Descrizione dell'attività



Cosa è emerso?

Individuare 8 soluzioni ai problemi in 8 minuti

<p>Gestire in modo migliore il tempo con l'aiuto di un calendario/planner</p>	<p>Un'app che permetta di far incontrare famiglie con interessi simili al fine di socializzare</p>	<p>Servizio di Sitter Share tra genitori</p>
<p>Rete di supporto con psicologi e professionisti</p>	<p>Creazione di piccole abitudini quotidiane per educare il genitore ad una nuova e giusta mentalità</p>	

Art Museum

Individuare i problemi relativi alla necessità di isolarsi

Le idee vengono appese al muro come se fossero "opere d'arte", ogni membro ha due minuti per spiegare le proprie idee ai compagni del team.

Descrizione dell'attività



Dot Voting

Individuare 8 soluzioni ai problemi in 8 minuti

Ogni partecipante ha **tre voti a disposizione per votare le idee emerse** che più preferiscono. È possibile dare più voti alla stessa idea.

*Descrizione
dell'attività*

Storyboard

Individuare i problemi relativi alla necessità di isolarsi

In gruppo, i partecipanti **costruiscono una rappresentazione (storyboard)** dell'idea più votata, **descrivendo le azioni dell'utente e i passaggi chiave.**

*Descrizione
dell'attività*

Concept Poster

Idividuare 8 soluzioni ai problemi in 8 minuti

In gruppo, i partecipanti **creano un poster per rappresentare l'idea finale**. Saranno inclusi: nome, target, problema risolto e modalità di funzionamento.

*Descrizione
dell'attività*

Cosa è emerso?

qual è il momento preferito della tua giornata?

Uno spazio digitale che permette all'utente e ai suoi cari di poter rivoluzionare e riorganizzare la loro routine includendo lo sviluppo personale attraverso la metafora dell'ecosistema come quello delle piante.

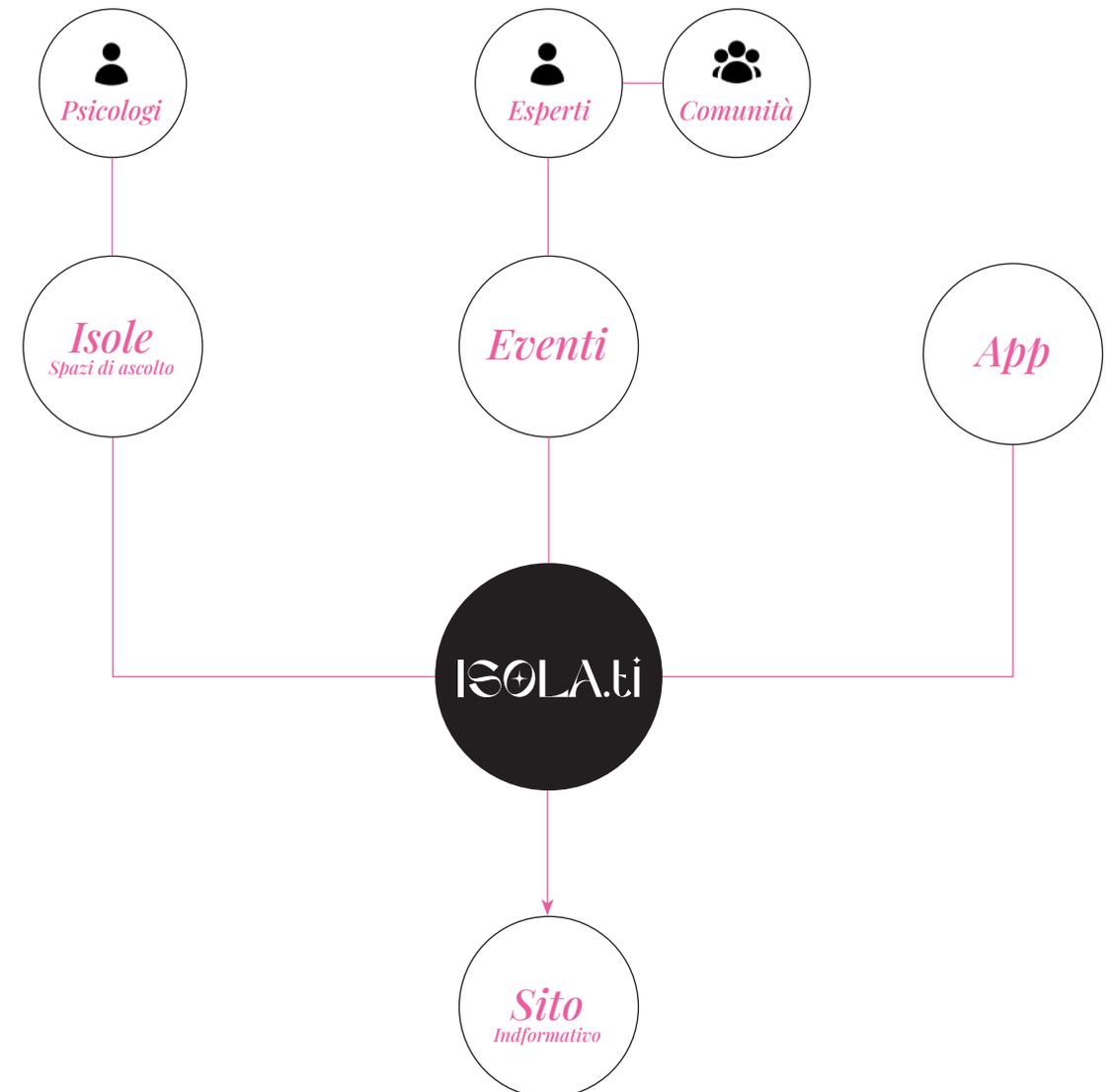
Un servizio digitale che permette di incontrare e scegliere nuclei familiari affini per ricreare una comunità che sa di casa.

*I designer hanno
fornito una chiave di
lettura diversa
per lavorare sulla
tematica ponendo le
basi per la definizione
del concept*

Un servizio multicanale

che aiuti ad essere più consapevoli dell'importanza del tempo personale e della propria individualità, mantenendo e riscoprendo se stessi e tenendo traccia del rapporto genitore-figli.

Mappa del servizio



ISOLA.ti: costruisci il tuo spazio sicuro dentro di te

Grazie agli **insights** emersi dal **workshop** dei **genitori** e agli **spunti creativi** ricevuti dal **workshop** con i **progettisti**, si sono potute svolgere delle riflessioni e constatazioni. Una delle più rilevanti è che, più che non sapere cosa fare ed essere guidati nello svolgere delle attività individuali, i **genitori hanno bisogno di avere un qualcosa che gli ricordi che è giusto prendersi del tempo per se stessi.**

Questo è il punto di partenza per cui i genitori **a volte si sentono persi e non sanno come gestire il proprio stress emotivo e il loro tempo.** Ecco, quindi, che è stata espressa la **necessità di ricevere un supporto che funga da guida per lavorare a monte** su loro stessi.

Nei racconti e negli sfoghi dei diretti interessati è stato sottolineato che **persino il lavoro diventa una via di fuga dalla routine quotidiana.** Ma quasi sempre non è una soluzione efficace a lungo termine, perchè, dalle testimonianze, anche il lavoro ovviamente diventa uno stress e un impegno.

Questo perchè i genitori **vogliono sentirsi utili e impegnati** in altro, oltre che a fare i genitori; **hanno bisogno di esprimere la propria personalità e dimostrare le loro potenzialità** anche in un contesto diverso rispetto a quello familiare.

Ed è proprio qui che **nasce la necessità di non sopprimere la propria identità individuale,** cosa che avviene in generale nella vita nei momenti di cambiamento e di relazione con gli altri. Il momento in cui si diventa genitori rappresenta una nuova fase della vita, dove tante priorità vengono messe da parte per far posto all'arrivo della novità, ovvero la nascita di un figlio. Nonostante sia una delle gioie più grandi nella vita di molte persone, **non bisogna dimenticare che non ci si deve avvicinare a questa novità facendola diventare un'esperienza totalizzante e annullandosi per i figli.**

Premesse

Per la maggior parte dei genitori non è facile focalizzarsi su se stessi, hanno bisogno di avere qualcosa che gli ricordi che è giusto dedicarsi del tempo.

C'è bisogno di lavorare a monte per fornire un supporto continuo e consapevolizzare gli utenti.

Tutto parte quindi da se stessi: per essere felice in qualsiasi contesto, una persona deve prima sentirsi risolta e completa come individuo; solo allora riuscirà ad affrontare le situazioni in modo sereno.

È importante, inoltre, ricordare che **ogni persona ha una storia unica e diversa alle spalle**, che l'ha portata ad essere quello che è e che influisce sul suo modo di rapportarsi alle persone e alle situazioni.

Un altro concetto fondamentale da tenere in considerazione è la **differenza tra scelta e possibilità**: due situazioni opposte in cui ci si può ritrovare. **Non sempre i genitori scelgono di sovraccaricarsi, di non avere tempo da dedicare a loro stessi, ma, nella maggior parte dei casi, sono costretti ad agire e ragionare in un determinato modo che li costringe a una vita di sacrifici.**

Per questo motivo, è **necessario porgere loro una mano leggera**, all'inizio impercettibile, con l'obiettivo di accompagnarli verso un cambio di mentalità e abitudini, senza stravolgere la loro vita.

Il servizio di ISOLA.ti **nasce proprio con lo scopo di aumentare la consapevolezza sull'importanza del tempo personale** e sul **coltivare la propria individualità**, senza sentirsi in colpa nei confronti dei figli e della famiglia. Per fare in modo di avviare un processo graduale ma efficace, ISOLA.ti **cerca di intervenire sull'equilibrio tra la gioia dell'arrivo di un figlio, o l'amore per i propri figli, e l'importanza del tempo per sé, fondamentale per i genitori che sentono la necessità di isolarsi.**

Il nome del servizio rappresenta l'essenza dello stesso: un **servizio gratuito pensato per futuri genitori e genitori**, che ha come obiettivo quello di **portarli ad essere più consapevoli dell'importanza del tempo personale e della propria individualità**. Nel modo più naturale possibile, cerca di accompagnarli verso un cambio di mentalità e guidarli in un progressivo lavoro sulla propria persona, per abbattere i sensi di colpa nei confronti dei propri figli e della famiglia. Si tratta di un **servizio phygital**, caratterizzato quindi da **elementi sia fisici che digitali**, che ha il fine di soddisfare le necessità di tutti gli utenti emerse dalle ricerche e rendere l'esperienza totalizzante e immersiva. Per raggiungere questo obiettivo, il servizio **si declina in diversi touchpoint.**

È **fondamentale trasmettere il senso di rispetto verso se stessi**, perchè il benessere personale condiziona la propria vita e quella delle persone vicine.

Il supporto psicologico da parte di professionisti sta diventando uno strumento sempre più diffuso per raggiungere il benessere individuale e relazionale. Per effettuare un vero e proprio lavoro su se stessi, molto spesso non basta avere una grande motivazione, ma servirebbe qualcuno capace di spronare le persone e guidarle con un approccio specializzato.

Si procede ad agire con l'obiettivo di **far percepire l'importanza di raggiungere una completezza a livello personale**, per poi poter affrontare il futuro in maniera più matura e consapevole.

ISOLA.ti è un **servizio completamente gratuito per gli utenti.**

Questo perchè si vuole andare incontro ai bisogni e alle condizioni di tutti, in modo tale che chiunque voglia possa usufruirne quando lo vuole.

Il benessere psicologico dei genitori è un tema di salute pubblica, non un privilegio individuale. Per questo, non viene richiesto alcun contributo economico da parte degli utenti. Al contrario, si ha fiducia in un **modello di collaborazione con le istituzioni sanitarie, educative e sociali del territorio: consultori familiari, enti locali, servizi per l'infanzia, scuole, ASL e organizzazioni del terzo settore.**

L'obiettivo principale in questo senso è, quindi, quello di **integrare lo sportello come servizio complementare sul territorio, co-progettando con chi già lavora ogni giorno per il benessere delle persone** e, nello specifico, dei genitori.

Nella pratica, l'idea è quella di **collaborare con psicologi e psicologhe che credono nel valore dell'ascolto gratuito e partecipano in forma volontaria o tramite progetti specifici; attivare partnership con enti pubblici, fondazioni e istituzioni educative**, che sostengono il progetto con risorse, spazi, oppure attraverso il riconoscimento ufficiale del servizio; lavorare con e per il territorio, perchè il cambiamento è qualcosa che si costruisce insieme, un passo alla volta.

Supporto psicologico

Business model

ISOLA.ti

Obiettivo

Network

Il fulcro del servizio è costituito dal touchpoint fisico principale, ovvero delle isole di ascolto e supporto psicologico itineranti per la città. Non è un percorso obbligatorio e continuativo, ma è un servizio messo a disposizione degli utenti che sentono la necessità di aprirsi e ricevere dei consigli da qualcuno di esterno ed esperto.

A ospitare gli utenti e seguirli durante il loro percorso ci saranno degli psicologi professionisti, specializzati in diversi campi.

L'altra componente fisica del servizio è costituita dagli eventi, che hanno l'obiettivo di far scoprire e coltivare agli utenti delle passioni e ampliare la loro rete sociale. Una delle difficoltà emerse dalle interviste ai genitori è proprio quella di far fatica a instaurare dei rapporti di amicizia autentici, per colpa di ritmi differenti o mancanza di attività ed esperienze da condividere. O ancora, i genitori non hanno molti modi di uscire dalla loro bolla degli impegni lavorativi e familiari.

Gli eventi di ISOLA.ti nascono proprio per andare incontro a queste loro esigenze, proponendo incontri su tematiche sensibili, letture condivise, workshop immersivi, pause rilassanti in cui poter starsene da soli o socializzare.

Tutte le informazioni del servizio sono illustrate nel Sito web di ISOLA.ti, pensato per coinvolgere utenti e non utenti. Infatti, non tutte le attività proposte sono riservate agli utenti che possiedono un profilo nell'applicazione. Per esempio, tutti gli eventi si trovano sulla pagina apposita del sito e ci si può iscrivere senza l'obbligo di scaricare l'app. Sono presenti, inoltre, svariati articoli su tematiche sensibili per i genitori, che si possono consultare per restare aggiornati.

L'applicazione di ISOLA.ti, disponibile su App Store e Google Play, è il touchpoint digitale principale, che rende la fruizione del servizio più completa e immersiva possibile. Permette a genitori e futuri genitori di intraprendere un percorso di lavoro interiore e personale, per dar spazio alla propria individualità senza sensi di colpa. Ha, quindi l'obiettivo di accompagnare i genitori in un percorso continuativo e duraturo, per cambiare la loro mentalità ed aiutarli ad acquisire abitudini positive per il loro benessere.

Isole di ascolto

Eventi

Sito web

App mobile

Ecosystem e User Journey Map

Per **comprendere** più a fondo le **esigenze**, i **bisogni** e i **comportamenti** degli **utenti in relazione al servizio ISOLA.ti**, sono state sviluppate delle **User Journey Map** basate su personas rappresentative del target.

A ciascuna di esse è stata associata una mappa del percorso utente (journey), che **descrive passo dopo passo l'esperienza vissuta dal momento in cui entra in contatto con il servizio, fino al suo coinvolgimento attivo e al post esperienza.**

Le mappe sono **suddivise in fasi chiave** (es. scoperta, esplorazione, primo contatto, utilizzo, fidelizzazione) e **analizzano diversi livelli dell'esperienza**: azioni dell'utente, pensieri e motivazioni, emozioni, touchpoint e canali utilizzati, punti critici e opportunità di intervento progettuale.

Questo strumento ha permesso di **individuare momenti di frizione, bisogni latenti e aree ad alto potenziale esperienziale**, orientando così lo sviluppo del servizio verso un approccio realmente centrato sull'utente.

L'**Ecosystem Map** è uno **strumento visuale e strategico** che **rappresenta l'intero ecosistema** in cui si inserisce il servizio, **mettendo in relazione attori, contesti, risorse e flussi informativi o relazionali.**

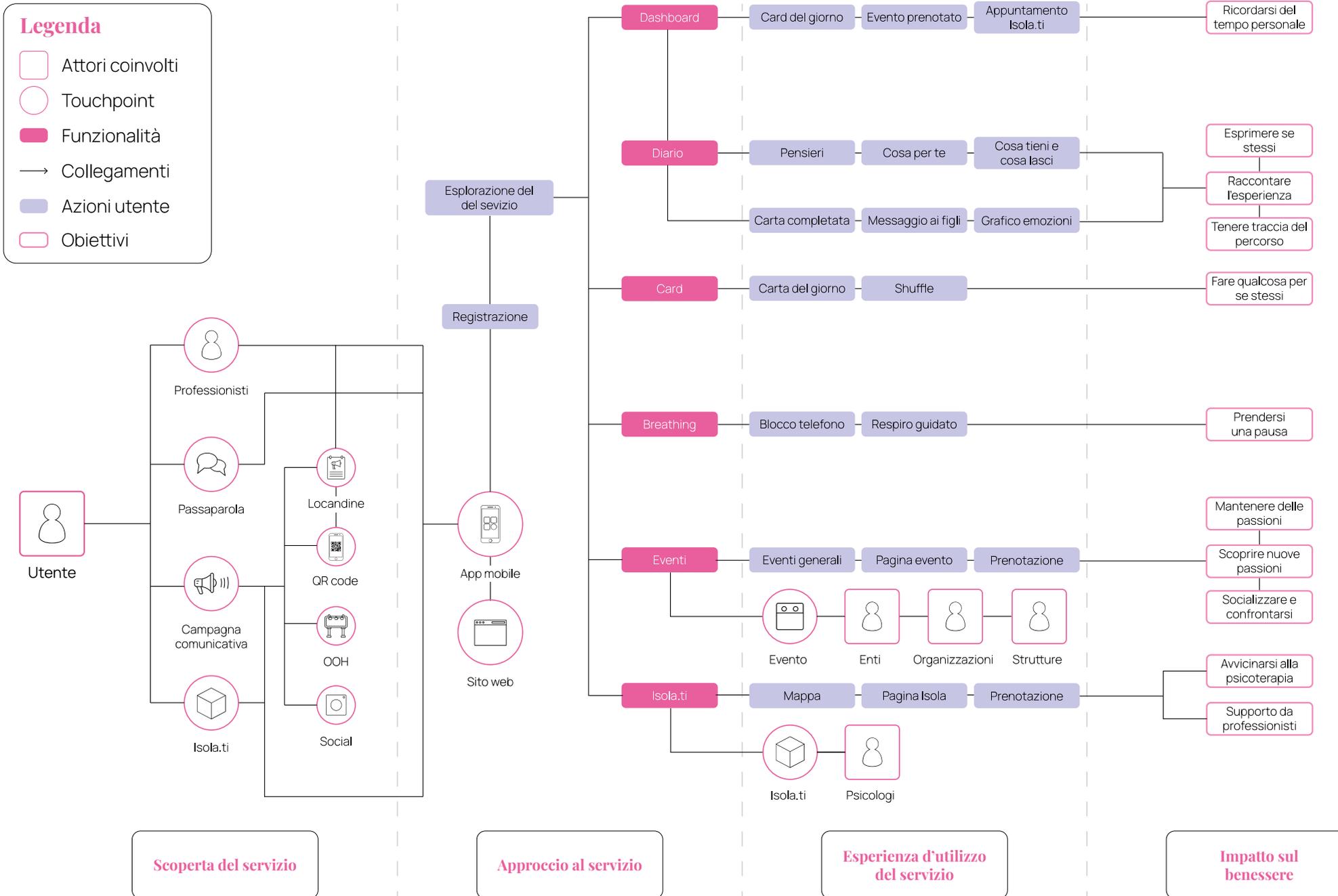
Attraverso questa mappa è possibile **comprendere la complessità del sistema in cui il servizio opera**, evidenziando non solo gli utenti finali, ma anche tutti i soggetti coinvolti (stakeholder diretti e indiretti), le connessioni tra di essi, i canali di comunicazione, le tecnologie utilizzate e gli spazi, sia fisici che digitali, in cui il servizio prende forma. L'Ecosystem Map ha quindi **supportato il processo progettuale offrendo una visione d'insieme fondamentale per pianificare un servizio sostenibile, inclusivo e ben integrato nel contesto sociale e territoriale in cui andrà a operare.**

Premesse

User Journey Map

Ecosystem Map

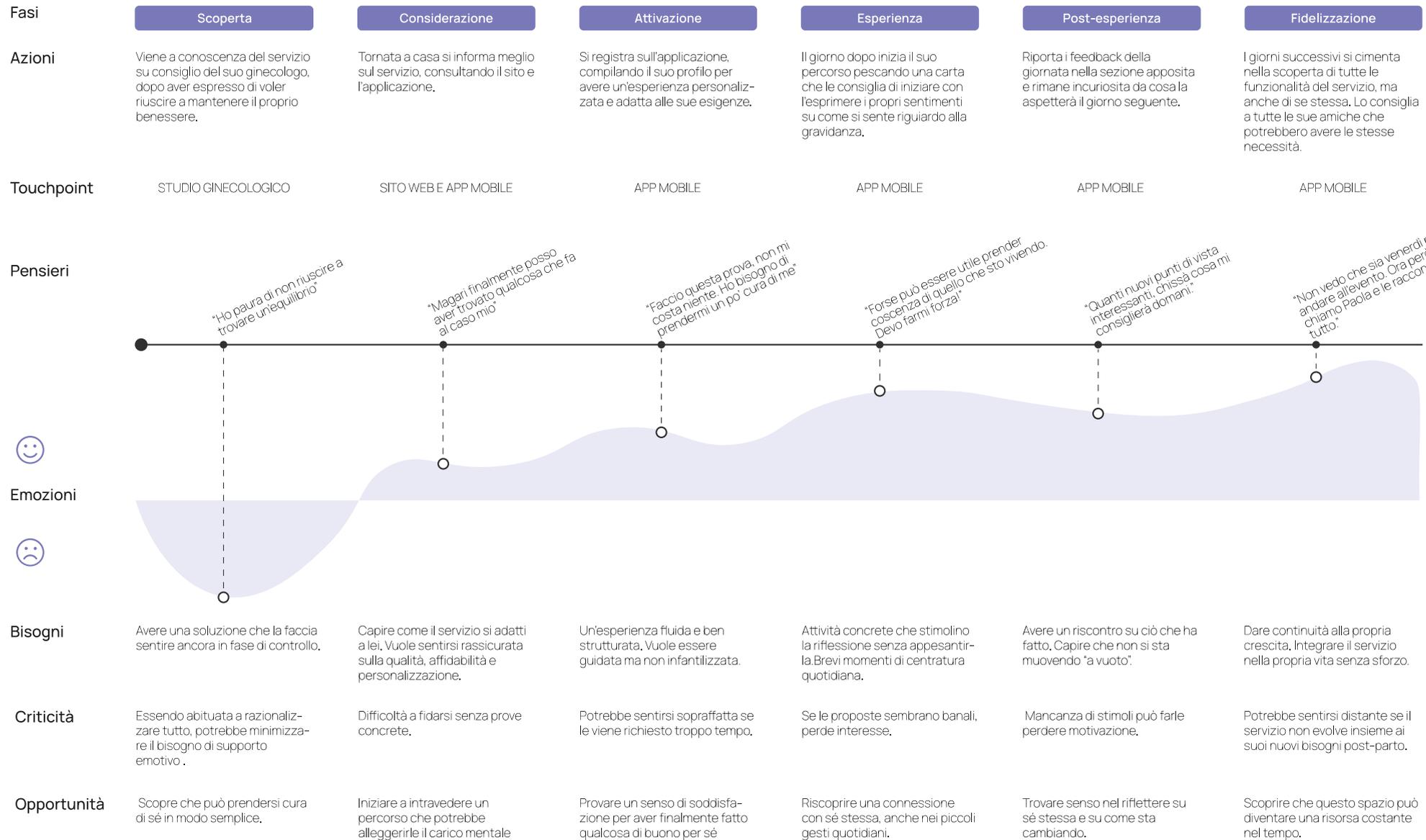
Ecosystem Map del servizio



User Journey Map

Experience - centred

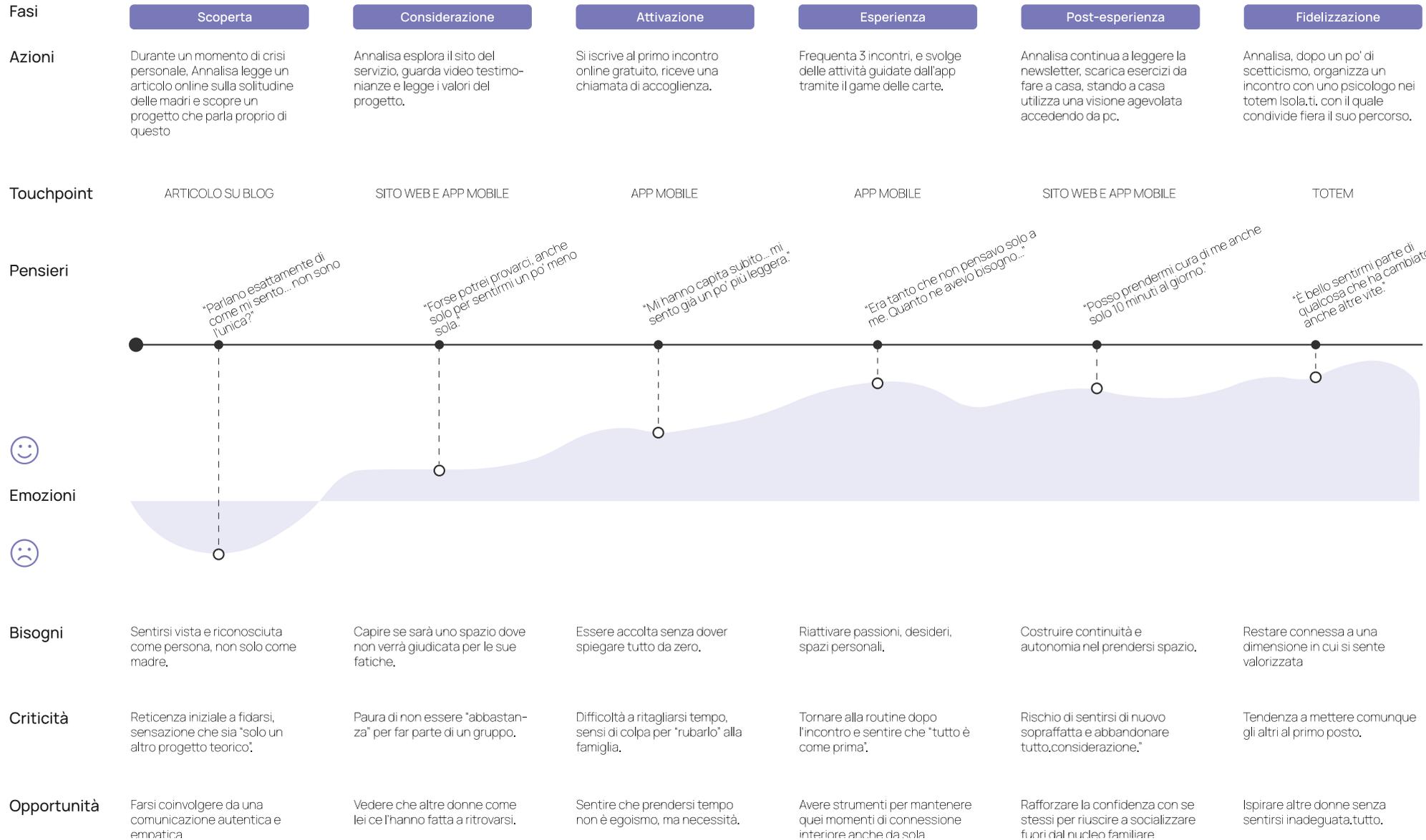
Lucia
33 anni
Project Manager, futuro genitore

User Journey Map

Experience - centred

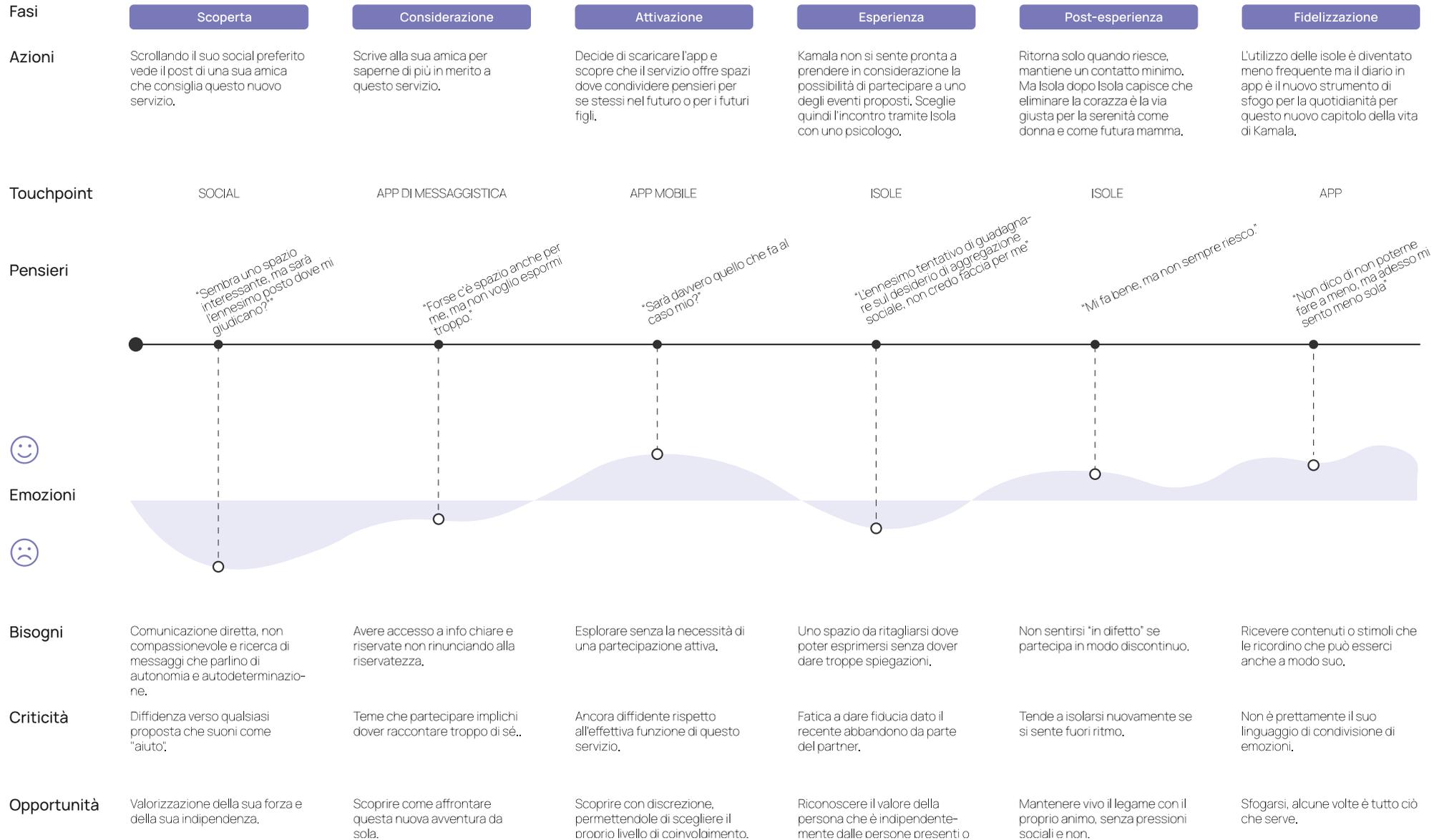
Annalisa
39 anni
Genitore a tempo pieno di 2 bambini

User Journey Map

Experience - centred

Kamala
29 anni
Cassiera, futuro genitore



User Journey Map

Experience - centred

Davide
40 anni
In attesa dell'esito di un'adozione

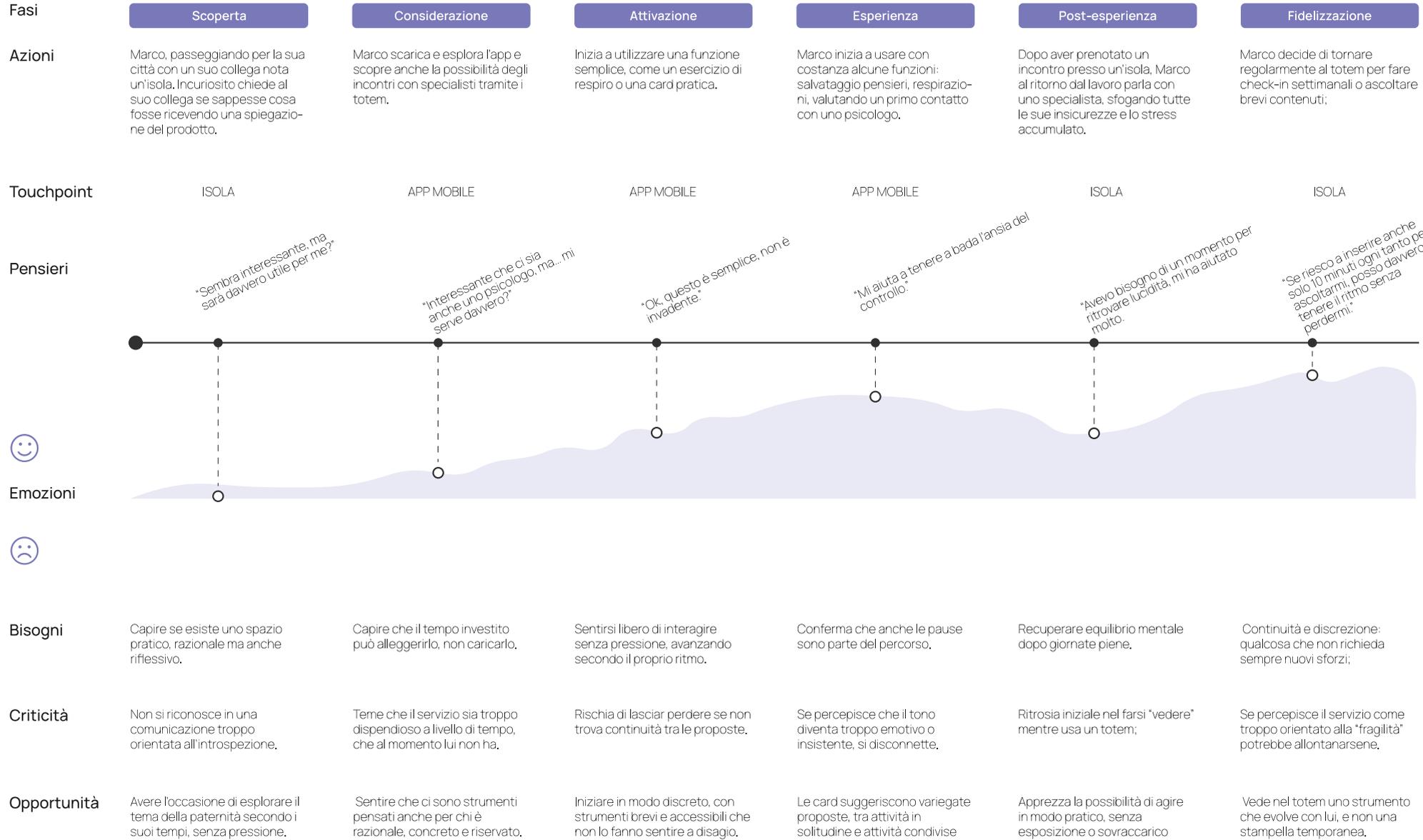


Fasi	Scoperta	Considerazione	Attivazione	Esperienza	Post-esperienza	Fidelizzazione
Azioni	Davide sente parlare dell'app attraverso un podcast che affronta i temi della genitorialità alternativa. È incuriosito dall'idea che ci siano strumenti pensati per padri fuori dagli schemi.	Davide esplora l'app e le sue funzionalità (card, registrazioni, momenti di respiro).	Dopo qualche giorno di incertezza, Davide inizia a interagire con la prima card casuale. Registra un pensiero audio per sé.	Usa l'app con costanza moderata. Alterna riflessioni, esercizi di respiro e registrazioni.	Davide ha avuto un calo d'uso. L'esito dell'adozione è positivo e lo stato di ansia prende il sopravvento. Sente la pressione emotiva e fisica.	Davide torna periodicamente sull'app. Registra pensieri, usa gli esercizi di respiro, lascia "capsule del tempo" per il bambino.
Touchpoint	PODCAST	APP MOBILE	APP MOBILE	APP MOBILE	APP MOBILE	APP MOBILE
Pensieri	"Ci sarà qualcosa anche per padri come me?"	"Mi spaventa se è troppo invadente."	"È un modo per conoscermi meglio come futuro padre."	"Inizio a costruire un mio modo di essere padre, dando valore anche ai dubbi"	"Forse dovrei lasciare perdere... ma un po' mi manca."	"Sto lasciando tracce per mio figlio... e per me stesso."
Emozioni						
Bisogni	Riconoscimento della sua configurazione familiare (famiglia omogenitoriale).	Capire il valore concreto dell'app. Avere opzioni flessibili (uso leggero vs profondo).	Conoscere le funzionalità senza sentirsi obbligato a usarle tutte.	Conferma che anche le pause sono parte del percorso.	Un rientro morbido e non colpevolizzante.	Stimoli nuovi ma coerenti con il suo vissuto.
Criticità	Paura di non sentirsi rappresentato e spetto verso un approccio "troppo emotivo".	Timore che l'app richieda troppo coinvolgimento, con annessi dubbi sull'utilità reale.	Potrebbe demotivarsi se le prime interazioni sono troppo generiche.	Rischio di stallo se non sente progressi.	Percezione di "fallimento" per la discontinuità.	Bisogno di sentirsi ancora "vivo" come uomo, non solo genitore.
Opportunità	Dimostrare comunicazione empatica e inclusiva.	Rendere chiaro che si può usare anche senza "esporsi".	Rinforzare l'idea che ogni interazione è un atto di cura.	Le card suggeriscono variegate proposte, tra attività in solitudine e attività condivise con il partner.	Il rientro è stimolato dalla presenza di registrazioni passate come sprono per il positivo che li porta con sé.	Spazio per rielaborare la propria crescita.

User Journey Map

Experience - centred

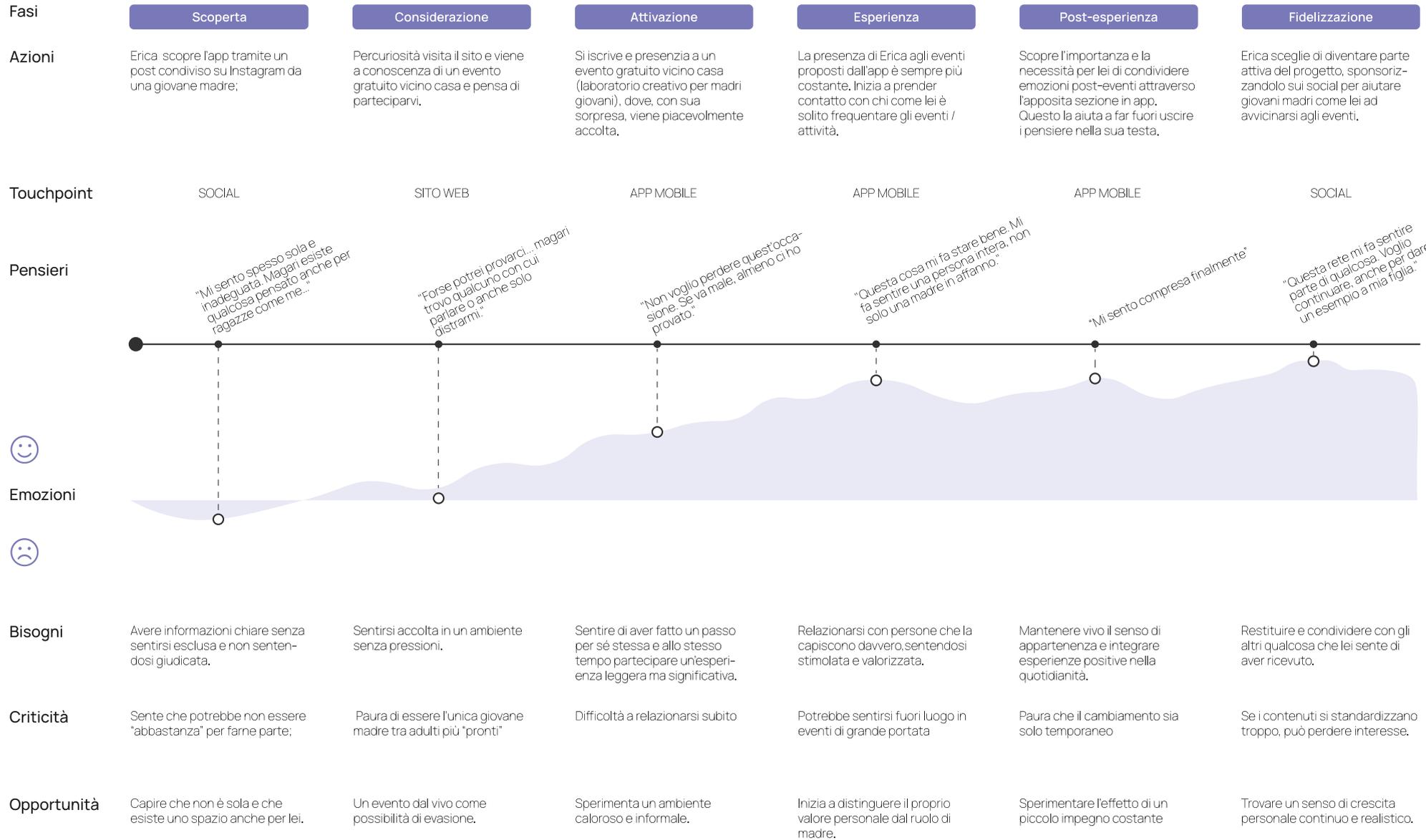
Marco
35 anni
Ingegnere, futuro genitore



User Journey Map

Experience - centred

Erica
22 anni
Lavori vari, genitore di una bambina di 2 anni



Visual Identity

La Visual Identity è fondamentale per conferire carattere e personalità al prodotto/ servizio. Per definire la Visual Identity di Isola.ti sono state realizzate 3 moodboard con l'obiettivo di selezionarne una e sono stati scelti font, palette colori e set di icone.

Isola.ti

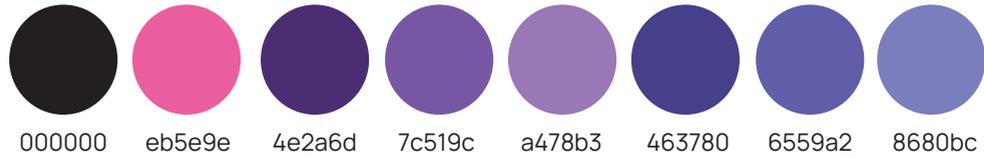
Manrope

Isola.ti

Playfair Display

ISOLA.ti

Amoria



615

Playful Mood



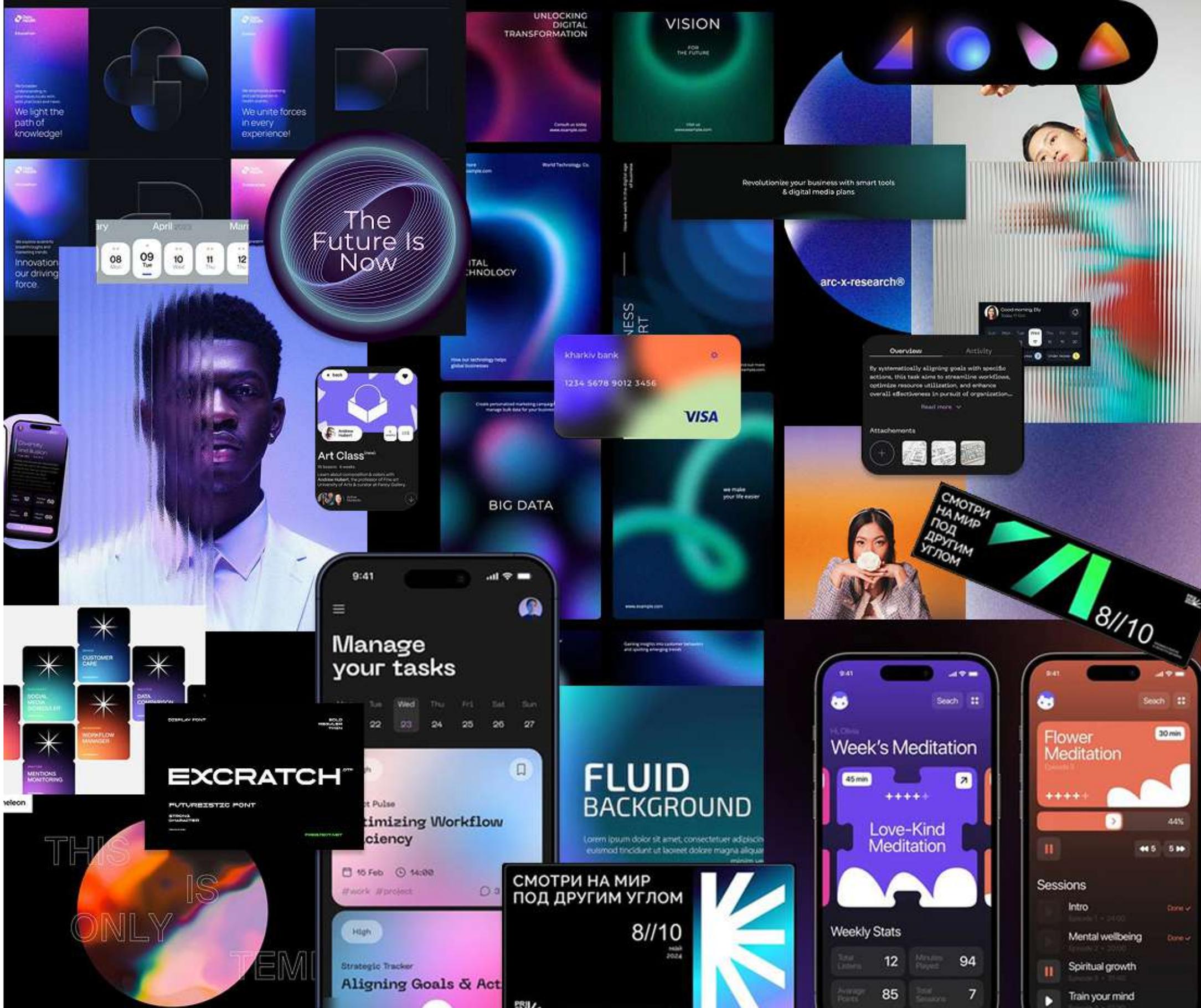
Pastel Cloud



Dark Bloom



616



UNLOCKING DIGITAL TRANSFORMATION

VISION FOR THE FUTURE

The Future Is Now

Revolutionize your business with smart tools & digital media plans

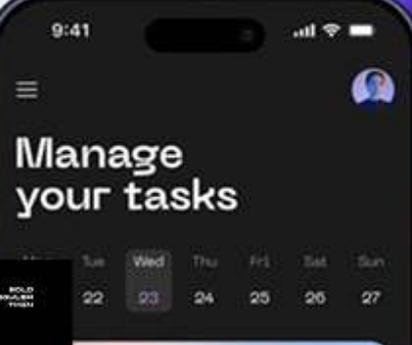
arc-x-research®



BIG DATA



8/10



EXCRATCH

FUTUREBISTIC POINT

FLUID BACKGROUND



СМОТРИ НА МИР ПОД ДРУГИМ УГЛОМ

8/10

THIS IS ONLY

TEMI

App Mobile

L'applicazione di ISOLA.ti, disponibile su App Store e Google Play, è il touchpoint digitale principale, che rende la fruizione del servizio più completa e immersiva possibile. Permette a genitori e futuri genitori di **intraprendere un percorso di lavoro interiore e personale, per dar spazio alla propria individualità senza sensi di colpa**. Ha quindi l'obiettivo di accompagnare i genitori in un percorso continuativo e duraturo, per cambiare la loro mentalità ed aiutarli ad acquisire abitudini positive per il loro benessere.

La prima cosa presente sull'applicazione è la **creazione di un account** in cui si possono **inserire le informazioni personali e specificare le proprie preferenze**. Se si inseriscono i dati sin dall'inizio in questa sezione, rimarranno registrati e non si dovranno reinserirli in seguito nelle fasi di prenotazione di eventi o di isole di ascolto.

In base al giorno corrente, riportato in alto nella dashboard personale, compariranno i **reminder per l'attività del giorno da svolgere suggerita, gli eventi e le isole di ascolto che sono state prenotati**.

Nella sezione di journaling cui è possibile **riportare i propri pensieri e le proprie emozioni quotidiane**, per aiutare a riflettere, agire e a registrare i miglioramenti durante il percorso.

Come sul sito, anche sull'applicazione si può avere un'**anteprima degli eventi in programma e selezionarli per scoprirne tutti i dettagli**. Da questa sezione è possibile anche **salvare** gli eventi preferiti e **prenotare** il posto in seguito

Tramite la mappa della città presente si possono **vedere tutti i punti in cui saranno situate le isole di ascolto**. Selezionandone una, si possono vedere tutti i dettagli e **prenotare** il proprio appuntamento.

Ogni giorno l'applicazione **consiglia un'attività da svolgere in poco tempo, per invogliare i genitori a ritagliarsi del tempo personale**, anche partendo solo da piccoli gesti. L'obiettivo è farli diventare un'abitudine

quotidiana, senza doverne sentire il peso.

Alcune volte si sente la **necessità di mettere tutto in pausa e staccare**. Con la sezione di **respiro guidato è possibile bloccare il telefono per quanto tempo si vuole** e seguire il respiro guidato per rilassarsi.

Respiro

Account

Reminder

Journaling

Eventi

Le isole in città

Attività del giorno

Content Inventory

*Registrazione/
Log In*

*Sezione
Journaling*

*Attività
Shuffle*

*Prenotazione
Isola.ti*

*Personalizzazione
del profilo*

*Mood
Tracker*

*Sezione
Eventi*

*Recap
prenotazioni*

*Calendario
settimanale e
mensile*

*Registrazione
Vocale*

*Prenotazione
Eventi*

*Blocco
dispositivo*

*Recap del
giorno*

*Aggiunta
video*

*Notifica avvenuta
prenotazione*

*Respiro
Guidato*

Aggiunta

Card

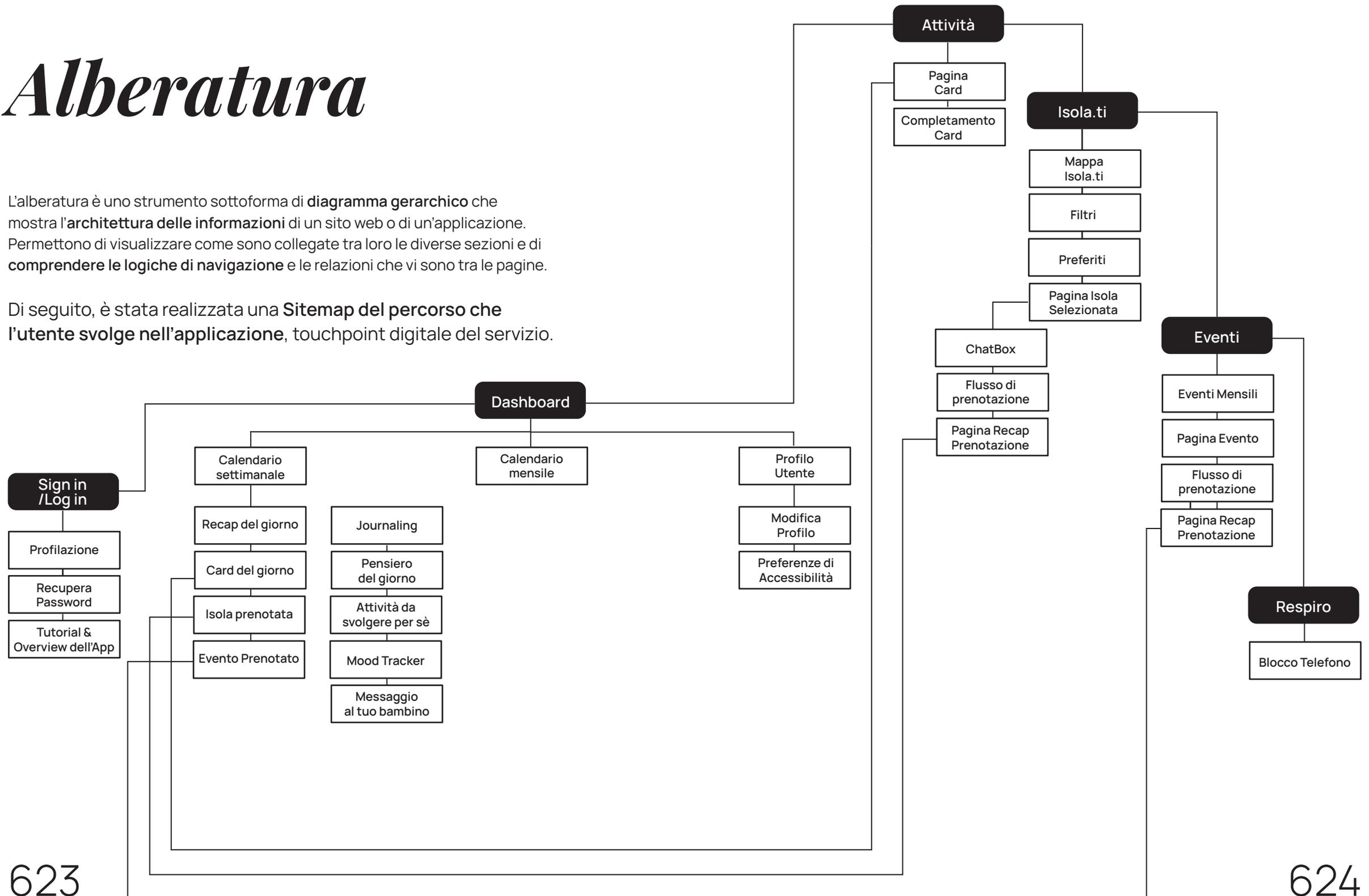
Mappa

Racconto a

Alberatura

L'alberatura è uno strumento sottoforma di **diagramma gerarchico** che mostra l'**architettura delle informazioni** di un sito web o di un'applicazione. Permettono di visualizzare come sono collegate tra loro le diverse sezioni e di **comprendere le logiche di navigazione** e le relazioni che vi sono tra le pagine.

Di seguito, è stata realizzata una **Sitemap del percorso** che l'utente svolge nell'applicazione, touchpoint digitale del servizio.

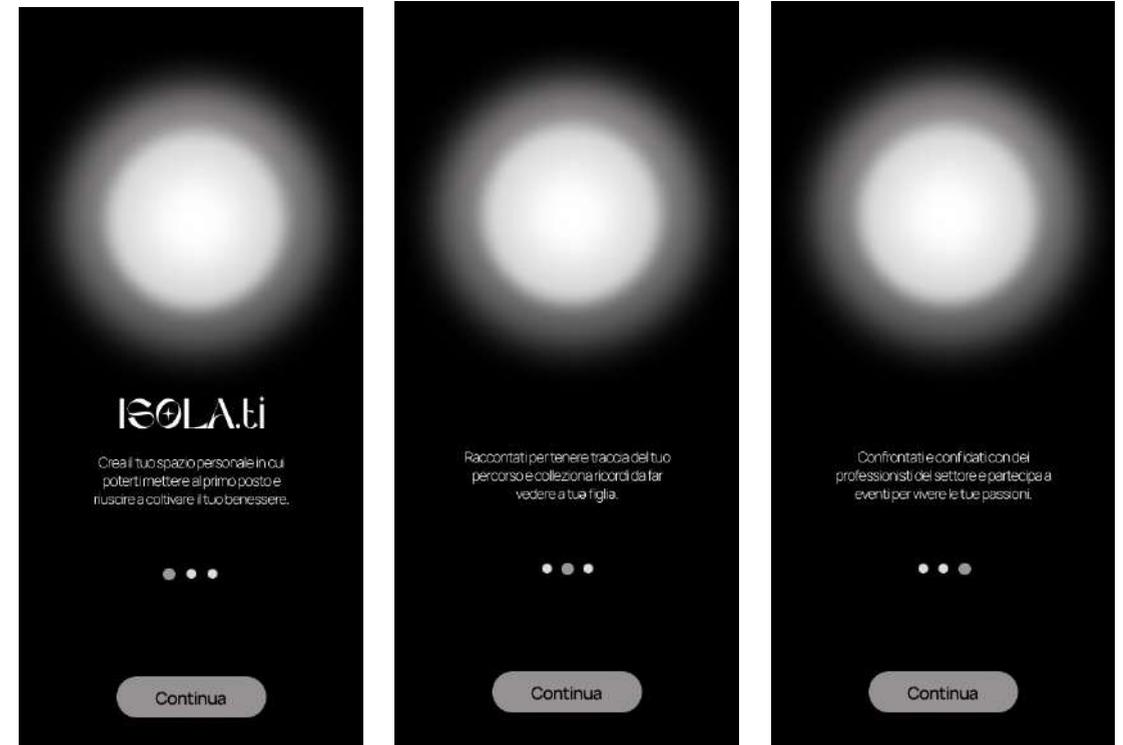


Wireframing

I wireframing di un'app o di un sito sono una **rappresentazione schematica e visiva delle varie schermate e delle funzionalità presenti al loro interno**. Si tratta di un'illustrazione a bassa fedeltà, che può essere eseguita sia in maniera fisica su carta, che digitale, tramite appositi strumenti. Serve a **definire la struttura, l'organizzazione e la disposizione degli elementi dell'interfaccia utente** di quelli che saranno poi l'applicazione o il sito web definitivi.

Lo scopo principale di un wireframe è quello di **fornire una bozza preliminare dell'aspetto e del layout dell'interfaccia, senza concentrarsi sui dettagli grafici o sul design estetico**. I wireframe sono essenziali nel processo di progettazione di un'app o un sito, perchè aiutano a comunicare e definire le idee iniziali tra il team di sviluppo, i designer e gli stakeholder. **Attraverso i wireframe è possibile illustrare e valutare la disposizione dei contenuti, la navigazione tra le schermate e le interazioni dell'utente**.

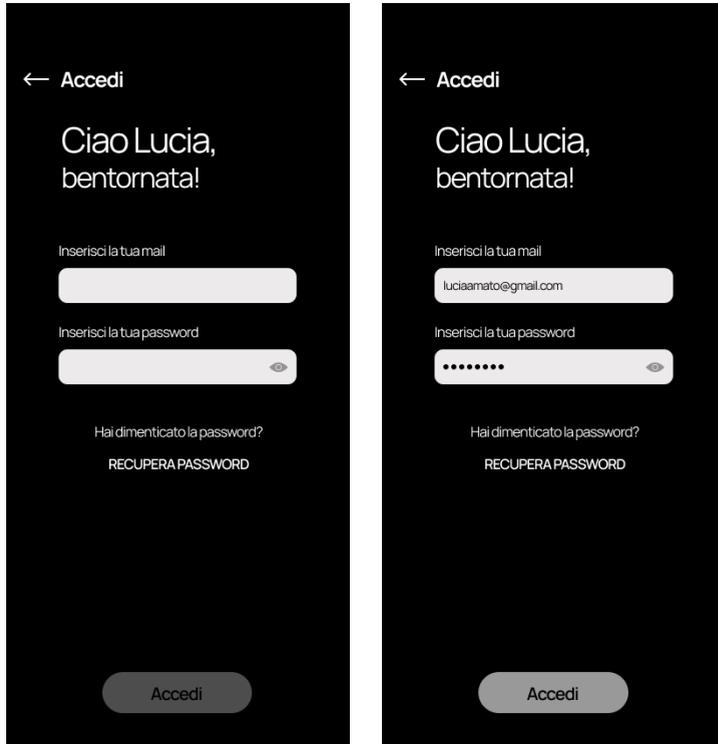
Intro



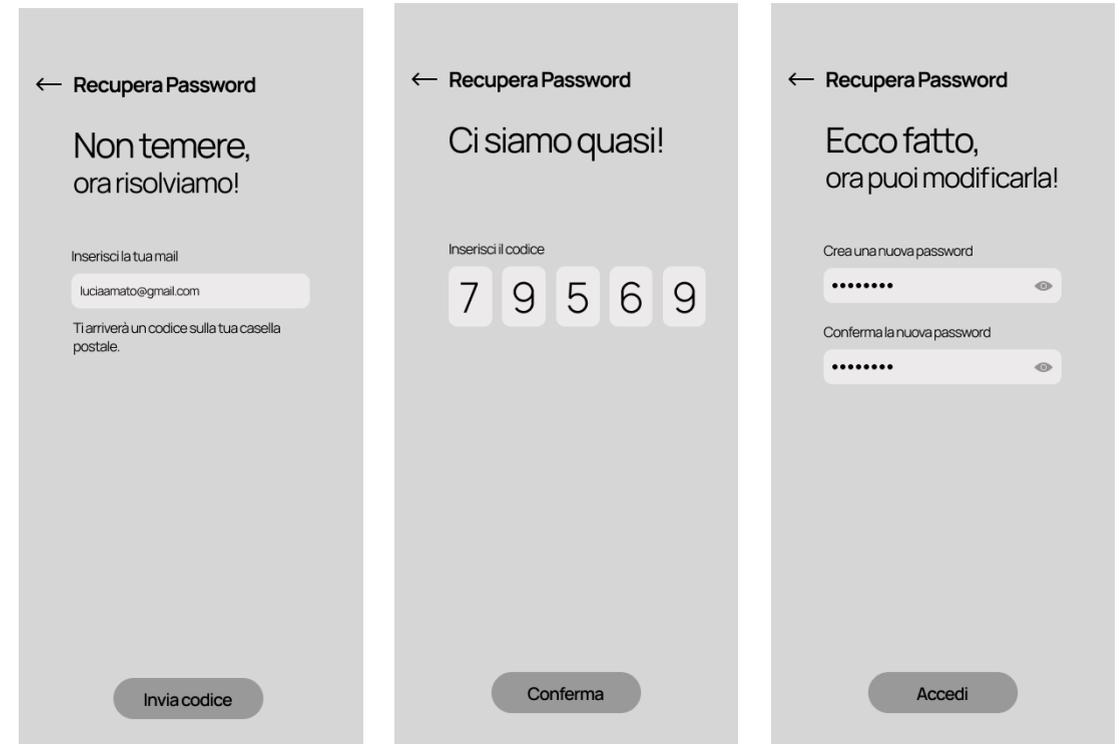
Sign In



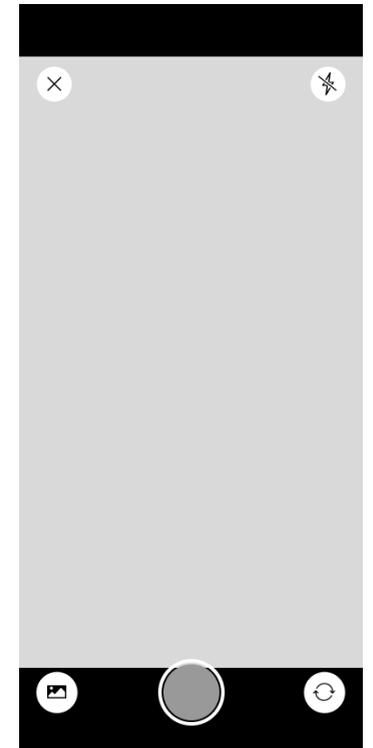
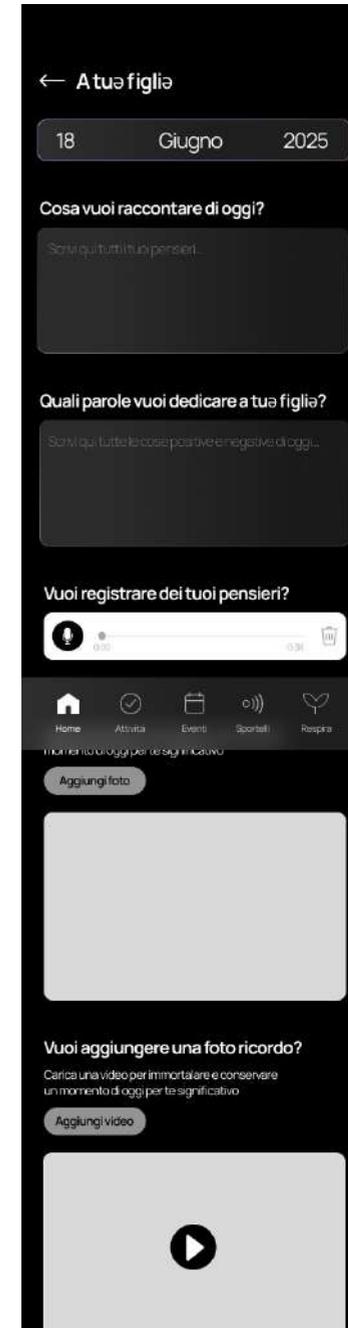
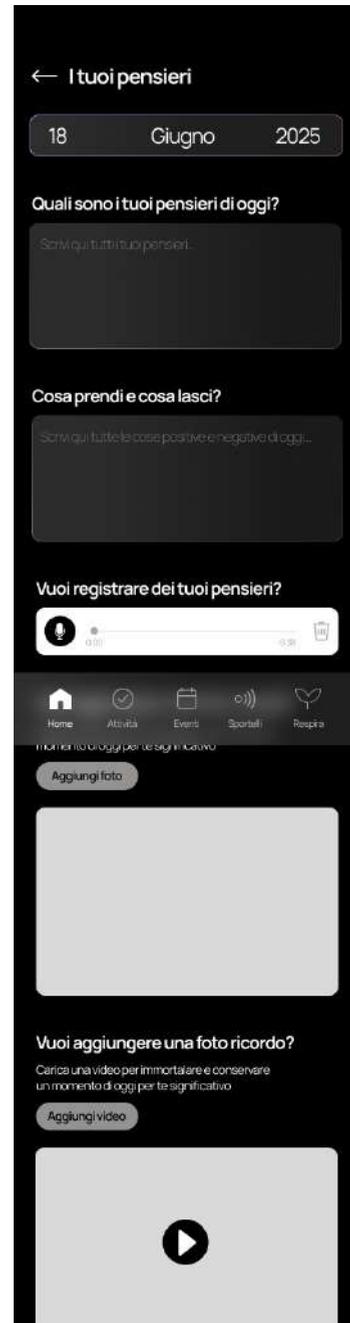
Log In



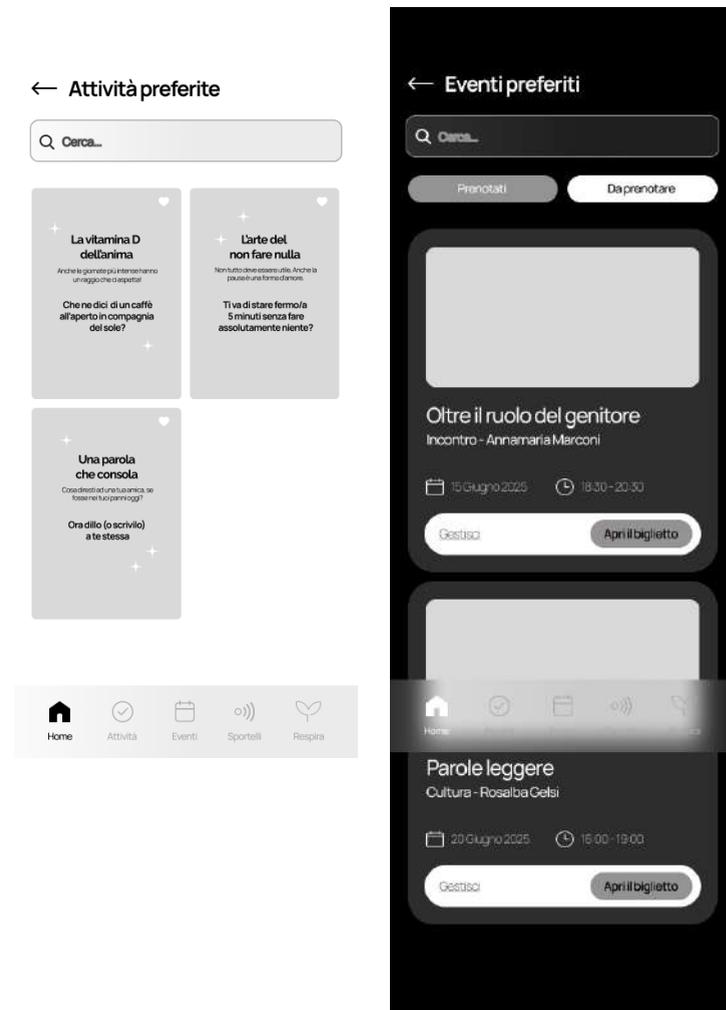
Recupera Password



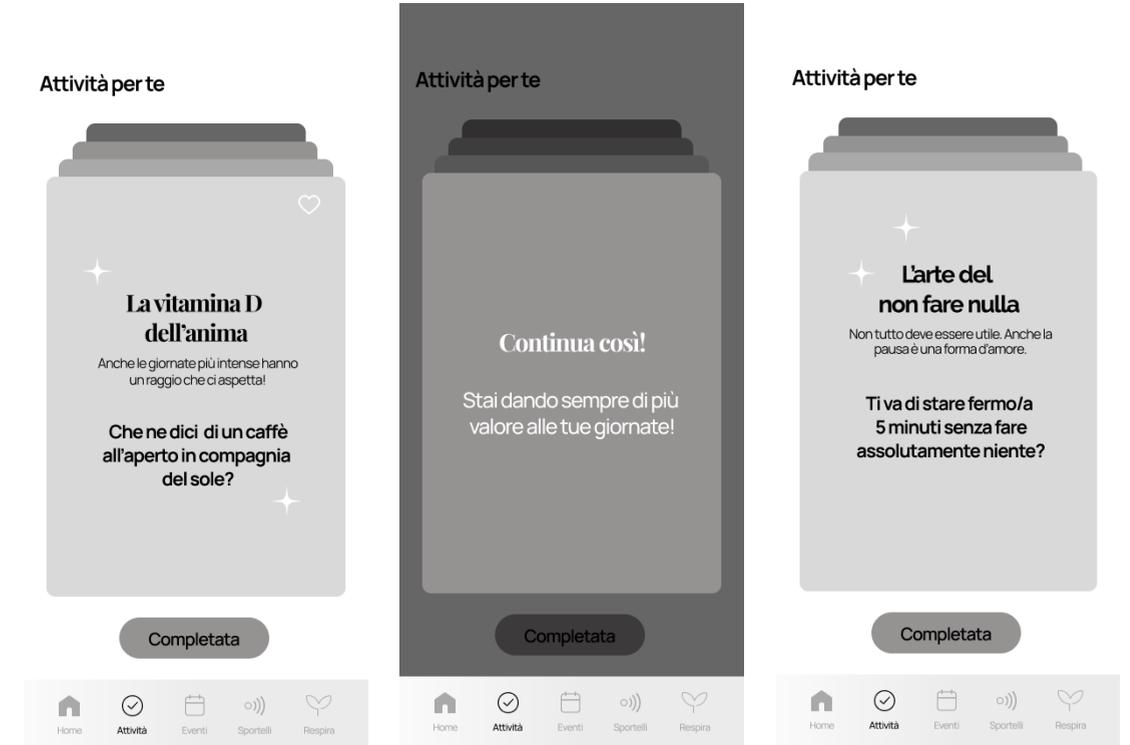
Dashboard



Preferiti



Attività



Eventi



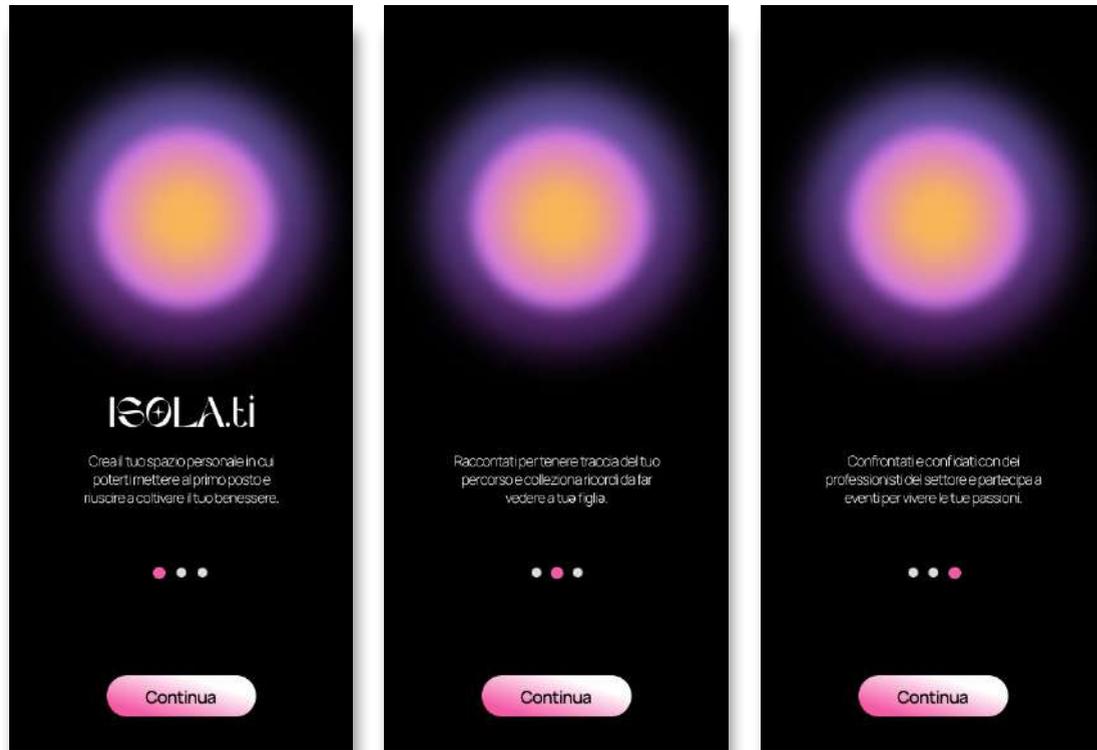
Isole - Sportelli di ascolto



Respira

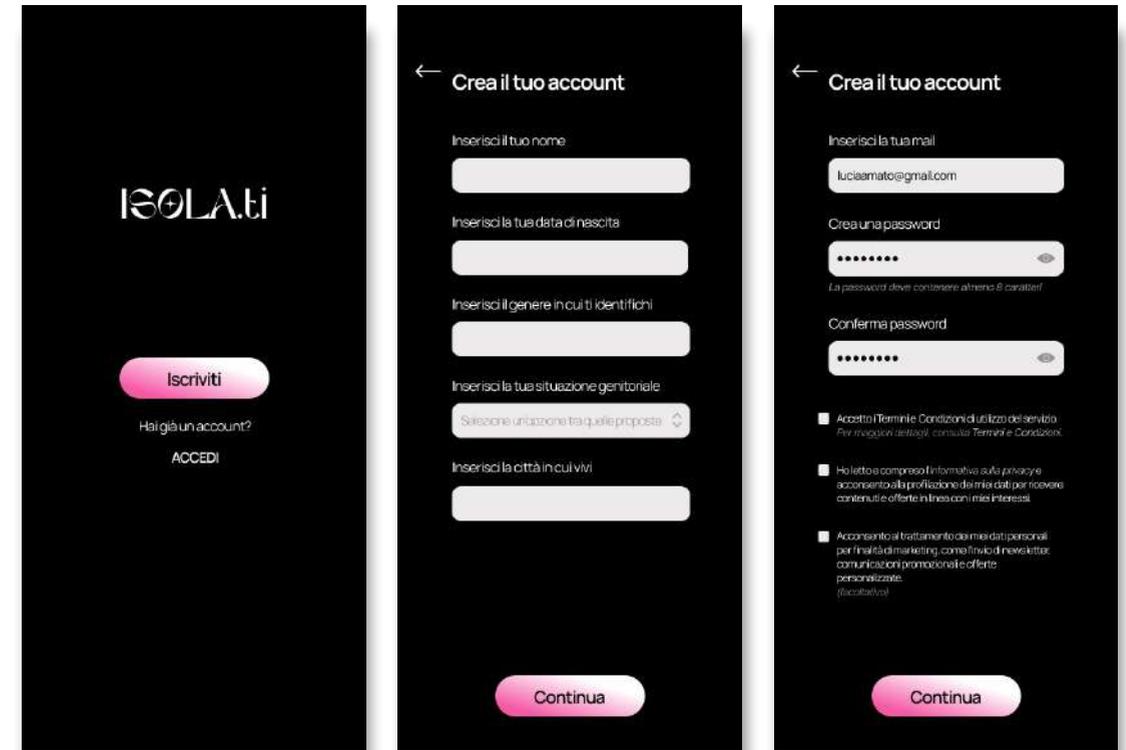


UI - App



Intro

Al primo utilizzo dell'applicazione ISOLA.ti l'utente potrà leggere una piccola intro che spiega l'obiettivo del servizio.



SignIn

Con il Sig-In o il Log-in l'utente può decidere se accedere o registrarsi all'app ISOLA.ti. Al momento della registrazione vengono richiesti una serie di dati base tra i quali anche il genere in cui l'utente si identifica e la situazione genitoriale.



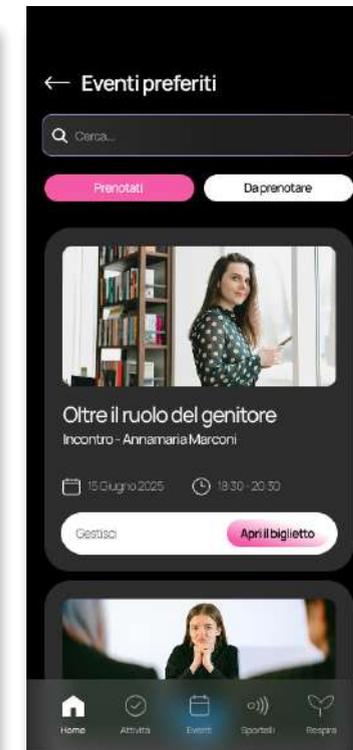
Dashboard e Journaling

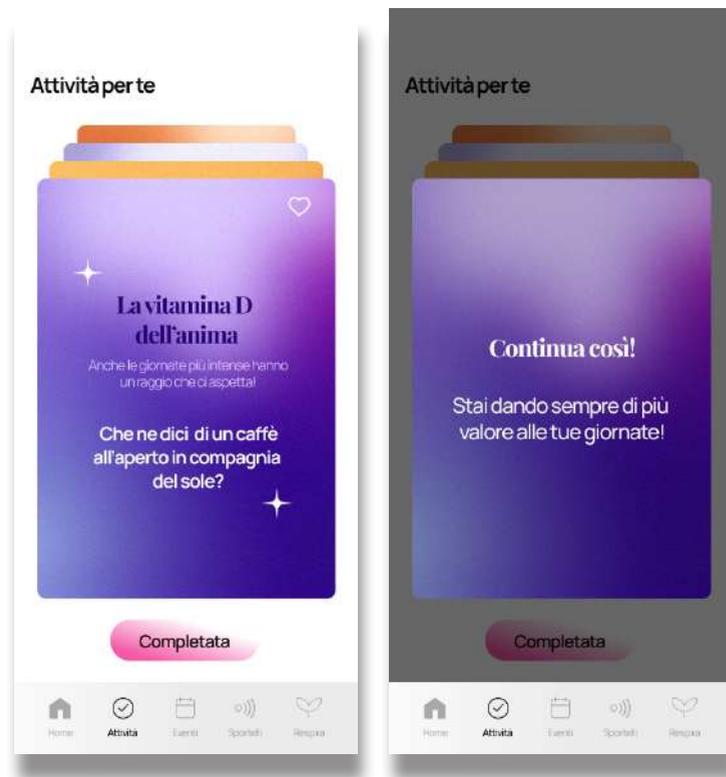
Una volta entrato nell'app, l'utente si ritroverà la propria dashboard personale all'interno della quale troverà un recap delle attività ed eventi quotidiani proposti dal servizio, potrà fare una lista delle cose da fare, scegliere il mood della giornata e navigare tra i preferiti.



Preferiti

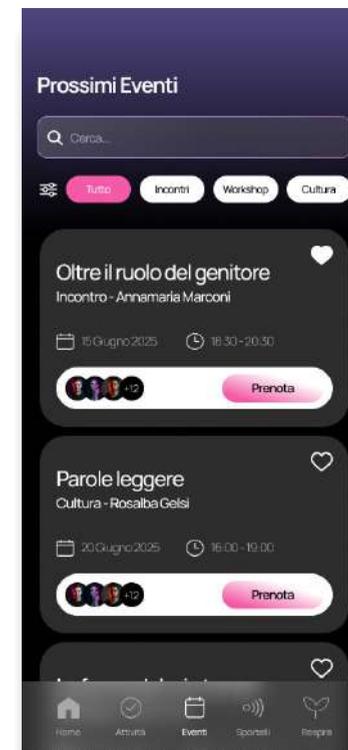
Dalla dashboard l'utente avrà la possibilità di accedere alla sezione dei preferiti, in particolare modo delle isole (sportelli d'ascolto) preferiti, degli eventi e delle attività aggiunte ai preferiti.





Attività

Nella sezione delle attività, all'utente verranno proposte, randomicamente, degli spunti per svolgere delle semplici azioni quotidiane che innestano l'abitudine di dedicarsi del tempo per sé.



SignIn

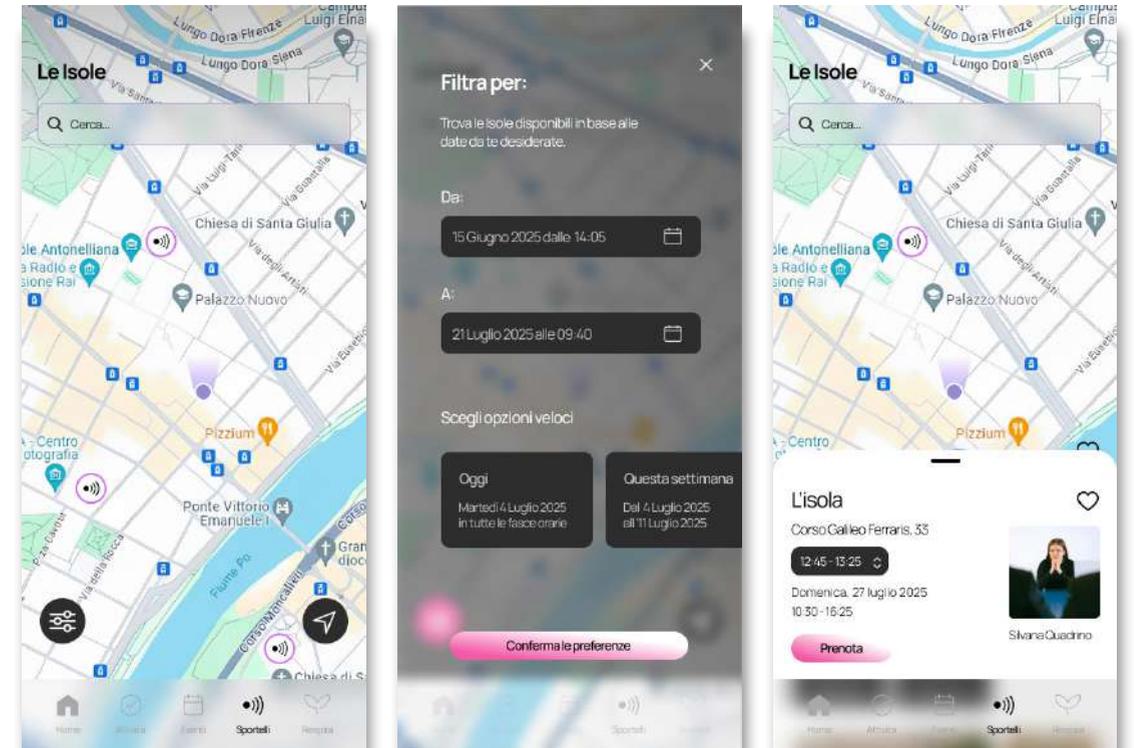
Nella sezione degli eventi, l'utente potrà vedere e filtrare gli eventi disponibili, scoprire di più su un particolare evento e sull'ospite e prenotarne uno o più.





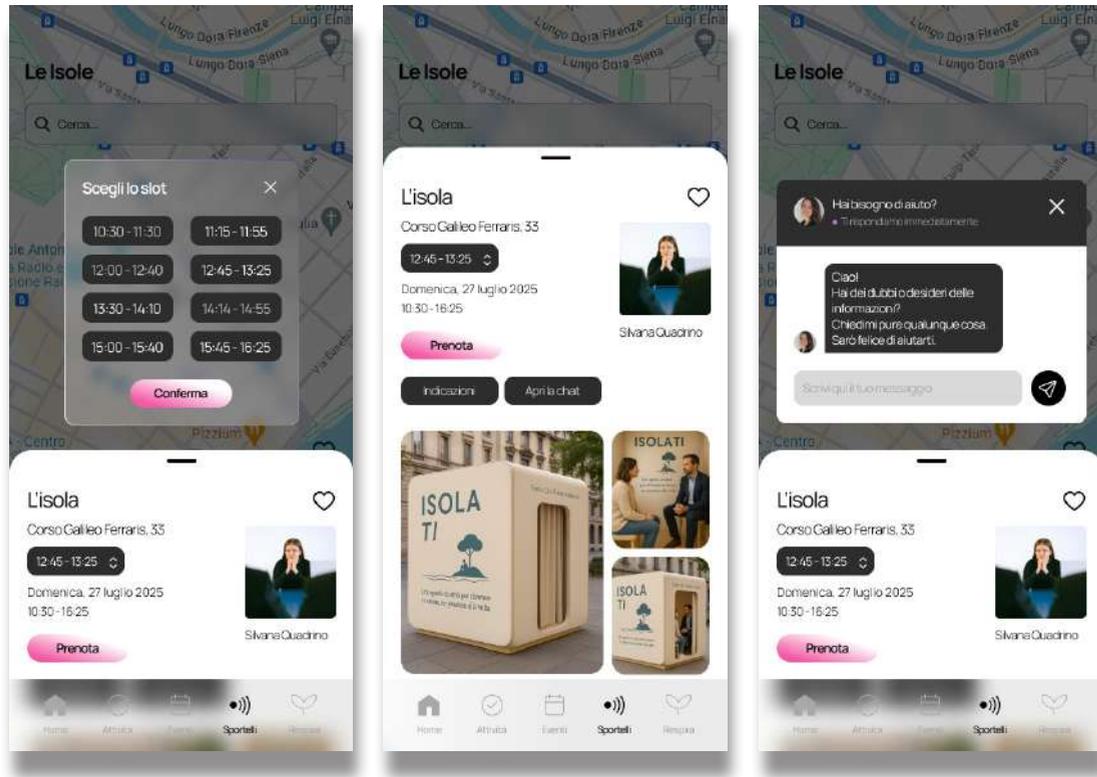
Ticket Evento

Una volta prenotato l'evento, comparirà un biglietto (che sarà possibile scaricare) con tutti i dati di recap della prenotazione.



Isole (sportelli di ascolto)

Nella sezione Isole, l'utente potrà visionare grazie alla mappa tutte le isole presenti nella città, filtrarle, avere informazioni aggiuntive sullo specialista e prenotarne una o più di una.

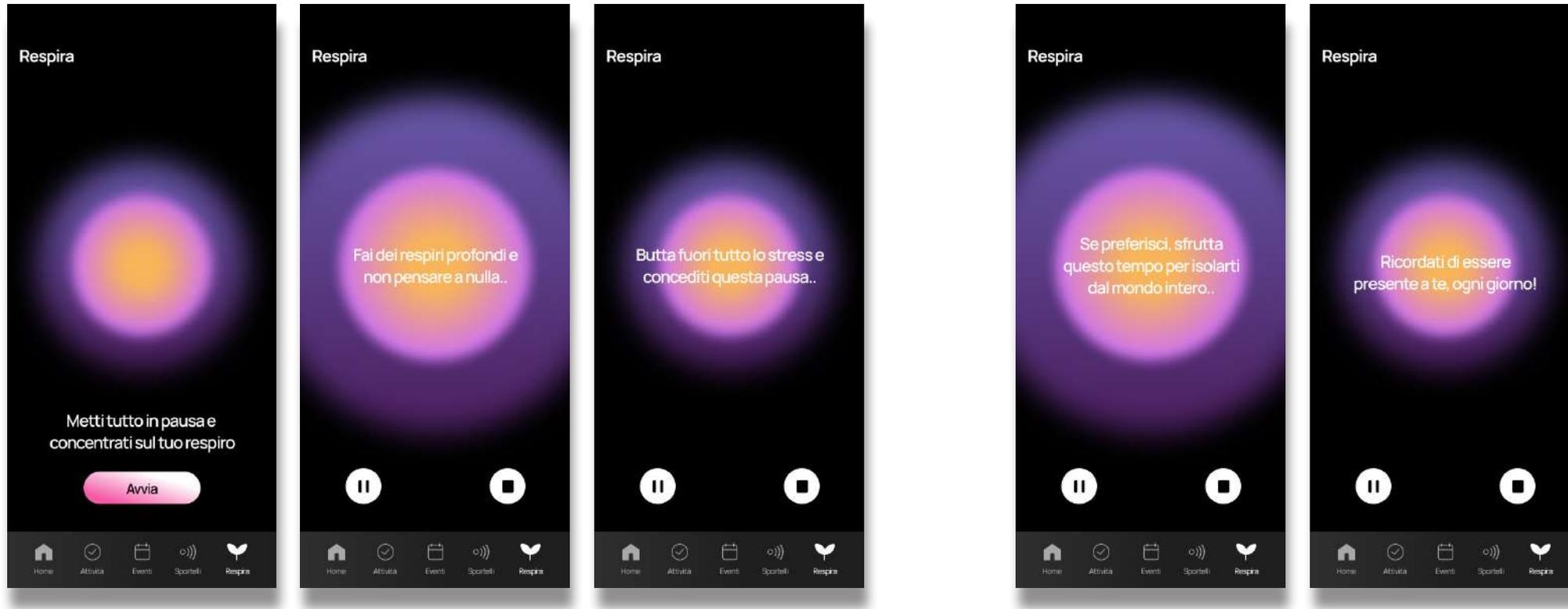


Isole (sportelli di ascolto)

Oltre alla prenotazione, è possibile accedere alla chat real time per avere tutte le informazioni e tutte le risposte ad eventuali dubbi dell'utente.

Ticket Isola

Una volta prenotata l'isola, comparirà un biglietto (che sarà possibile scaricare) con tutti i dati di recap della prenotazione.



Respira

Nella sezione Respira, l'utente potrà usufruire di un respiro guidato che lo accompagna nei momenti di isolamento volontario. Questa sezione ha anche la possibilità di bloccare il telefono in modo da estraniarsi momentaneamente dal contesto circostante e dedicare del tempo a se stessi.

Sito Web

Il sito web è uno dei touchpoint digitali che ha l'obiettivo principale di **informare l'utente circa il servizio e tutto ciò che lo circonda**. Infatti, all'interno del sito web è possibile entrare in contatto con il servizio, visionare l'offerta di eventi e la possibilità di **scoprire cosa sono le isole e di accedere ad un'area personale rappresentata da una dashboard**.

Nella **Homepage** è possibile avere un **overview delle principali attività e opportunità che il servizio mette a disposizione**, da quello che è l'obiettivo di ISOLA.ti ai vari touchpoint presenti.

Nella sezione **Servizi** è possibile **approfondire i servizi offerti scoprendone ogni caratteristica e modalità di accesso**. Da questa sezione è possibile accedere alle Pagine di secondo livello presenti per ogni touchpoint proposto da ISOLA.ti

Nella sezione di **Eventi e Notizie** viene spiegato in cosa consistono gli eventi e viene data la possibilità all'utente di **scoprire tutti gli eventi in programma, di filtrarli e, inoltre, prenotarne uno o più**. In aggiunta, è possibile **trovare una sezione di Notizie utili ed interessanti circa la tematica** del tempo personale e della genitorialità.

Nella sezione **Rete**, invece, è possibile venire a conoscenza della grande **community che sostiene ISOLA.ti**. Infatti, sono presenti tutti i **partner** e i **professionisti** che hanno deciso di collaborare con il servizio al fine di garantire il benessere psicologico di questa particolare categoria di utenti.

Grazie alla sezione **Chi siamo**, ISOLA.ti può esprimere e **comunicare i propri valori e la propria Mission & Vision agli utenti**. In aggiunta è presente il **modello di business del servizio**, anch'esso rappresenta una forte componente valoriale di ISOLA.ti.

Nella sezione **Contatti** è presente un **form per entrare immediatamente in contatto con il servizio** per qualsiasi dubbio/perplessità o informazione particolare da voler richiedere.

Infine, è possibile accedere alla propria **area personale ISOLA.Mi** dove l'utente potrà interfacciarsi con una **dashboard** e accedere a tutti i servizi, alle prenotazioni e **vivere il servizio nella sua totalità**.

Dashboard

Homepage

Servizi

*Eventi e
Notizie*

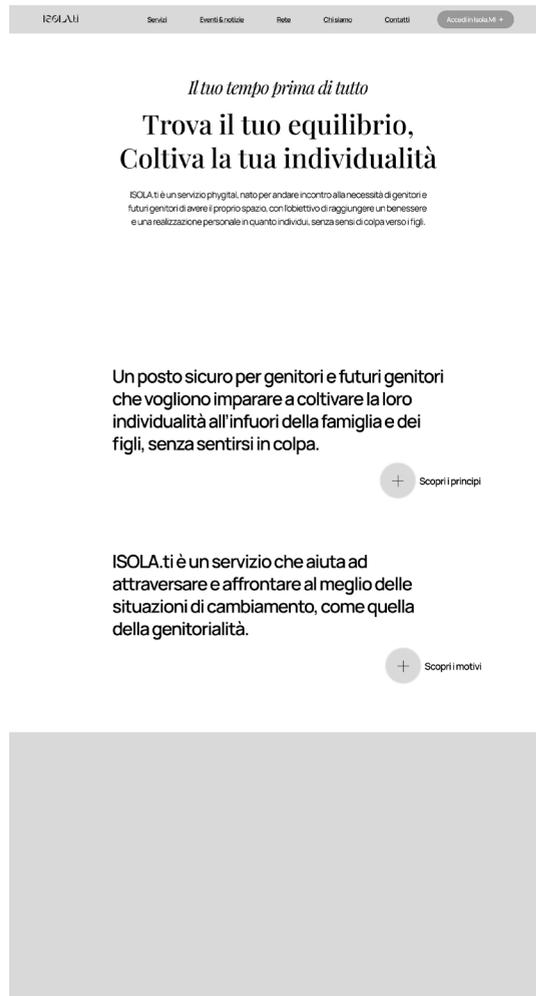
Rete

Chi siamo

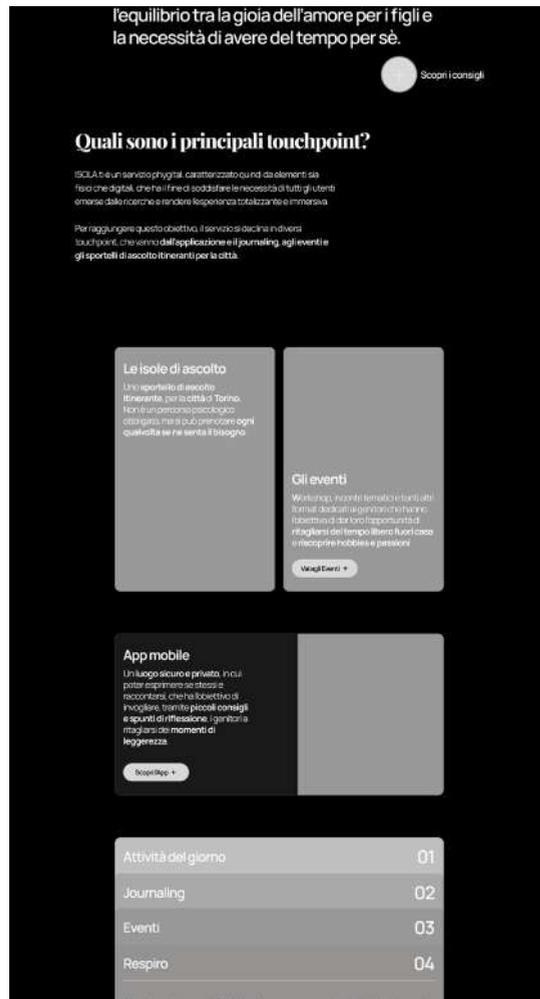
Contatti

Wireframing

Homepage



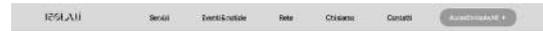
Servizi



Attività del giorno	01
Journaling	02
Eventi	03
Respiro	04



Pagina App



Il tuo posto sicuro in cui poterti isolare

L'app ISOLA ti permette a genitori e futuri genitori di intraprendere un percorso di lavoro interiore, per dar spazio alla propria individualità e alla propria volontà.

+ Scopri percorsi

Scarica l'applicazione di ISOLATI sui tuoi dispositivi iOS e Android



Cosa troverai nell'App ISOLA.ti?

Utilizzando l'applicazione sarà più facile usufruire al meglio di tutti i servizi che offre ISOLA.ti e intraprendere un percorso continuativo e duraturo.

Grazie all'App potrai:

- Vedere giornalmente tutte le tue prenotazioni degli eventi e delle isole
- Scrivere i tuoi pensieri ed esprimere le tue emozioni
- Compilare riflessioni positive e negative sulla tua giornata
- Lasciarti ispirare e compiere attività al fine di dedicarti del tempo
- Avere una panoramica degli eventi in programma e prenotarli
- Accedere alla mappa della città e prenotarli presso le isole di ascolto
- Prenderti dei momenti per staccare da tutto e rilassarti.



Account

Nel tuo account potrai inserire le tue informazioni personali e specificare le tue preferenze. Se inserisci qui i tuoi dati, rimarranno registrati e non dovrai rifarli in seguito nelle fasi di prenotazione.

Reminder

In base al giorno corrente, riportato in alto nella tua dashboard personale, ti saranno inviati reminder per l'attività da svolgere suggerita, gli eventi e le isole di ascolto che hai prenotato per quel giorno.



Il tuo spazio sicuro

Si tratta di una sezione di journaling in cui è possibile riportare i propri pensieri e le proprie emozioni quotidiane che si susseguono e a registrarne i miglioramenti durante il percorso.

Ricordi per tua figlia

Questa parte dell'app è pensata per congiungere da un'aspetto di lavoro, l'importanza del mantenere la propria individualità e rapportarsi con i propri figli, raccontando le proprie esperienze.

+ Scopri le abitudini



Gli eventi

Qui potrai avere un'antepagina degli eventi in programma suddivisi per scoprire tutti i dettagli. Da questa sezione è possibile anche salvare i tuoi eventi preferiti e prenotare il tuo posto.

Le isole

Nella mappa si possono vedere tutti i punti della città in cui saranno situate le isole di ascolto. Selezionandone una, si possono vedere tutti i dettagli e prenotare il proprio appuntamento.



Attività per te

Ogni giorno ti verrà consigliata un'attività da svolgere in poco tempo, per invogliarti a riservarti del tempo personale. L'obiettivo è far diventare i gesti che fai per te un'abitudine quotidiana.

Respiro

Alcune volte si sente la necessità di mettere tutto in pausa e sbloccare. Con la sezione di respiro guidato potrai bloccare il telefono per quanto tempo vuoi e seguire il respiro guidato per rilassarti.



Un percorso personale che si integra a tutti gli altri servizi, per dar vita a un'esperienza a tutto tondo, permettendo di cambiare mentalità e accogliere sane abitudini.

A VOLTE SERVE UN SUPPORTO ESTERNO

Scopri di più

Iscriviti alla nostra Newsletter per non perderti nessuna novità!

Nome e Cognome

ISOLATI

Tel: +39 02 96140001
+39 02 96140002

SERVICES

[Instagram](#) [LinkedIn](#)

©2023 ISOLA.TI S.p.A.

Pagine

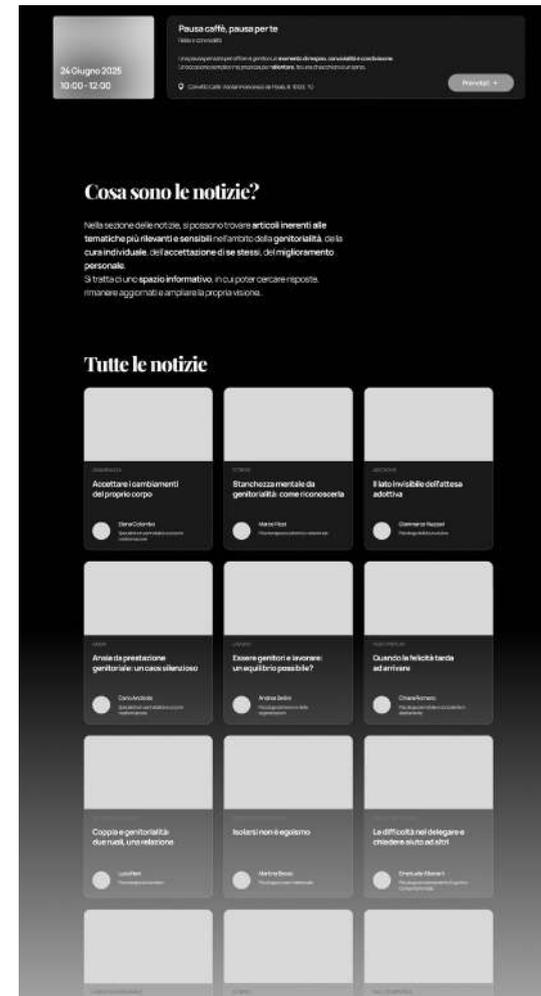
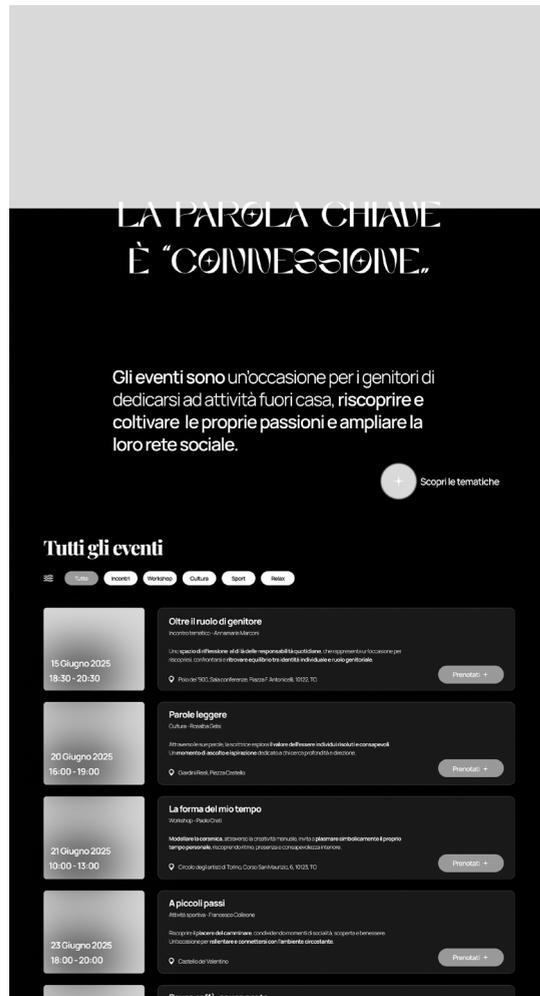
[Home](#)
[Rete](#)
[Isole](#)
[Eventi & Isole](#)
[Chi siamo](#)

Servizi

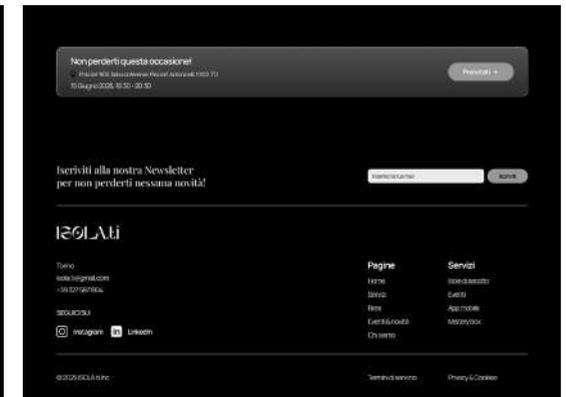
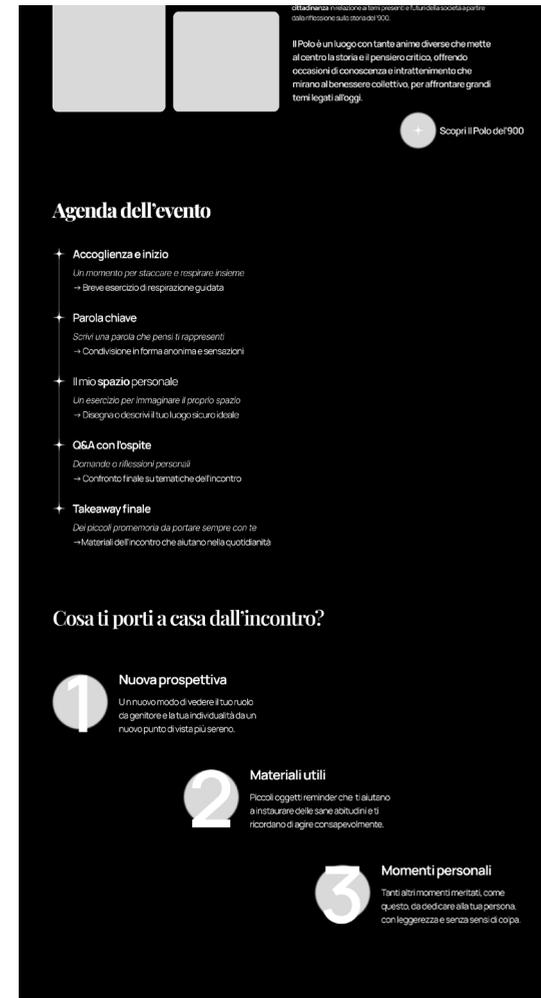
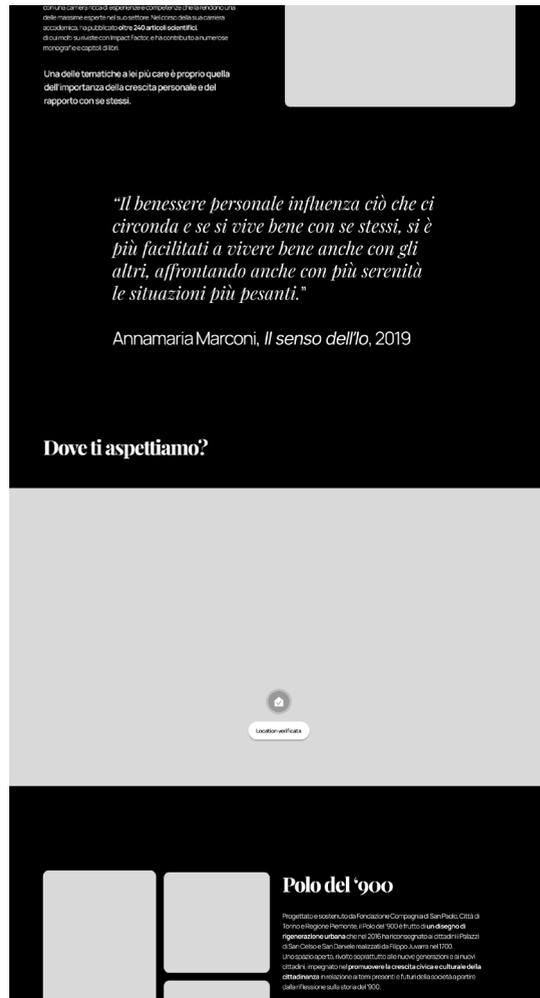
[Isole di ascolto](#)
[Eventi](#)
[App mobile](#)
[Workshop](#)

[Termini e Condizioni](#) [Privacy Policy](#)

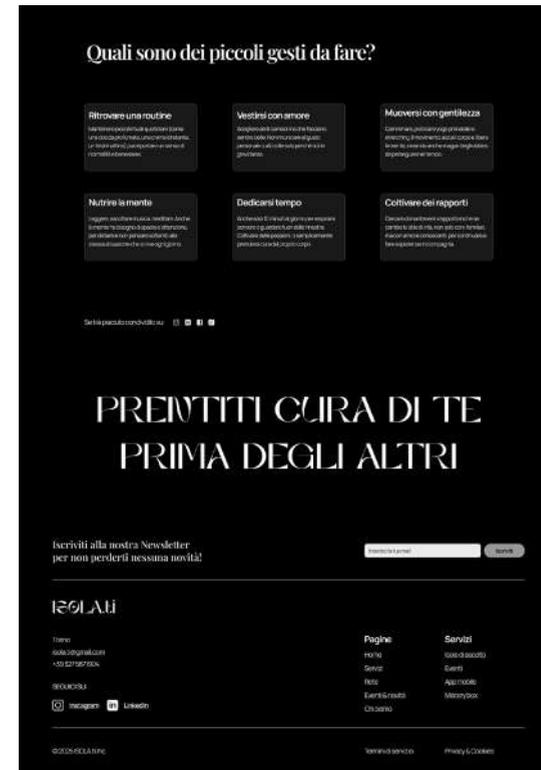
Eventi e Notizie



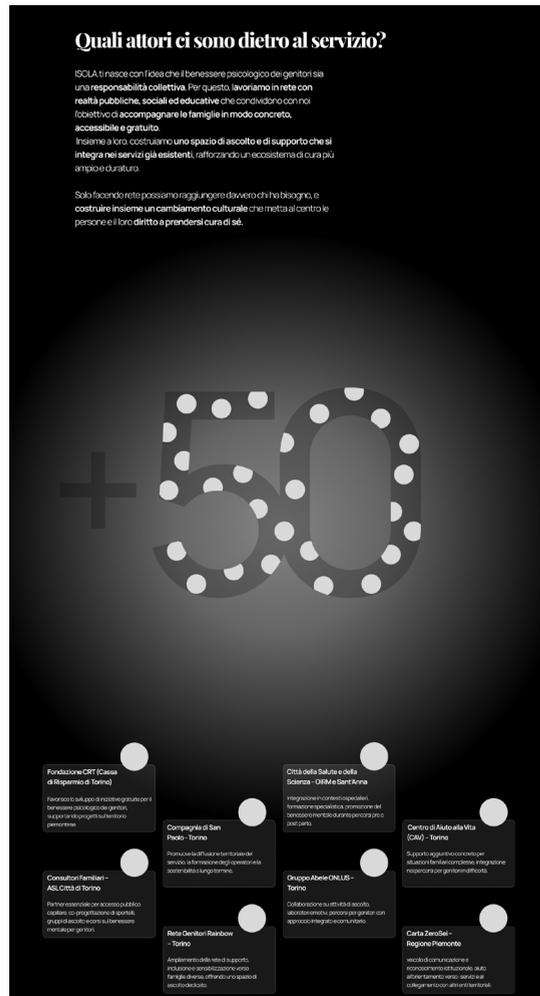
Pagina Evento



Pagina Notizia



Rete



Chi siamo

ISOLA.TI Servizi Eventi & notizie Rate Chi siamo Contatti Accedi in Isola.TI

Non è solo un nome, ma rappresenta chi siamo

Immergiti nella nostra filosofia di pensiero e inizia ad assaporare quello che davvero desideri per te. Un passo alla volta raggiungerai un nuovo mindset.

Scopri le basi

La nostra mission

ISOLA.TI è un servizio gratuito pensato per futuri genitori e genitori, che ha come obiettivo quello di portarli ad essere più consapevoli dell'importanza del tempo personale e della propria individualità. Nel modo più naturale possibile, cerchiamo di accompagnarli verso un cambio di mentalità e guardarli in un progressivo lavoro sulla propria persona, per abbattere i sensi di colpa nei confronti dei propri figli e della famiglia.

UN SERVIZIO PHYGITAL BASATO SULLA TERAPIA

Per noi è fondamentale trasmettere il senso di rispetto verso se stessi, perchè il benessere personale condiziona la nostra vita e quella delle persone a noi vicine.

La nostra vision

Il supporto psicologico da parte di professionisti sta diventando uno strumento sempre più diffuso per raggiungere il benessere individuale e relazionale. Per effettuare un vero e proprio lavoro su se stessi, molto spesso non basta avere una gran motivazione, ma serve anche qualcuno capace di ispirarci e guidarci con un approccio specializzato.

Il nostro team lavora ogni giorno con l'obiettivo di far percepire l'importanza di raggiungere una completezza a livello personale, per poi poter affrontare il futuro in maniera più sana e consapevole.

I valori da cui nasce ISOLA.TI

- Benessere accessibile**
Offriamo un supporto psicologico professionale accessibile a tutti, perché crediamo che la salute mentale sia un diritto e non un privilegio.
- Consapevolezza di sé**
Crediamo che il primo passo per stare bene con gli altri sia conoscersi e rispettare se stessi. Offriamo un percorso che valorizza la propria individualità e unicità.
- Approccio specializzato**
Uniamo, oltre a un'ampia competenza professionale, l'esperienza di ogni genitore viene accompagnata con empatia, rispetto e strumenti psicologici concreti.
- Crescita personale**
Promuoviamo una linea di crescita che non si ferma con la genitorialità, ma anzi si amplifica, coltivarci, riflettere, evolverci.
- Tempo personale**
Prendiamo tempo per noi non è un lusso, ma un bisogno essenziale. Bisogna conoscere i valori generazionali dell'infanzia e conoscerli.
- Phygital per il benessere**
Stipuliamo il meglio del digitale e del fisico per offrire un'esperienza completa che integri genitorialità e qualità della vita.

- Relazioni più autentiche**
Ascoltando con una leggerezza familiare più sana e profonda, per trovare un equilibrio interiore e una comunicazione più consapevole.
- Individualità**
Riscopriamo i difetti e le insicurezze individuali completi anche nel nostro genitore, facciamo riscoprire l'identità personale oltre i ruoli familiari.
- Educazione emotiva**
Crediamo che il benessere del genitore sia un esempio prezioso per i figli. Coltiviamo la propria salute emotiva e quella dei figli, con il rispetto e dell'equilibrio.

Il modello di business

ISOLA.TI è un servizio completamente gratuito per gli utenti. Questo perché vogliamo andare incontro ai bisogni e alle condizioni di tutti, in modo tale che chiunque voglia possa usufruirne.

Crediamo che il benessere psicologico dei genitori sia un tema di salute pubblica, non un privilegio individuale. Per questo, non chiediamo alcun contributo economico agli utenti. Al contrario, crediamo in un modello di collaborazione con le istituzioni sanitarie, educative e sociali del territorio: consultori familiari, enti locali, servizi per l'infanzia, scuole, ASL e organizzazioni del terzo settore.

Il nostro obiettivo è integrare lo sportello come servizio complementare sul territorio, co-progettando con chi già lavora ogni giorno per il benessere personale.

Scopri le aziende

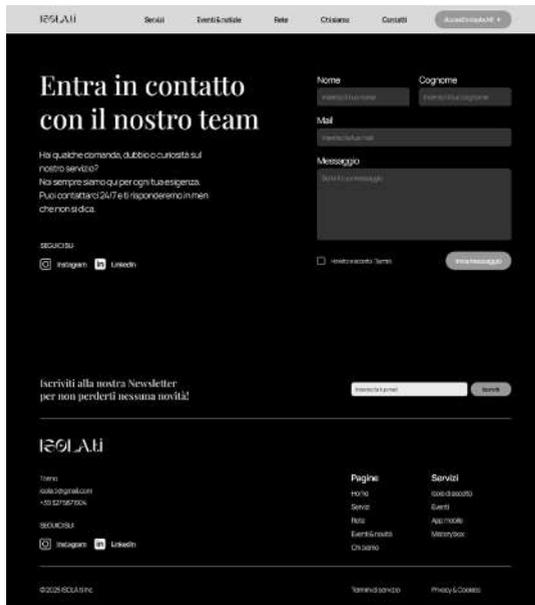
Come costruiamo valore?

- Collaboriamo con psicologi e psicologhe che credono nel valore dell'ascolto gratuito e partecipano in forma volontaria o tramite progetti specifici.
- Attiviamo partnership con enti pubblici, fondazioni e istituzioni educative, che sostengono il progetto con risorse, spazi, oppure attraverso il riconoscimento ufficiale del servizio.
- Lavoriamo con il territorio, perché il cambiamento, per noi, è qualcosa che si costruisce insieme, un incontro alla volta.

PER OGNI ESIGENZA



Contatti



Log In Dashboard



Dashboard



UI - Sito

Homepage



Servizi

ISOLA.TI Home Servizi/Attività Rete Chi siamo Contatti **APPROFONDISCI**

Cambia prospettiva ripartendo da te

Un'esperienza per ritrovare il proprio tempo, il proprio valore e la propria voce, che ti guida in un cambio di mentalità e che ti insegna a porti al centro della tua vita.

Scopri i valori

Un servizio multicanale che attua un lavoro progressivo su se stessi per raggiungere

l'equilibrio tra la gioia dell'amore per i figli e la necessità di avere del tempo per sé.

Scopri i consigli

Quali sono i principali touchpoint?

ISOLA.TI è un servizio digital, caratterizzato quindi da elementi sia fisico che digital, che ha il fine di soddisfare le necessità di tutti gli utenti emerse dalle ricerche e rendere l'esperienza totalizzante e immersiva.

Per raggiungere questo obiettivo, il servizio si declina in diversi touchpoint, che vanno dall'applicazione e il journaling, agli eventi e gli sportelli di ascolto itineranti per la città.

Le isole di ascolto

Uno sportello di ascolto itinerante, per la città di Torino. Non è un percorso psicologico, per gli utenti si può accedere ogni qualvolta se ne sente il bisogno.

Gli eventi

Workshop, incontri, terapie e tutti gli formati dedicati al patrimonio hanno il vantaggio di dare l'opportunità di ritagliarsi del tempo libero fuori casa e ricoprire hobbies e passioni.

App mobile

Un luogo sicuro e privato, in cui poter esprimere se stessi e raccontarsi, che ha l'obiettivo di migliorare i livelli generali di benessere e spunti di riflessione, i genitori ritagliarsi dei momenti di leggerezza.

Attività del giorno	01
Journaling	02
Eventi	03
Respiro	04

Concedersi dei momenti di totale relax e pausa, concedersi il proprio respiro e liberando la mente dai pensieri negativi. Nessuno che ti impedisca di sei solo tu nel tuo spazio sicuro rappresentato dalla tua mente.

Mystery box

Un kit fisico che accompagna e completa l'esperienza del percorso digitale. Da poter usare come alternativa o come supporto all'app, si può utilizzare o accedere dalle sessioni da diversi clienti e può essere usato nei modi in cui si preferisce.

UNO SPAZIO IN CUI RITROVARTI

Scopri app

iscriviti alla nostra Newsletter per non perderti nessuna novità!

ISOLA.TI

Home Servizi/Attività Rete Chi siamo Contatti

Instagram LinkedIn

© 2023 ISOLA.TI P.C. [Termini servizio](#) [Privacy Policy](#)

Pagina App

ISOLATI [Servizi](#) [Eventi & Note](#) [Rate](#) [Chi siamo](#) [Contatti](#) [ACCEDI/LOGGI](#)

Serie | Applicazioni/02/24

Il tuo posto sicuro in cui poterti **isolare**

Scarica l'applicazione di ISOLATI sui tuoi dispositivi iOS e Android



L'app ISOLA ti permette a genitori e futuri genitori di intraprendere un percorso di lavoro interiore, per dar spazio alla propria individualità e alla propria volontà.

[+ Scopri i percorsi](#)

Cosa troverai nell'App ISOLA.ti?

Utilizzando l'applicazione sarai più facile usufruire al meglio di tutti i servizi che offre ISOLA.ti e intraprendere un percorso continuativo e duraturo.

Grazie all'App potrai:

- Vedere giornalmente tutte le tue prenotazioni degli eventi e delle isole
- Scrivere i tuoi pensieri ed esprimere le tue emozioni
- Compilare riflessioni positive e negative sulla tua giornata
- Lasciarti ispirare e compiere attività al fine di dedicarti del tempo
- Avere una panoramica degli eventi in programma e prenotarli
- Accedere alla mappa delle città e prenotarli presso le isole di ascolto
- Prenderti dei momenti per staccare da tutto e rilassarti.



Account

Nel tuo account potrai inserire le tue informazioni personali e specificare le tue preferenze. Se in un momento ti senti in difficoltà, rimarranno registrate e non dovrai rifarlo in seguito, nelle fasi di prenotazione.

Reminder

In base al giorno commenta, i reportati in alto, nella tua dashboard personale, ti saranno i reminder per l'attività da svolgere suggerita, gli eventi e le isole di ascolto che hai prenotato per quel giorno.



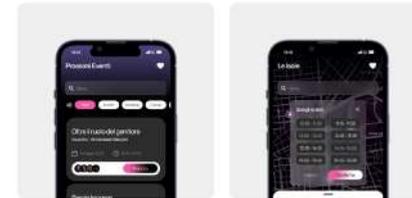
Il tuo spazio sicuro

Si tratta di una sezione di journaling in cui è possibile riportare i propri pensieri e le proprie emozioni quotidiane che si può riflettere e a registrarne i miglioramenti durante il percorso.

Ricordi per tua figlia

Questa parte dell'App è pensata per coniugare un aspetto di lavoro genitoriale, l'importanza del mantenere la propria individualità e i rapporti con i propri figli, raccontando le proprie esperienze.

[+ Scopri le abitudini](#)

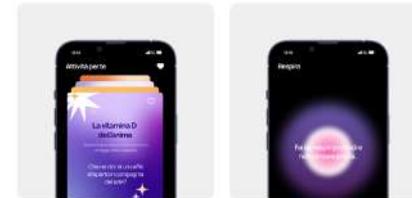


Gli eventi

Qui potrai avere un'anteprima degli eventi in programma, selezionarli per scoprire tutti i dettagli. Da questa sezione è possibile anche salvare i tuoi eventi preferiti e prenotare il tuo posto.

Le isole

Nella mappa si possono vedere e tutti i punti della città in cui saranno situate le isole di ascolto. Selezionandone una, si possono vedere tutti i dettagli e prenotare il proprio appuntamento.



Attività per te

Ogni giorno ti verrà consigliata un'attività da svolgere in poco tempo, per migliorarti e riservarti del tempo personale. L'obiettivo è far diventare i gesti che fai per te un'abitudine quotidiana.

Respiro

Alcune volte si sente la necessità di mettere tutto in pausa e sbloccare. Con la sezione di respiro guidato puoi bloccare il telefono per quanto tempo vuoi e seguire il respiro guidato per rilassarti.



Un percorso personale che si integra a tutti gli altri servizi, per dar vita a un'esperienza a tutto tondo, permettendo di cambiare mentalità e accogliere sane abitudini.

CREA RAPPORTI AUTENTICI

[Scopri eventi](#)

Iscriviti alla nostra Newsletter per non perderti nessuna novità!

[Invia](#)

ISOLATI

Tel: +39 02 90140000
via Sarnonaca

SERVICES
[Instagram](#) [LinkedIn](#)

©2024 ISOLA.TI S.p.A.

Pagine
Home
Rate
Note
Eventi & Note
Chi siamo

Servizi
Isola di Ascolto
Eventi
App di Note
Mentoring
Chi siamo

Termini e Condizioni
Privacy Policy

Eventi e Notizie

REGALATI Servizi **EVENTI E NEWS** Rete Chi siamo Contatti **ACQUISTABILE +**

Coltiva e riscopri le tue passioni



LA PAROLA CHIAVE È "CONNESSIONE."

Gli eventi sono un'occasione per i genitori di dedicarsi ad attività fuori casa, riscoprire e coltivare le proprie passioni e ampliare la loro rete sociale.

[Scopri le tematiche](#)

Tutti gli eventi

REGALATI Servizi **EVENTI E NEWS** Rete Chi siamo Contatti **ACQUISTABILE +**

Oltre il ruolo di genitore

15 Giugno 2025 18:30 - 20:30

[Partecipa +](#)

Parole leggere

20 Giugno 2025 16:00 - 19:00

[Partecipa +](#)

La forma del mio tempo

21 Giugno 2025 10:00 - 13:00

[Partecipa +](#)

A piccoli passi

23 Giugno 2025 19:00 - 20:00

[Partecipa +](#)

Pause caffè, pause per te

24 Giugno 2025 10:00 - 12:00

[Partecipa +](#)

Isolarsi non è sempre una cosa negativa, anzi, è una necessità che abbiamo tutti e lo si deve fare nella maniera più sana possibile.

[Scopri i bisogni](#)

In cosa consistono gli eventi?

Uno dei punti cardine del nostro servizio phygital sono gli eventi, organizzati per affrontare tematiche sensibili, far svagare le persone con attività più leggere e farle riflettere grazie a un continuo confronto con esperti che seguiranno i loro.

Si sono diversi tipologie di attività, dai incontri tematici, letture condivise, a workshop esperienziali e attività ludiche o fisiche.

I nostri eventi sono aperti a chiunque voglia

I nostri eventi sono aperti a chiunque voglia parteciparvi, non solo agli utenti iscritti al servizio dell'applicazione.

[Scopri le scaltelle](#)

Cosa sono le notizie?

Nella sezione delle notizie, si possono trovare articoli inerenti alle tematiche più rilevanti e sensibili nell'ambito della genitorialità, dalla cura individuale, dall'accettazione di se stessi, dal miglioramento personale.

Si tratta di uno spazio informativo, in cui poter cercare e reperire informazioni aggiornate e ampliare la propria visione.

Tutte le notizie

- Accettare i cambiamenti del proprio corpo
- Stanchezza mentale da genitorialità: come riconoscerla
- Il mito invisibile dell'attesa adulta
- Ansia da prestazione genitoriale: un caso silenzioso
- Essere genitori e lavorare: un equilibrio possibile?
- Quando la felicità tarda ad arrivare
- Coppia e genitorialità: due ruoli, una relazione
- Isolarsi non è egoismo
- Le difficoltà nel delegare e chiedere aiuto ad altri

REGALATI Servizi **EVENTI E NEWS** Rete Chi siamo Contatti **ACQUISTABILE +**

Noi prima degli altri il segreto per vivere serenamente

Il burnout genitoriale: cos'è e come affrontarlo

L'importanza di qualcuno che ti consiglia dal dentro

[Scopri di più](#)

A VOLTE SERVE UN SUPPORTO ESTERNO

[Scopri di più](#)

iscriviti alla nostra Newsletter per non perderti nessuna novità!

REGALATI

Numero Verde 800 000000
+39 02 7878004

SEGUICI SU [Instagram](#) [LinkedIn](#)

02029534180

Termini e Condizioni Privacy & Cookies

Pagine
Home
Servizi
Rete
Eventi e News
Chi siamo

Servizi
Servizi di Assistenza
Servizi di Assistenza
Servizi di Assistenza
Servizi di Assistenza

Pagina Evento

Oltre il ruolo di genitore

Non perdi questa occasione!

Una delle tematiche a te più care è proprio quella dell'importanza della crescita personale e del rapporto con se stessi.

"Il benessere personale influenza ciò che ci circonda e se si vive bene con se stessi, si è più facilitati a vivere bene anche con gli altri, affrontando anche le situazioni più pesanti."

Annamaria Marconi, *Il senso dell'io*, 2019

Un spazio di riflessione al di là delle responsabilità quotidiane, che rappresenta un'occasione per riscoprirsi, confrontarsi e ritrovare equilibrio tra identità individuale e ruolo genitoriale.

Oltre il ruolo di genitore: identità, tempo e respiro

Il benessere personale influenza ciò che ci circonda e se si vive bene con se stessi, si è più facilitati a vivere bene anche con gli altri, affrontando anche le situazioni più pesanti.

Annamaria Marconi

Dove ti aspettiamo?

Agenda dell'evento

- Accoglienza e inizio
 - Un momento per staccarsi e ricoprire il piede
 - Breve esercizio di respirazione guidata
- Parola chiave

Cosa ti porti a casa dall'incontro?

- Nuova prospettiva**
Un nuovo modo di vedere il tuo ruolo da genitore e la tua identità da un nuovo punto di vista più sereno.
- Materiali utili**
Piccoli oggetti reminder che ti aiutano a ricordare delle cose e aiutarti a ricreare il disagio consapevolmente.
- Momenti personali**
Tanti altri momenti preziosi, come questo, da dedicare alla tua persona, con leggerezza e senso del colpa.

Polo del '900

Il Polo è un luogo con tante anime diverse che mette al centro la storia e il pensiero critico, offrendo occasioni di conoscenza e intrattenimento che mirano al benessere collettivo, per affrontare grandi temi legati all'oggi.

Scopri il Polo del '900

Non perdi questa occasione!

Iscriviti alla nostra Newsletter per non perderti nessuna novità!

ISOLATI

Pagine		Servizi	
Home	Chi siamo	Workshop	Contatti
Chi siamo	Chi siamo	Eventi	Eventi
Chi siamo	Chi siamo	Eventi	Eventi

© 2023 ISOLATI

Pagina Notizia

ISOLA.IT | Servizi | **Gravidanza** | Pelle | Chi siamo | Contatti | **Accedi al sito**

Accettare i cambiamenti del proprio corpo

Perché prendersi cura di sé resta fondamentale, anche con un figlio in arrivo

Introduzione

La gravidanza è un viaggio straordinario, ma non sempre sereno. È un tempo di attesa, di trasformazione e di grandi novità fisiche e mentali. Accettare i cambiamenti del proprio corpo è un passo fondamentale in questo tempo di attesa, un tempo di cura di sé e di accettazione dei cambiamenti del corpo.

Non si tratta solo di estetico, ma di identità, autostima e qualità della vita. In questo articolo parleremo di come affrontare questi cambiamenti con consapevolezza, senza dimenticare il proprio valore come donna.

Durante la gravidanza il corpo femminile si adatta per sostenere la crescita e lo sviluppo del bambino. Ogni sistema del corpo, ormonale, muscolare, circolatorio, lavora in modo intensivo.

Scopri gli aspetti

Quali sono i principali cambiamenti?

- 1** Aumento di peso: Più gravoso che, soprattutto, più legato con l'innalzamento anche all'inizio della gravidanza.
- 2** Modifiche della pelle: Pelle con un maggiore affollamento di ghiandole sebacee, acne o pelle secca.

- 3** Variazioni del seno: Il seno, durante la gravidanza, può diventare più sensibile e dolente e cambiare forma.
- 4** Cambiamenti posturali: La schiena subisce spesso cambiamenti nell'equilibrio e può subire posture scorrette o dolorose.
- 5** Affaticamento generale: L'energia viene usata più rapidamente, portando a un affaticamento generale.
- 6** Gonfiore generale: L'aumento di volume è accompagnato da gonfiore alle gambe, alle braccia e al viso.

Accettare un corpo che cambia: una sfida

Accettare i propri corporali cambiamenti è un atto a sé steso, un atto di ascolto e di accoglienza verso sé stessa. Accettare il proprio corpo in gravidanza richiede un lavoro di ascolto interiore e gentilezza verso se stesse. Significa dare spazio ai cambiamenti e difficoltà, senza nascondersi o minimizzarli.

Trascurarsi pensando che non sia più il momento di occuparsi di sé. La futura madre diventa spesso "solo" madre agli occhi degli altri, come se tutto ciò che era prima dovesse essere messo in pausa.

La cura di sé durante la gravidanza non è egoismo

La maternità non è un atto di sacrificio. Prendersi cura di sé è un atto di amore e di rispetto per il bambino che si sta formando. Prendersi cura di sé è un atto di amore e di rispetto per il bambino che si sta formando. Prendersi cura di sé è un atto di amore e di rispetto per il bambino che si sta formando.

Quali sono dei piccoli gesti da fare?

- Ritrovare una routine:** Cercare di ritrovare una routine quotidiana, anche se solo per pochi minuti, per ritrovare un senso di normalità e di controllo.
- Vestirsi con amore:** Scegliere abiti comodi e piacevoli, che ti facciano sentire a tuo agio e che ti diano un senso di cura di sé.
- Muoversi con gentilezza:** Cercare di muoversi con dolcezza, ascoltando il proprio corpo e rispettando i propri limiti.
- Nutrire la mente:** Leggere, ascoltare musica, guardare film, fare attività che ti diano un senso di piacere e di benessere.
- Dedicarsi tempo:** Trovare un momento di tempo per te stessa, anche solo per pochi minuti, per dedicarti a te stessa e a ciò che ti piace.
- Cultivare dei rapporti:** Cercare di mantenere i rapporti con gli amici e la famiglia, anche se solo per pochi minuti, per sentirsi supportata e amata.

PRENTITI CURA DI TE PRIMA DEGLI ALTRI

iscriviti alla nostra Newsletter per non perderti nessuna novità!

ISOLA.IT

Nome:

Indirizzo email:

SEGNALACI: Instagram LinkedIn

Pagine: Home, Servizi, Chi siamo, Contatti, Prenota

Servizi: Prenota, Prenota, Prenota, Prenota, Prenota

© 2024 ISOLA.IT | [Termini e Condizioni](#) | [Privacy Policy](#)

Rete

ISOLA.IT

Per fare la differenza servono **connessioni**

Un network di professionisti che collaborano in sinergia per dare vita a un servizio costruito attorno ai bisogni della persona e orientato al supporto continuo.

UN CAMBIAMENTO DA COSTRUIRE INSIEME

Quali attori ci sono dietro al servizio?

ISOLA.IT nasce con l'idea che il benessere psicologico dei genitori sia una responsabilità collettiva. Per questo lavoriamo in rete con realtà pubbliche, sociali ed educative che condividono come obiettivo di accompagnare le famiglie in modo concreto, accessibile e gratuito.

Insieme a loro costruiamo uno spazio di ascolto e di supporto che si integra nei servizi esistenti, rafforzando un ecosistema di cura più ampio e duraturo.

Solo facendo rete possiamo raggiungere davvero chi ha bisogno, e costruire insieme un cambiamento culturale che metta al centro le persone il loro diritto a prendersi cura di sé.

- Fondazione CRT (Casa di Riposo di Sesto)**: Fornisce spazi di sostegno e cura per i bambini e i genitori, supportando la famiglia e la comunità.
- Campisolo di San Paolo - Torino**: Fornisce la differenza nei percorsi di cura e di sostegno per i bambini e i genitori.
- Consulenti Familiari - ASL Città di Torino**: Fornisce servizi di consulenza e sostegno per i genitori.
- Rede Servizi Famiglia - Torino**: Implementa servizi di sostegno e cura per i bambini e i genitori.
- Città della Salute e della Solidarietà - Ospedale Sant'Anna**: Fornisce servizi di cura e sostegno per i bambini e i genitori.
- Gruppo Amedeo - Torino**: Collabora con la città e la comunità per fornire servizi di cura e sostegno per i bambini e i genitori.
- Centro di Aiuto alla Vita (CAV) - Torino**: Fornisce servizi di cura e sostegno per i bambini e i genitori.
- Città di Ivrea - Regione Piemonte**: Fornisce servizi di cura e sostegno per i bambini e i genitori.

Chi sono gli psicologi che collaborano con noi?

ISOLA.IT è un servizio che punta sul supporto psicologico accessibile a tutti, lavoriamo, sia che si voglia iniziare un percorso, sia che si senta il bisogno soltanto in determinate occasioni.

Per sostenere e perseguire questa causa e per ampliare la rete di supporto al benessere pubblico, collabora con una serie di psicologi professionisti, che dedica il loro tempo di comunità.

Elena Moretti

Specializzata in psicologia perinatale e sostegno alla genitorialità, collabora con famiglie, coppie e professionisti per offrire percorsi di accompagnamento motivati, curati, graduali, sostenibili e personalizzati. Attraverso un approccio empatico e centrato sulla persona, aiuta i genitori a comprendere e gestire le sfide legate alla nascita del figlio, promuovendo una relazione affettiva serena e consapevole.

CONNETTITI CON LA NOSTRA FILOSOFIA

iscriviti alla nostra Newsletter per non perderti nessuna novità!

ISOLA.IT

Tratto: 0424 249111 | 0424 279750

SERVISI: Instagram, LinkedIn

Pagine: Home, Servizi, Rete, Eventi, Chi siamo

Servizi: Servizi di ascolto, Eventi, App: mobile, Eventi e incontri, Chi siamo

© 2023 ISOLA.IT - tempo di servizio - Privacy & Cookies

Chi siamo

ISOLA.TI Servizi Eventi/Workshop Rete **CHI SIAMO** Contatti **ACQUISITIBILI +**

Non è solo un nome, ma rappresenta chi siamo

Immergiti nella nostra filosofia di pensiero e inizia ad assaporare quello che davvero desideri per te. Un passo alla volta raggiungerai un nuovo mindset.

Scopri le basi

La nostra mission

ISOLA.TI è un servizio gratuito pensato per futuri genitori e genitori, che ha come obiettivo quello di portarli ad essere più consapevoli dell'importanza del tempo personale e della propria individualità. Nel modo più naturale possibile, cerchiamo di accompagnarli verso un cambio di mentalità e guidarli in un progressivo lavoro sulla propria persona, per abbattere i sensi di colpa nei confronti dei propri figli e della famiglia.



UN SERVIZIO PHYGITAL BASATO SULLA TERAPIA

Per noi è fondamentale trasmettere il senso di rispetto verso se stessi, perché il benessere personale condiziona la nostra vita e quella delle persone a noi vicine.

La nostra vision

Il supporto psicologico da parte di professionisti sta diventando uno strumento sempre più diffuso per raggiungere il benessere individuale e relazionale. Per affrontare un vero e proprio lavoro su se stessi, molto spesso non basta avere una grande motivazione, ma serve anche qualcuno capace di ispirare e guidare con un approccio specializzato.

Il nostro team lavora ogni giorno con l'obiettivo di far percepire l'importanza di raggiungere una completezza a livello personale, per poter poi affrontare il futuro in maniera più serena e consapevole.

I valori da cui nasce ISOLA.TI

- Benessere accessibile**
Offriamo un supporto psicologico professionale accessibile a tutti, per chi desidera un approccio serio ma non un privilegio.
- Consapevolezza di sé**
Creiamo che il tempo per chi è tempo per gli altri, connesso e rispettoso se stessi. Offriamo un percorso che valorizza la propria individualità e unicità.
- Approccio specializzato**
Un team formato da un team di esperti del settore professionale. Tutti gli interventi sono progettati con empatia, rispetto e strumenti psicologici concreti.
- Crescita personale**
Portiamo avanti una crescita personale che non si ferma con la genitorialità, ma anzi si arricchisce con le esperienze di vita che si vivono insieme.
- Tempo personale**
Prendiamo tempo per noi, un tempo, fuori dal tempo, essenziale. Stipuliamo accordi e valore oggettivo dell'investimento.
- Phygital per il benessere**
Stipuliamo il meglio del digitale e del fisico per offrire un'esperienza completa che integri genitorialità e individualità.

- Relazioni più autentiche**
Autentici con un legame familiare più solido e profondo, per trovare un equilibrio interiore e una comunicazione più consapevole.
- Individualità**
Riscoprire il proprio benessere individuale, completando nel tempo il proprio percorso di crescita personale, oltre i ruoli familiari.
- Educazione emotiva**
Creiamo che il benessere dei genitori è un esempio prezioso per i figli. Coltiviamo la comunicazione empatica e il rispetto di sé e degli altri.

Il modello di business

ISOLA.TI è un servizio completamente gratuito per gli utenti. Questo perché vogliamo andare incontro ai bisogni e alle condizioni di tutti, in modo tale che chiunque voglia possa usufruirne.

Creiamo che il benessere psicologico dei genitori sia un tema di salute pubblica, non un privilegio individuale. Per questo non chiediamo alcun contributo economico agli utenti. Al contrario, crediamo in un modello di collaborazione con le istituzioni sanitarie, educative e sociali del territorio: consultori familiari, enti locali, servizi per l'infanzia, scuole, ASL e organizzazioni del terzo settore.

Il nostro obiettivo è integrare lo sportello come servizio complementare sul territorio, co-progettando con chi già lavora ogni giorno per il benessere personale.

Scopri le aziende

Come costruiamo valore?

- Collaboriamo con psicologi e psicologhe che credono nel valore dell'ascolto gratuito e partecipano in forma volontaria o tramite progetti specifici.
- Attiviamo partnership con enti pubblici, fondazioni e istituzioni educative, che collaborano con noi in modo gratuito, oppure attraverso il riconoscimento ufficiale del servizio.
- Lavoriamo con i territori, perché il cambiamento, per noi, è qualcosa che si costruisce insieme, un incontro alla volta.

PER OGNI ESIGENZA

PER OGNI ESIGENZA
SIAMO QUI PER TE

Unisciti alla nostra Newsletter per non perderti nessuna novità!

ISOLA.TI

Nome:

Indirizzo email:

ISOLA.TI

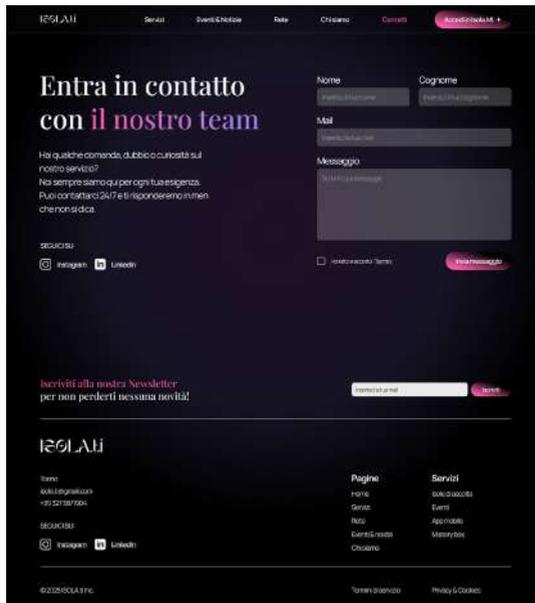
Instagram LinkedIn

Pagine	Servizi
Home	Salute mentale
Servizi	Salute
Chi siamo	Eventi/Workshop
Contatti	Marketing

© 2023 ISOLA.TI

Termini e Condizioni Privacy & Cookie

Contatti



Eventi

Nella progettazione del servizio ISOLA.ti, gli eventi costituiscono una **componente fondamentale e fortemente caratterizzante** della sua identità. **Pensati come esperienze sia collettive, ma al contempo individuali** e intime, offrono l'occasione a genitori e futuri genitori di avere **uno spazio personale fisico e mentale in cui potersi "isolare" in modo sano dalla quotidianità**, pur sfruttando questo tempo per fare nuove esperienze, coltivare delle passioni, riscoprire se stessi e confrontarsi con gli altri.

L'obiettivo principale di queste iniziative è infatti quello di **favorire il benessere individuale attraverso momenti di pausa, introspezione e connessione con la propria identità, al di là del ruolo genitoriale**. Parallelamente, però, rappresentano anche un'occasione per creare reti sociali, condividere esperienze e stimolare nuove conoscenze e consapevolezza, grazie alla presenza e collaborazione di facilitatori, psicologi ed esperti.

Gli eventi si sviluppano come **un'estensione concreta del servizio phygital di ISOLA.ti**, permettendo un'interazione diretta con le tematiche affrontate da tutti i touchpoint. Gli eventi sono **ospitati da location accessibili e accoglienti, per la città di Torino, o spesso immerse nella natura o in contesti urbani rilassanti**. Sono, inoltre, aperti a tutti, anche a chi non è iscritto all'applicazione o al portale isola.MI, in modo da rendere il progetto più inclusivo e ad abbattere le barriere di accesso al benessere emotivo e relazionale.

Le **attività proposte spaziano da incontri tematici con professionisti, a laboratori esperienziali e creativi, a momenti di gioco, lettura e rilassamento**. Ogni evento è progettato per stimolare riflessione, ma anche leggerezza, svago e senso di comunità. In particolare, gli eventi ISOLA.ti si articolano in diverse tipologie:

Incontri tematici e cerchi di confronto, per condividere vissuti, dubbi e conquiste legate alla genitorialità e al proprio percorso personale.

Obiettivo

Workshop esperienziali e creativi, per esplorare emozioni, bisogni e desideri attraverso linguaggi alternativi come l'arte, la scrittura o il corpo. **Attività fisiche e rilassanti**, come passeggiate consapevoli, yoga, meditazione o massaggi brevi, pensate per riattivare il corpo e la mente. **Lectures condivise o momenti ludici**, per alleggerire e stimolare allo stesso tempo, promuovendo uno sguardo nuovo e più libero sulla genitorialità.

Attraverso queste iniziative, **ISOLA.ti intende normalizzare il bisogno di tempo personale e creare occasioni concrete in cui prendersi cura di sé non venga vissuto come un lusso o un atto egoistico, ma come un gesto necessario e profondamente umano**. Nel cuore del progetto ISOLA.ti c'è la convinzione che **il benessere personale sia una condizione imprescindibile per vivere in modo consapevole e sano l'esperienza della genitorialità**. Una convinzione che si traduce, tra le varie componenti del servizio, in una proposta di eventi pensati non solo come semplici occasioni di socializzazione, ma come esperienze trasformative, capaci di offrire uno spazio sicuro, accogliente e stimolante in cui potersi dedicare a sé stessi.

Gli eventi di ISOLA.ti **nascono da una precisa visione progettuale: quella di mettere al centro l'individuo nella sua interezza, prima ancora che il suo ruolo di genitore**. In un contesto sociale in cui spesso la genitorialità è percepita come totalizzante e la cura di sé viene messa in secondo piano o vissuta con senso di colpa, ISOLA.ti propone un modello alternativo. **Gli eventi diventano isole temporanee di benessere e libertà, momenti in cui è legittimo fermarsi, ascoltarsi e concedersi tempo senza dover giustificare il bisogno di farlo**.

La progettazione degli eventi segue un approccio **human-centered, attento alle esigenze psicologiche, emotive e pratiche di chi partecipa**. **Non esiste un unico profilo di genitore**: c'è chi si sente sopraffatto, chi è in cerca di confronto, chi ha bisogno di stimoli creativi o semplicemente di silenzio e respiro. Ogni evento viene quindi concepito come modulare e adattabile, capace di accogliere diversi livelli di partecipazione e di offrire un'esperienza significativa a chiunque vi prenda parte, qualunque sia il suo

La filosofia degli eventi

Location

Attività proposte

Un approccio user-centered

punto di partenza. Spazi protetti e accoglienti per la cura di sé

Uno dei capisaldi della filosofia progettuale è la **costruzione di un ambiente sicuro e non giudicante, dove sentirsi liberi di essere sé stessi**. I contesti in cui si svolgono gli eventi, parchi, biblioteche, spazi all'aperto, strutture dedicate, sono scelti e allestiti con cura per trasmettere un senso di calma, familiarità e apertura. Tutto, **dagli arredi temporanei ai materiali comunicativi, è pensato per ridurre le barriere, aumentare la percezione di accoglienza e favorire una partecipazione autentica**.

Fondamentale è anche la dimensione collettiva. Gli eventi non si rivolgono solo al singolo, ma **incoraggiano la costruzione di una comunità informale di supporto, fatta di scambi spontanei, ascolto reciproco e legami che possono proseguire oltre l'evento stesso**. Questa rete, spesso assente o fragile nel contesto della genitorialità contemporanea, **rappresenta un importante fattore protettivo contro l'isolamento e il senso di inadeguatezza**. I principi guida del design esperienziale

A guidare la progettazione degli eventi sono **alcuni principi fondativi**, che traducono in pratica la visione valoriale del servizio:

Accessibilità: eventi aperti a tutti, gratuiti, organizzati in luoghi raggiungibili e fruibili anche da chi ha figli piccoli o esigenze specifiche.

Accoglienza e cura: attenzione ai dettagli, ambienti caldi e rilassanti, linguaggio semplice e inclusivo.

Libertà di partecipazione: ogni persona può scegliere quanto e come coinvolgersi, sentendosi libera di osservare, agire, ascoltare o semplicemente "esserci".

Valorizzazione del tempo personale: il tempo speso agli eventi non è "tempo rubato" alla famiglia, ma tempo restituito alla propria persona.

Trasversalità dei contenuti: gli eventi trattano il tema del benessere in modo ampio e accessibile, con attività che spaziano tra corpo, mente, emozioni e creatività.

Esperienze di isolamento

Questa filosofia rende gli eventi un punto di contatto privilegiato tra

ISOLA.ti e le persone: non semplici attività da calendario, ma esperienze in grado di lasciare un segno, stimolare nuovi pensieri e restituire alle persone la possibilità di stare bene nella propria pelle, anche, e soprattutto, durante il viaggio della genitorialità.

I principi

ISOLA.ti One day

“ISOLA.ti One Day” è un **formato esperienziale** concepito per **offrire a genitori e futuri genitori una “isola temporanea”** in cui protendersi verso sé stessi, lontano dalle responsabilità quotidiane. L'evento **si svolge all'aperto, creando un ambiente dove rallentare**, ascoltarsi e riattivare la propria dimensione personale in dialogo con la natura e gli altri.

L'evento **nasce dall'esigenza di contrastare il senso di colpa che spesso accompagna il prendersi cura di sé, proponendo una pausa rigenerante non come fuga, ma come atto di cura necessario alla genitorialità stessa.**

Gli spazi sono pensati come rifugi emotivi, capaci di offrire accoglienza, protezione e stimoli a misurarsi con sé.

ISOLA.ti One Day segue un **percorso strutturato in quattro fasi:**

Rallentamento: per riconnettersi con il proprio corpo e ritmo interno

Introspezione: attraverso pratiche creative o di journaling guidato

Attivazione corporea: movimento consapevole per sentire il proprio corpo

Condivisione: incontri tra pari per rendere visibile l'esperienza vissuta

Questa sequenza permette di attraversare la giornata gradualmente, stimolando una trasformazione personale integrata e profonda.

Pur condividendo uno spazio comune, i partecipanti sono **liberi di muoversi tra attività e pause**, in base ai propri bisogni: chi vuole osservare può farlo, chi desidera partecipare può farlo, senza forzature. Questo **favorisce una cultura esperienziale inclusiva, rispettosa dei diversi livelli di apertura e necessità.**

L'evento prevede **momenti pensati in presenza ma connessi a un ritiro digitale: attraverso l'app ISOLA.ti, i partecipanti riceveranno supporti dopo l'evento** (spunti di journaling, mantra collettivi, reminder) e avranno modo di riconnettersi rispetto all'esperienza vissuta.

Obiettivo

Percorso esperienziale

Obiettivi

- ✦ Offrire uno **spazio fisico e mentale protetto** per i genitori, lontano da obblighi e aspettative.
- ✦ **Favorire la cura di sé** attraverso attività guidate e momenti di introspezione
- ✦ **Stimolare la connessione tra pari**, favorendo la nascita di reti sociali informali e autentiche
- ✦ Legittimare il bisogno di “isola” come **spazio personale** rigenerante, non come fuga egoistica
- ✦ Proporre un'**esperienza phygital**, con elementi digitali che potenziano e prolungano il vissuto dell'evento

Location

Una soluzione ideale per “ISOLA.ti One Day” è Camping Verna, situato a pochi chilometri da Torino, a Cumiana, in un contesto alpino caratterizzato da boschi, colline e aria pura.

Target

Genitori e futuri genitori dai 25 ai 45 anni circa. L'evento è pensato sia per singoli che per coppie. Non è previsto l'accesso con figli per favorire una piena concentrazione sul sé.

Durata

Una giornata intera, dalle ore 10:00 alle 18:30 circa.

Spazi

Tende e teli, Kit ISOLA.ti (taccuino, matita, badge, borraccia), cartoline, pouf, tappetini, coperte, cuscini, materiali artistici, impianto audio leggero e playlist rilassante, snack, acqua, termos con tè

Spazi

- ✦ Isole tematiche: piccole aree dedicate a diverse attività
- ✦ Zona ristoro: punto ristoro con tè, frutta, snack e cibo leggero a cura di produttori locali
- ✦ Cerchio centrale: spazio comune per i momenti collettivi
- ✦ Zona quiete: area di decompressione silenziosa, con amache, coperte e materiali

L'agenda

10.00-10.45

Accoglienza e apertura

Registrazione dei partecipanti, consegna del kit ISOLA.ti
Breve presentazione del team e delle attività.
Attività iniziale: cerchio di benvenuto con introduzione sul senso della giornata.

10.45-12.00

Attività 1: "Abitare il proprio tempo"

Laboratorio esperienziale guidato da una facilitatrice, con esercizi sul tempo soggettivo, ascolto del proprio corpo e piccole pratiche di respiro.
Obiettivo: favorire il rallentamento e la consapevolezza del "qui e ora".

12.00-14.30

Attività 2: "La mia isola personale"

Sessione di journaling guidato (su supporto fisico e tramite app ISOLA.ti).
I partecipanti, in autonomia o in piccoli gruppi, riflettono su domande aperte:
"Cosa significa per me prendermi uno spazio?"
"Di cosa ho bisogno per sentirmi bene?"

14.30-15.30

Attività 3: "Corpo che parla"

Attività fisica leggera (es. stretching consapevole, yoga, camminata meditativa).
Obiettivo: risvegliare il corpo, riconnettere movimento e emozioni, ascoltarsi.

15.30-16.30

Attività 4: "Condivisioni silenziose"

Installazione partecipativa in cui ognuno può scrivere su un cartoncino un pensiero, un dubbio, una sensazione emersa nella giornata e appenderlo in uno spazio comune.
Si stimola così una condivisione non verbale, rispettosa dei tempi e dei livelli di apertura di ciascuno.

16.30-18.30

Cerchio finale

Cerchio di chiusura con condivisione libera (a chi vuole), ringraziamenti e piccola pratica simbolica di saluto (es. costruzione collettiva di un "mantra" da portare a casa).
Consegna di una cartolina-riflessione da spedire a sé stessi tramite l'app dopo 30 giorni.



Isole: spazi di ascolto

All'interno del servizio phygital ISOLA.ti, **le Isole di Ascolto Itineranti rappresentano uno dei touchpoint più significativi e innovativi. Si tratta di spazi mobili, temporanei ma profondamente accoglienti, che compaiono in diversi luoghi simbolici e strategici della città di Torino:** parchi, biblioteche civiche, centri culturali, mercati di quartiere, cortili condominiali e festival locali. Queste isole sono concepite come **punti di approdo relazionali, dove genitori e futuri genitori possono fermarsi, prendersi del tempo per sé e, se lo desiderano, avviare un dialogo con figure professionali qualificate.**

La filosofia delle Isole di Ascolto si basa su una visione non medicalizzante del benessere psicologico: non sono sportelli terapeutici tradizionali, né richiedono l'attivazione di un percorso strutturato. Al contrario, funzionano come porte sempre aperte, attivabili on demand e accessibili senza giudizio, ogni qualvolta la persona senta il bisogno di un confronto, di un consiglio o semplicemente di essere ascoltata.

Le isole sono presidiate da una **rete di professionisti della salute mentale** (psicologi, counselor, educatori) selezionati per la loro capacità di accoglienza, ascolto empatico e orientamento. Il loro ruolo non è solo quello di supportare, ma anche di **normalizzare il bisogno di chiedere aiuto, contribuendo a scardinare il senso di colpa e il pregiudizio spesso legati alla richiesta di supporto psicologico**, soprattutto per chi vive l'esperienza della genitorialità.

Le Isole di Ascolto sono **accessibili su prenotazione tramite l'app di ISOLA.ti** oppure direttamente in presenza, se ci sono disponibilità. Ogni incontro **ha una durata di circa 30-45 minuti**, e rappresenta un momento puramente individuale. È anche possibile, in alcuni casi, **usufruire di brevi colloqui di gruppo o momenti di confronto facilitati.**

Per usufruirne, viene richiesta l'iscrizione al servizio completo e non è previsto un numero minimo o massimo di incontri: ogni persona può decidere liberamente se e quando tornare, in base ai propri bisogni e al proprio momento di vita. Questa **flessibilità** è un elemento chiave della progettazione: si desidera che ogni genitore possa sentirsi libero e

*Un presidio mobile
di presenza e cura
nella città*

*Modalità di
funzionamento*

protagonista del proprio percorso, senza pressioni esterne.

Le Isole di Ascolto sono concepite come **ambienti temporanei ma visivamente riconoscibili e confortevoli**, progettati con attenzione al dettaglio e alla sensorialità. Strutture leggere, tende o gazebo dal design accogliente, tappeti, sedute morbide, piante, luci calde e materiali naturali aiutano a costruire un'atmosfera rilassante e familiare anche in contesti urbani.

All'interno si trovano **materiali informativi** su ISOLA.ti e sui temi del benessere personale, **supporti per il journaling** e la scrittura personale, tè, tisane e acqua disponibili gratuitamente. Il tutto accompagnato da **playlist musicali rilassanti.**

Le isole vengono **comunicate di volta in volta attraverso l'app, i canali social e una piccola campagna di affissioni localizzate nei quartieri coinvolti**, per stimolare anche l'accesso spontaneo e favorire il passaparola.

Offrire un primo punto di contatto e orientamento psicologico accessibile, gratuito e flessibile. Vi è la necessità di normalizzare l'ascolto e la cura di sé come parte integrante della genitorialità, promuovendo una cultura del benessere relazionale.

*Ambientazione
e materiali*

*Campagna
comunicativa*

Obiettivo



Comunicazione

La campagna comunicativa di ISOLA.ti verrà avviata sei mesi prima del lancio del sito web, tramite una strategia ad "imbuto": l'obiettivo principale della campagna è quello di far conoscere il servizio e la sua visione innovativa sul supporto alla genitorialità e alla cura dell'individuo, agli utenti direttamente interessati.

Prima di giungere a questo, però, si partirà da una comunicazione più ampia e generica sull'importanza del tempo per se stessi, così da comunicare e generare la necessità di un cambio di mentalità verso il ruolo di genitore.

Questo deve avvenire molto tempo prima di quando ci si interfaccia alla genitorialità per la prima volta, perciò la tematica dovrebbe raggiungere e interessare con largo anticipo in generale tutte le persone e non solo chi sta pensando di avere dei figli o ce li ha già.

L'intento principale della campagna sarà poi quello di sdoganare il concetto odierno di genitorialità, da identità esclusiva e totalizzante a esperienza che può e deve coesistere con la propria crescita personale. Sarà fondamentale quindi porsi contro i ritmi e gli ideali imposti dalla società e far comprendere alle persone l'importanza di fare un lavoro su se stessi prima di intraprendere il percorso impegnativo del diventare genitori: prima di accogliere delle responsabilità di questo calibro è importante diventare la versione migliore di se stessi e sentirsi soddisfatti, così da poter offrire e dedicare il meglio anche agli altri.

Campagna comunicativa

La campagna prevede una strategia di diffusione phygital, per rispecchiare l'anima stessa del servizio, che unisce digitale e presenza fisica sul territorio.

Materiali

OUT OF HOME

- Cartelloni pubblicitari, affissioni, poster, pensiline in zone urbane ad alto passaggio
- Specchi posizionati in zone strategiche della città, per catturare l'attenzione e suscitare curiosità
- Isole di ascolto presenti tre giorni a settimana dopo che sarà stato avviato il servizio. Anche queste diventeranno dei touchpoint tramite cui la gente potrà venire a conoscenza del servizio.

VOLANTINI E MATERIALI CARTACEI

- Distribuiti in consultori, studi medici, farmacie, scuole dell'infanzia
- Pieghévoli con storytelling, info pratiche, QR code per download app
- Versione dedicata per i professionisti (con spiegazione del progetto e invito a collaborare)

SOCIAL MEDIA (INSTAGRAM)

- Profilo ufficiale ISOLA.ti
- Rubriche settimanali:
- "Racconti da ISOLA.ti" - mini testimonianze di storie degli utenti
- "5 minuti per me" - consigli semplici sul tempo personale
- "Parole da sradicare" - post educativi su stereotipi e aspettative irrealistiche
- "ISOLA.ti in città" - promozione degli sportelli itineranti
- "Eventi in città" - promozione degli eventi in programma

Out Of Home

STAND PUBBLICITARI

- Presenza di stand itineranti per la città per diffondere il servizio e rispondere ai dubbi e alle curiosità delle persone
- Materiale promozionale brandizzato (totem, cartoline, shopper)

Come già anticipato in precedenza, la campagna comunicativa si suddivide in diverse fasi per raggiungere i seguenti utenti.

TARGET PRIMARIO

- Ragazzi dai 20 anni in su
- Persona che vogliono diventare genitori
- Futuri e neo genitori
- Genitori
- Utenti digitalmente attivi, sensibili alle tematiche trattate

TARGET SECONDARIO

Professionisti e strutture a contatto con il target (psicologi, psichiatri, ginecologi, consultori, scuole, ostetriche, ecc.)
Enti e realtà locali coinvolte nel supporto alla genitorialità

Il tone of voice della campagna è caldo, rassicurante ed empatico, ma allo stesso tempo contemporaneo e a tratti provocatorio. Vuole assolutamente evitare, anzi, si pone contro a toni paternalistici o colpevolizzanti e giudicanti. L'obiettivo è quello di suscitare suspense e curiosità nell'andare a scoprire subito il servizio, visitando il sito e scaricando l'applicazione.

Tone of Voice



Esempio di Out of Home



Esempio di Out of Home

ISOLA.TI

**Trova il tuo equilibrio,
cambia mentalità
e riparti da te.**

Un posto sicuro per genitori e futuri genitori che vogliono imparare a coltivare la loro individualità, senza sentirsi in colpa.

ISOLA.TI cerca di andare incontro alle differenti esigenze e situazioni delle persone che vorrebbero mantenere un sano rapporto con loro stessi prima di costruire il proprio futuro e prendersi nuove responsabilità, come quella di avere dei figli.



Un'esperienza per ritrovare il proprio tempo, il proprio valore e la propria voce, che ti guida in un cambio di mentalità e che ti insegna a porti al centro della tua vita e a coltivare la loro individualità, senza sentirsi in colpa.

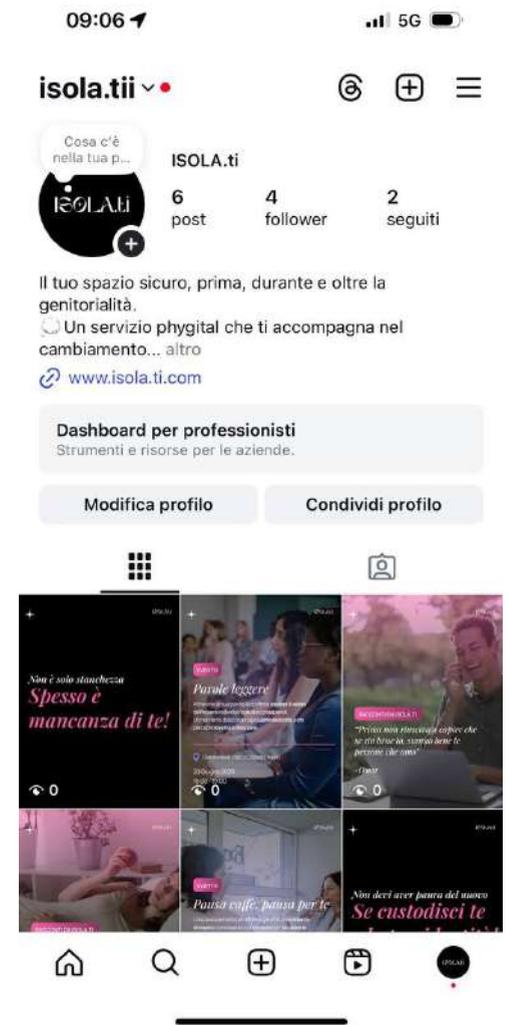
ISOLA.TI è un servizio multicanale che attua un lavoro progressivo su se stessi per raggiungere l'equilibrio tra la gioia dell'amore per i figli e la necessità di avere del tempo per sé.

Per usufruire di tutti i servizi a 360° e intraprendere un percorso continuo, è necessario registrarsi dal sito o dall'App. Senza profilo personale, è comunque possibile consultare il sito, leggere le notizie e iscriversi a tutti gli eventi.

Consulta il nostro sito



Esempio di volantino



Esempio di poster



Esempio di poster

Esempi di post Instagram

Test di usabilità

Gli user test (o test di usabilità) sono uno degli strumenti principali utilizzati nell'ambito della progettazione centrata sull'utente (user-centered design). Si tratta di una **metodologia di ricerca qualitativa che consente di osservare come gli utenti reali interagiscono con un prodotto, un servizio o un'interfaccia digitale**, allo scopo di **individuare problemi, difficoltà, punti di forza e aree di miglioramento**.

Definizione

Il focus degli user test non è tanto sulla **valutazione** estetica o tecnica di un progetto, ma sull'**esperienza che l'utente vive** quando lo utilizza. Questo significa analizzare non solo se un'interfaccia "funziona", ma anche quanto sia intuitiva, comprensibile, accessibile e soddisfacente da utilizzare.

Obiettivo

Il principale obiettivo degli user test è **valutare la qualità dell'esperienza utente (UX) e raccogliere feedback preziosi** per ottimizzare il progetto prima del rilascio finale. I test permettono di:

A cosa servono

1. **Verificare se gli utenti comprendono le funzionalità** proposte e sanno utilizzarle senza difficoltà;
2. **Rilevare eventuali problemi di navigazione**, comprensione dei contenuti o frizioni nel flusso d'uso;
3. **Comprendere i bisogni reali** e le aspettative delle persone a cui ci si rivolge;
4. **Validare scelte progettuali** o metterle in discussione alcune per migliorarle;
5. **Ridurre il rischio di rilascio di un prodotto non funzionante**, poco usabile o non aderente alle esigenze del target.

Inoltre, i test di usabilità aiutano a mettere da parte assunzioni e supposizioni, spostando l'attenzione dai desideri del team di progetto a quelli degli utenti finali. **Spesso, infatti, ciò che per i progettisti sembra chiaro e ovvio, si rivela complicato o controintuitivo per le persone** che realmente utilizzeranno il servizio.

Gli user test **possono essere condotti in diverse fasi del processo di progettazione**, e con diversi livelli di prototipazione:

1. In fase **iniziale, su prototipi a bassa fedeltà** (wireframe, bozzetti, mockup) per validare idee e concetti;
2. Durante lo **sviluppo, su prototipi ad alta fedeltà** o versioni interattive dell'app o del sito, per verificare le scelte di design e architettura;
3. **Prima del lancio**, per identificare errori critici e apportare le ultime modifiche;
4. Anche **post-lancio**, per **continuare a migliorare il servizio** attraverso feedback reali.

I test possono avvenire in **presenza** o da **remoto**, in modo **moderato** (con un facilitatore che guida l'utente) o **non moderato** (autonomamente). Possono essere **strutturati** attorno a compiti specifici ("trova questa informazione", "prenota un appuntamento") oppure lasciare **maggiore libertà** all'utente per esplorare l'interfaccia.

Nel caso del **servizio ISOLA.ti**, gli user test **sono stati fondamentali per comprendere come futuri genitori e genitori interagiscono con l'applicazione e il sito web**, quali contenuti risultano più chiari o confusi, quali funzionalità sono più apprezzate e quali invece potrebbero essere ripensate. Il feedback diretto degli utenti **ha permesso di affinare il tono comunicativo, migliorare la navigazione e garantire un'esperienza coerente con i valori del servizio: empatia, ascolto, semplicità.**

*Quando
vengono
utilizzati*

*I test per
ISOLA.ti*

Test di usabilità con gli utenti

*Per validare l'esperienza digitale
sono stati effettuati dei test di
usabilità insieme agli utenti,
preziosi per la riuscita dei
prodotti digitali progettati.*

Per valutare l'efficacia e la chiarezza comunicativa del servizio ISOLA.ti, sono stati condotti una serie di user test su **due touchpoint principali**: il **sito web** e l'**applicazione** mobile. Questi test sono stati svolti con l'obiettivo di **osservare come utenti reali interagiscono con il servizio, raccogliendo feedback sinceri** e spontanei sulle loro impressioni, sulle difficoltà riscontrate e sugli elementi più apprezzati.

I **partecipanti**, persone **diverse per età, abitudini e ruolo genitoriale**, hanno esplorato le interfacce liberamente, condividendo considerazioni legate sia all'usabilità, sia alla componente visiva, sia al contenuto. Le informazioni emerse si sono rivelate particolarmente preziose per rifinire la struttura del servizio, rendendolo più intuitivo, coerente e in linea con le aspettative del target.

L'analisi dei feedback ha evidenziato alcuni aspetti critici, legati in particolare alla leggibilità dei contenuti, alla gerarchia informativa e alla navigazione.

Contenuti testuali e leggibilità

Molti utenti hanno segnalato la presenza di refusi, oltre a difficoltà nella lettura dovute all'utilizzo di testi con gradienti, che in alcuni contesti risultano esteticamente piacevoli ma, in altri, disturbano la lettura.

Alcune frasi a carattere filosofico o emotivo sono risultate troppo lunghe o posizionate dopo contenuti informativi essenziali, rendendo meno immediata la fruizione. Per esempio, nella sezione "Eventi", gli utenti si aspettano di trovare subito il calendario o le attività, senza dover scorrere molto.

Inoltre, **alcune intestazioni e call to action**, come "Come funziona?", **risultano disorientanti per via della dimensione dei testi o della loro collocazione**. **Alcuni termini più tecnici**, ad esempio "user experience", **non sono risultati chiari per tutti**, evidenziando la necessità di un linguaggio più semplice e accessibile.

Feedback emersi

Struttura e navigazione

Un aspetto ricorrente nei feedback riguarda la navigazione verticale: **diversi utenti non hanno percepito chiaramente la possibilità di scorrere verso il basso nella homepage**, suggerendo l'introduzione di segnali visivi (come frecce, pulsanti o inviti allo scroll). In generale, è emersa l'esigenza di rivedere la gerarchia dei contenuti, portando più in alto sezioni ritenute fondamentali, come "Eventi" o "Chi siamo", e distinguendo meglio aree tematiche come "Notizie" ed "Eventi".

Aspetti visivi e rappresentazione

Dal punto di vista grafico, alcuni utenti hanno espresso il **desiderio di vedere una maggiore varietà nelle immagini**, in particolare rappresentazioni maschili, per evitare la percezione che il servizio si rivolga esclusivamente alle mamme. Sono state inoltre **segnalate aree visivamente "vuote" o scroll troppo lunghi in alcune sezioni**, che potrebbero affaticare la navigazione. Infine, alcuni elementi grafici, come le card con immagini, potrebbero essere valorizzati con un **maggiore contrasto e con piccole animazioni** per rendere più dinamica e ingaggiante l'esperienza.

Alla luce dei feedback raccolti, sono state ipotizzate diverse strategie per migliorare l'esperienza utente, sia sul sito che sull'applicazione.

Soluzioni proposte

Sul piano dei contenuti

È stata avviata una **revisione approfondita dei testi, con l'obiettivo di correggere refusi, semplificare il linguaggio ed evitare ambiguità**. In particolare, si è scelto di moderare l'uso dei gradienti, conservandoli solo dove non compromettono la leggibilità. Inoltre, si è deciso di **ristrutturare l'ordine delle sezioni: le informazioni pratiche e operative verranno collocate all'inizio delle pagine, mentre le riflessioni ispirazionali saranno spostate in chiusura**, dove possono essere accolte con più attenzione.

Sul piano della navigazione

Per facilitare lo scorrimento e orientare meglio l'utente, si stanno valutando l'**inserimento di indicatori di scroll, pulsanti sticky** (fissi a schermo) che consentano di **tornare rapidamente all'inizio o raggiungere il footer, e micro-interazioni per accompagnare l'esplorazione del sito e dell'app.**

Anche la **terminologia è oggetto di revisione**: ad esempio, "Contattaci" sostituirà "Contatti" per rendere il tono più diretto e accogliente. Le call to action verranno rese più evidenti, soprattutto nella versione mobile.

Sul piano visivo

Si prevede di **introdurre una maggiore varietà visiva per rappresentare figure paterne e genitoriali di ogni tipo**, in modo da riflettere meglio la pluralità di persone a cui il servizio si rivolge.

A livello grafico, **si è lavorato per migliorare il contrasto delle immagini**, ottimizzare gli spazi bianchi ed eventualmente introdurre animazioni leggere (es. swipe, fade-in) per aumentare il coinvolgimento, in particolare nell'applicazione.

Oltre alle criticità, è importante sottolineare anche gli **elementi positivi** riscontrati durante i test, che hanno confermato la solidità del progetto.

Innanzitutto, i partecipanti **hanno percepito in modo chiaro il valore e l'identità del servizio**: ISOLA.ti è stato descritto come uno spazio empatico, accogliente e coinvolgente, capace di comunicare la propria missione con chiarezza. **Sia il sito che l'applicazione sono stati giudicati esteticamente gradevoli e in grado di attirare l'attenzione dell'utente fin da subito**, grazie alla cura del linguaggio visivo e al tono emozionale.

Il progetto è riuscito, secondo molti utenti, **a trasmettere fiducia, umanità e prossimità**, aspetti fondamentali per un servizio rivolto a persone che attraversano momenti delicati come la transizione alla genitorialità.

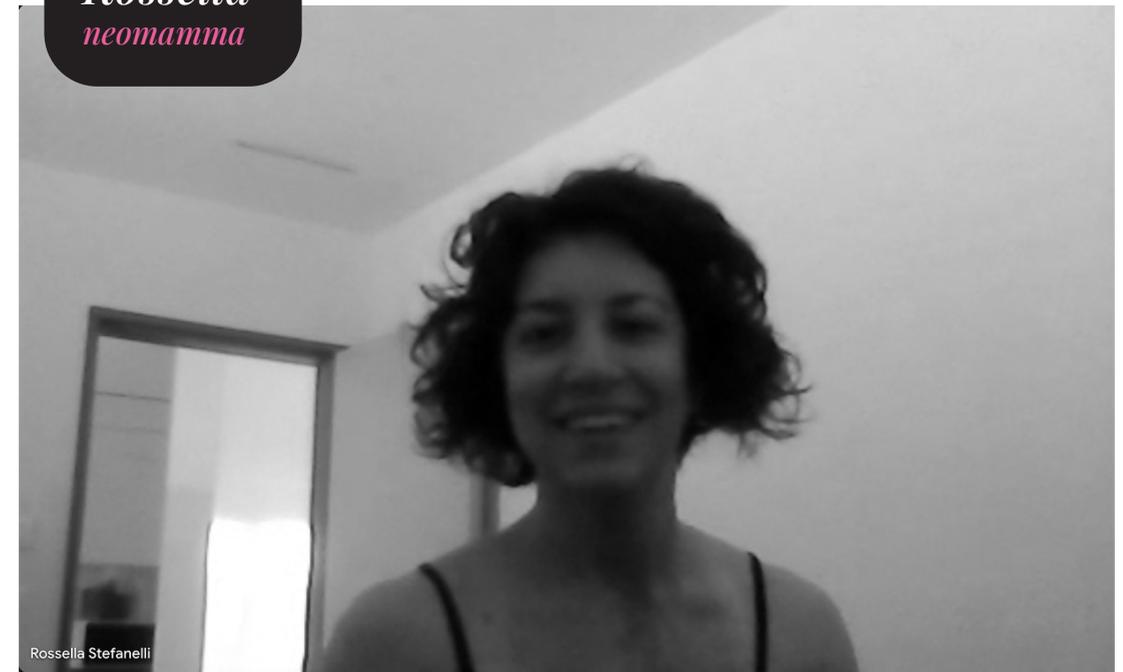
*Punti di
forza emersi*

I test condotti hanno rappresentato un momento cruciale del processo progettuale, consentendoci di confrontarci con lo sguardo reale delle persone a cui ci rivolgiamo. Le osservazioni raccolte, pur evidenziando aree da perfezionare, hanno confermato la validità dell'impianto generale del servizio.

L'obiettivo finale è quello di costruire un'esperienza che sia non solo funzionale, ma anche calda, intuitiva e inclusiva – capace di accogliere, orientare e accompagnare ogni persona che desidera, attraverso ISOLA.ti, ritrovare un contatto con sé stessa.

Conclusioni

*Rossella
neomamma*



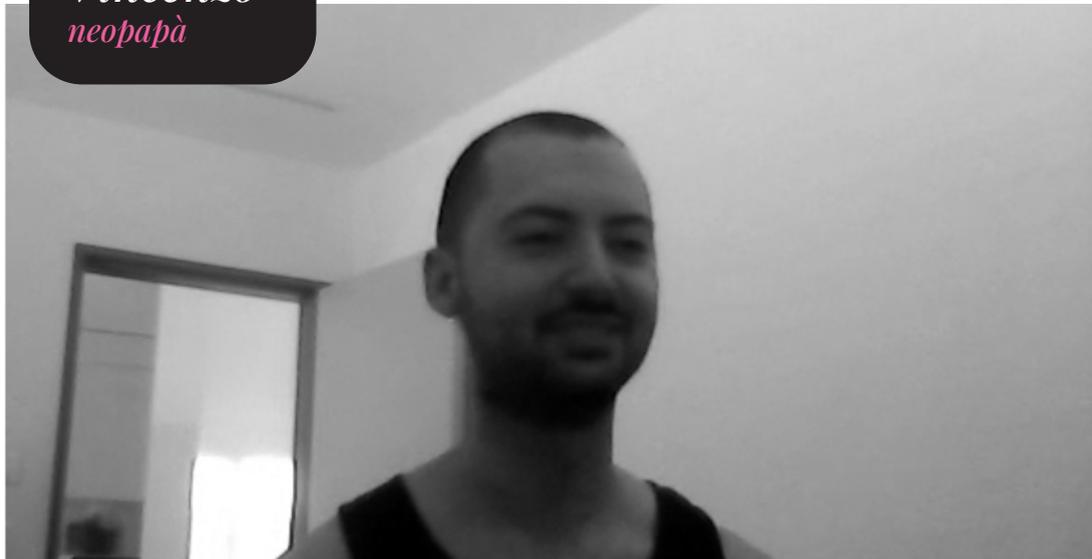
Gianmarco
Figlio in programma



Livia
Mamma



Vincenzo
neopapà



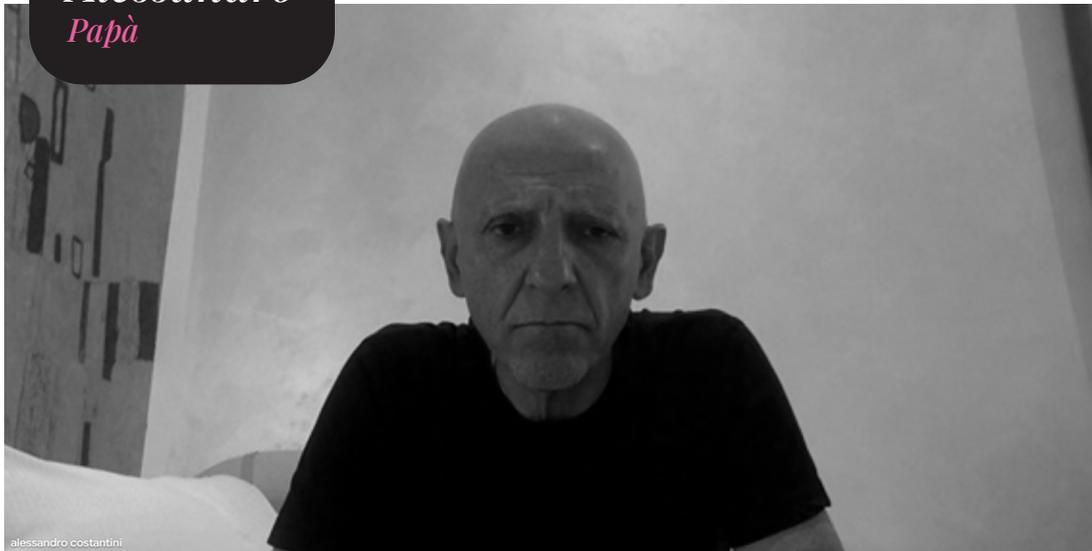
Raffaele
neopapà



Mauricio
Figlio in programma



Alessandro
Papà



alessandro costantini

Qual è il nostro ruolo?

ISOLA.TI cerca di andare incontro alle diverse esigenze e situazioni di tutti genitori e genitori che vorrebbero mantenere un sano rapporto con i loro stessi prima di costruire il proprio futuro e prendersi nuove responsabilità, come quella di avere dei figli.

Per far ciò, il servizio decide di offrire touchpoint, dall'applicazione e il journaling, agli eventi e gli sportelli di ascolto itineranti per la città.

Come funziona?

Per usufruire di tutti i servizi a 360°, basta scaricare l'App ISOLA.TI e creare il proprio profilo. Utile per intraprendere un percorso continuativo e duraturo, l'App ti accompagna nella quotidianità e ti aiuta a prendere come abitudine il compiere piccoli gesti per te.

I nostri servizi

Un'esperienza digital che cerca di andare incontro alle esigenze degli utenti, proponendo percorsi adatti a tutti.

Network

Una collaborazione tra i beneficiari che vogliono fare la differenza rendendo accessibile il servizio con la psicoterapia.

News & Eventi

Un'occasione aperta a tutti per rimanere aggiornati e scoprire il piacere di fare attività insieme, coinvolgendo le proprie passioni.

Chiamata

Un servizio che riesce a organizzare le attività di benessere. È importante del tempo personale prima e dopo la genitorialità.

Sito web

Un modo semplice e diretto per interfacciarsi con il servizio e scoprire tutto quello che lo caratterizza.

USER EXPERIENCE

INIZIA A COSTRUIRE LA TUA ISOLA

Qual è il nostro ruolo?

ISOLA.TI cerca di andare incontro alle diverse esigenze e situazioni di tutti genitori e genitori che vorrebbero mantenere un sano rapporto con i loro stessi prima di costruire il proprio futuro e prendersi nuove responsabilità, come quella di avere dei figli.

Per far ciò, il servizio decide di offrire touchpoint, dall'applicazione e il journaling, agli eventi e gli sportelli di ascolto itineranti per la città.

Come funziona?

Per usufruire di tutti i servizi a 360°, è necessario registrarsi alla piattaforma web o entrare nel portale, o scaricare l'App mobile e registrarsi. Successo per lo personale, è comunque possibile consultare il sito, leggere le notizie o iscriversi a tutti gli eventi.

I nostri servizi

Un'esperienza digital che cerca di andare incontro alle esigenze degli utenti, proponendo percorsi adatti a tutti.

Network

Una collaborazione tra i beneficiari che vogliono fare la differenza rendendo accessibile il servizio con la psicoterapia.

News & Eventi

Un'occasione aperta a tutti per rimanere aggiornati e scoprire il piacere di fare attività insieme, coinvolgendo le proprie passioni.

Chiamata

Un servizio che riesce a organizzare le attività di benessere. È importante del tempo personale prima e dopo la genitorialità.

Sito web

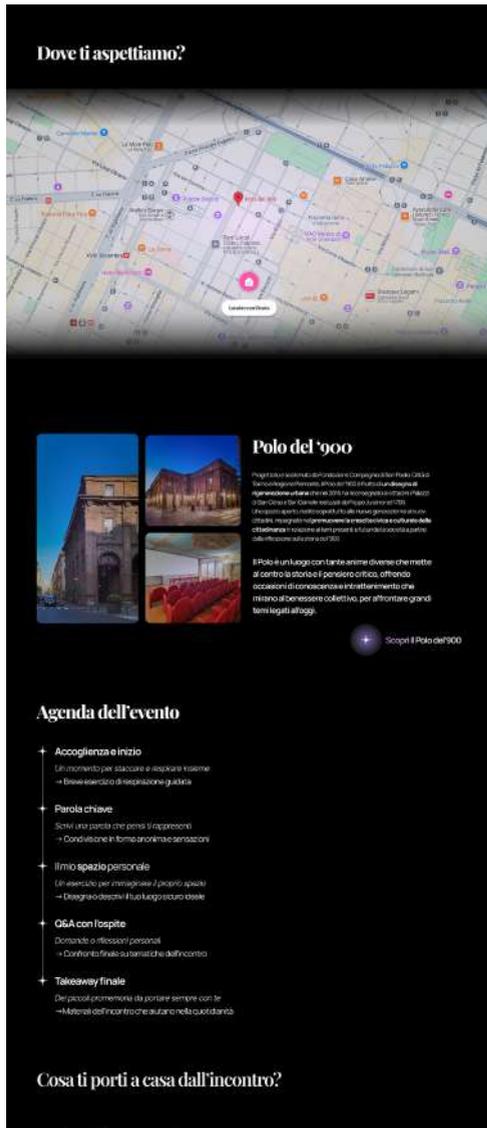
Un modo semplice e diretto per interfacciarsi con il servizio e scoprire tutto quello che lo caratterizza.

ISOLA.TI

INIZIA A COSTRUIRE LA TUA ISOLA

Possibili soluzioni

Al fine di rendere più chiara e coerente le varie parti testuali, una proposta potrebbe essere quella di mantenere coerenza ed avere il corpo di testo sotto alla domanda che funge da titolo. Inoltre, è indicato utilizzare un linguaggio meno tecnico ed evitare termini come "User Experience".



Possibili soluzioni

Sia l'agenda che la spiegazione di cosa ti porti a casa da un particolare evento,, a detta degli utenti, non è nella posizione corretta. Gli utenti ritengono fondamentale spostarla subito dopo la mappa per avere ben chiaro l'organizzazione.



Possibili soluzioni

L'ordine degli elementi è stato modificato affinché l'utente possa avere in alto, raggiungibile con pochi scroll, le informazioni più importanti.

Conclusioni

Il percorso di progettazione del servizio ISOLA.ti ha rappresentato non solo un'esperienza formativa e professionale, ma anche un viaggio umano, fatto di ascolto, empatia, confronto e cura. A partire da una domanda fondamentale, **come possiamo sostenere le persone nel mantenere una relazione sana con sé stesse**, soprattutto nei momenti di cambiamento profondo come la transizione alla genitorialità?, si è costruita un'intera **infrastruttura di servizio che prova a dare risposta in modo concreto, sensibile e accessibile**.

ISOLA.ti nasce con l'intento di **intercettare un bisogno spesso inespresso, ma profondamente sentito: quello di poter vivere con serenità un tempo per sé, di potersi allontanare**, anche solo per un momento, **dalla pressione sociale, dalle aspettative esterne, dal ritmo frenetico del quotidiano**. Un bisogno che non è segno di debolezza, ma di consapevolezza. Il servizio è stato quindi **progettato non solo per offrire supporto pratico, ma per legittimare un diritto personale**: il diritto a isolarsi in modo sano, a rigenerarsi, a ritornare in contatto con la propria identità.

L'approccio progettuale seguito è stato di tipo **centrato sull'utente**, e ha previsto **diverse fasi iterative di analisi, ideazione, prototipazione e validazione**. **L'ascolto attivo dei potenziali utenti**, futuri genitori, genitori attuali, professionisti del benessere, educatori, **ha costituito la base su cui costruire le fondamenta del servizio**. Attraverso interviste, mappature, test e confronti continui, si è delineato un sistema phygital composto da un'app, un sito web, attività fisiche itineranti, eventi esperienziali e strumenti di autoesplorazione.

Il servizio, infatti, **non si limita a fornire contenuti informativi o attività da svolgere, ma promuove un percorso di riscoperta personale, che può iniziare in digitale e continuare nella realtà, o viceversa**.

*Un percorso
che è un'esperienza*

La **dimensione ibrida diventa così la chiave per raggiungere le persone nei loro contesti di vita**, offrendo presenza, ma anche distanza; connessione, ma anche silenzio; comunità, ma anche spazio personale.

Durante la fase di test, il servizio ha dimostrato di avere un'identità chiara e riconoscibile, capace di attrarre e coinvolgere. Allo stesso tempo, i **feedback** raccolti **hanno evidenziato l'importanza di continuare a lavorare sull'accessibilità, sulla varietà dei linguaggi e sulla fluidità dell'esperienza**. Questo ha rafforzato l'idea che un progetto non si conclude con la sua "pubblicazione", ma che ogni versione sia solo una tappa intermedia di un'evoluzione continua.

*L'importanza
dei test*

ISOLA.ti si propone quindi come un servizio vivo, aperto al cambiamento, **in grado di adattarsi ai bisogni delle persone che lo incontreranno e lo abiteranno**. La sua **missione più profonda non è quella di "riempire il tempo", ma di creare condizioni favorevoli perché ogni persona possa riscoprire la propria presenza dentro al tempo**. Una presenza consapevole, leggera, a volte silenziosa, ma sempre autentica.

In conclusione, questo progetto **rappresenta una riflessione più ampia sul ruolo del design nei contesti di vita**. Un design che non si limita a risolvere problemi, ma che accompagna, apre spazi, dà dignità a emozioni complesse. ISOLA.ti vuole essere esattamente questo: **uno spazio sicuro dove tornare a sé, anche solo per un attimo, anche solo per respirare**.

*Un approccio
centrato sull'utente*

Conclusioni dell'elaborato

Il percorso affrontato in questa tesi è nato da una domanda tanto semplice quanto profonda: **che cos'è l'isolamento oggi? In un'epoca in cui siamo costantemente connessi, disponibili, raggiungibili, il bisogno di ritagliarsi spazi propri, di silenzio, di distanza, di intimità, emerge come una necessità tanto diffusa quanto ancora poco legittimata.**

Abbiamo scelto di partire da una condizione spesso trattata in termini negativi: l'isolamento involontario, vissuto come esclusione, marginalità, solitudine non scelta. Lo abbiamo indagato nei suoi contesti e nelle sue sfumature: tra adolescenti, lavoratori, anziani, studenti, genitori. Abbiamo dato voce a storie reali, osservando come **l'assenza di relazioni significative possa minare il benessere, il senso di identità e la partecipazione alla vita sociale.**

Tuttavia, mentre ascoltavamo, **emergeva con forza un'altra forma di isolamento: quella scelta, volontaria, cercata.** Una condizione che non nasce dalla mancanza dell'altro, ma **dal bisogno di tornare a sé.** Non una chiusura, ma un atto di cura. Abbiamo allora iniziato a chiederci: può esistere un isolamento sano? Un tempo dedicato a sé stessi che sia rigenerativo e non colpevolizzante?

Da qui si è sviluppata la seconda parte della ricerca, centrata su un'indagine qualitativa profonda **con futuri genitori, genitori attuali e figure educative e sanitarie.** È emersa una fragilità comune: il tempo per sé scompare, viene sacrificato, negato. E con esso si smarriscono ascolto, identità, desideri personali. Il bisogno di isolarsi per riconnettersi è risultato evidente, ma spesso viene represso per paura di essere giudicati come egoisti, inadeguati, distaccati.

Questo ha dato origine alla parte progettuale della tesi, che si è concretizzata nella creazione di **ISOLA.ti: un servizio phygital che promuove il benessere personale, attraverso attività, strumenti e contenuti che invitano a riscoprire un tempo proprio.** Un servizio che vuole accompagnare le persone nel dare valore al proprio spazio interiore, senza colpa, senza urgenza, senza performance.

La **progettazione** del servizio ha seguito un **approccio partecipativo, centrato sulle persone, iterativo.** Attraverso **test, osservazioni e confronti,** abbiamo costruito un **ecosistema fatto di digitalità e presenza,** unendo il calore degli eventi fisici al supporto discreto e continuo dell'applicazione e del sito. Le attività proposte, dal journaling alle esperienze sensoriali, dagli

sportelli itineranti agli strumenti di autoesplorazione, sono pensate per risvegliare la connessione con sé stessi e promuovere una cultura del benessere più inclusiva e sostenibile.

ISOLA.ti non vuole risolvere l'isolamento. **Vuole spostare lo sguardo: da qualcosa da temere a qualcosa da comprendere, da evitare a scegliere consapevolmente.** È un invito a prendere fiato, a non perdersi, a concedersi uno spazio per ritrovarsi. Perché, come ha raccontato una madre intervistata, "a volte, per essere presenti con gli altri, ho bisogno di stare un po' da sola con me stessa."

In conclusione, questa tesi ha voluto mettere in discussione le narrazioni dominanti sull'isolamento, esplorandone la complessità e riconoscendone le ambivalenze. Ha mostrato come il design possa agire in questi spazi sensibili, non solo per progettare soluzioni, ma per generare nuove possibilità di senso. ISOLA.ti è una proposta, un punto di partenza, una piattaforma aperta che può crescere, cambiare, adattarsi. Ma soprattutto, è una presa di posizione: quella per cui il tempo per sé non è un lusso, ma un diritto.

Bibliografia

ActionAid. (2023). Inclusion sociale in bilico tra povertà e discriminazione. ActionAid Italia.

Alley Oop – Il Sole 24 Ore. (2023). Violenza e disabilità: la doppia discriminazione. Il Sole 24 Ore.

Avvenire. (2023). Ma isolamento non sia solitudine.

Bertoni, M. (s.d.). People matter.

Bon Ku, & Lupton, E. (2019). Health design thinking. MIT Press.

Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Youth risk behavior survey.

Commissione Europea. (2023). Loneliness across the EU.

Confederazione Generale Italiana del Lavoro. (2021). Rapporto annuale.

Cordiletti, G. (2020, Febbraio). Analisi sociologica sui giovani italiani.

Designers Italia. (2022). Schematizza il contesto d'uso: Mappa dell'ecosistema.

Disabilità in Cifre – ISTAT. (2022). Statistiche sulle disabilità.

DORS. (2023). L'isolamento sociale: un importante fattore di rischio per la salute.

Erickson. (2023). Affettività e sessualità nella disabilità intellettiva.

Eyal, N., & Hoover, R. (2014). Catturare i clienti. Apogeo.

Farvima. (2023). Sempre più studenti italiani soffrono di problemi di apprendimento.

Fondazione Patrizio Paoletti. (2023). Isolamento sociale.

Ghedini, E. (2018). Per un design (connettivo) inclusivo. FrancoAngeli.

Godin, S. (2003). La mucca viola. Sperling & Kupfer.

Gruppo Empathie. (2023). AUTUS Italy.

Il Sole 24 Ore. (2023). OCSE: aumentano solitudine e disagio tra gli studenti.

inAge. (2019). Abitare l'età fragile.

INPS. (2023). Progetti per i cittadini con disabilità.

Interaction Design Foundation. (2023). Affinity Diagrams.

Internet over 60. (2011). Le tecnologie digitali per la generazione matura. Franco Angeli.

Istat. (2021). Dati su isolamento e benessere.

Istat. (2023). Audizione del 16 marzo 2023.

Istituto Superiore di Sanità. (2023). Rapporto ISTISAN 23-25.

Lewrick, M., Link, P., & Leifer, L. (2018). Manuale di design thinking. Apogeo.

LoveGiver. (s.d.). Il progetto LoveGiver.

Maglia, C. (2013). La sessualità negata alle persone con disabilità.

Ministero dell'Istruzione. (2023). Inclusione e nuovo PEI.

Mumtaz, F., Khan, M. I., Zubair, M., & Dehpour, A. R. (2018). Neurobiology and consequences of social isolation stress in animal model: A comprehensive review. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 105, 1205–1222.

Openpolis. (2023). I minori e giovani stranieri sono più soggetti all'esclusione educativa e sociale.

Orizzonte Scuola. (2023). Inclusione, concetto da superare: lanes.

Pigozzi, L. (2023). Amori tossici. Rizzoli.

RaiPlay. (2021). Cos'è la solitudine?

RaiPlay. (2021). Il fascino della solitudine – Geo.

RaiPlay. (2023). Il cavallo e la torre – Solitudine.

RaiPlay. (2024). In Regno Unito una città ha sconfitto la solitudine – PresaDiretta.

RaiPlay. (2024). L'era della solitudine – PresaDiretta.

RaiPlay. (2024). Malati di solitudine – PresaDiretta.

RaiPlay. (2024). Solitudine: scelta o condanna?

RaiPlay. (2024). La solitudine degli anziani non autosufficienti – FarWest.

Save the Children. (2022). L'abuso sessuale online in danno ai minori.

SurveyMonkey. (2023). Sample Size Calculator.

This is Service Design Thinking. (2011). Basics – Tools – Cases. BIS Publishers.

Unicef, & ISTAT. (2022). Bambini e adolescenti in Italia.

Vita. (2023). Inclusione, dove sei? Uno su tre non ci crede più.

Virgili, V. (2023). Psicologia cognitiva e disagio online. In ISTISAN 23-25.