Mattina: Promuovere lo studio e la partecipazione attiva alla vita universitaria di studentesse e studenti con disabilità, DSA e altre vulnerabilità (parte 2)

La salute, come la relazione, è come una danza a due: esiste corresponsabilità nella comunicazione. Definiamo in generale la salute come una “salvezza”, nel senso di assenza di malattia; progressivamente è evoluto come stato di benessere sociale, dato dall’assenza di problemi. Intrinsecamente, si vede quindi il benessere come riflessione ed avere un’ossessione malsana nell’essere sempre perfetti (esempi: ortoressia/vigoressia).

Poniamoci una domanda: cosa ci fa stare bene? Questa è una definizione soggettiva, ma più generalmente viene vista la salute come continuum di aspirazioni e bisogni, facendo fronte ai continui cambiamenti ambientali e al contatto con altri esseri umani. Si può definirla come armonia, equilibrio interiore e partecipazione attiva nelle questioni quotidiane. Ancora meglio: presenza con sé stessi e stare bene. La relazione viene intesa come questione di sopravvivenza, vedendo la mancanza di relazioni come male, mentre la presenza è indice di buona qualità delle relazioni.

La solitudine si intende come dimensione di mancanza nei confronti di sé stessi e degli altri, creando un punto di rottura e di mancanza tra le cose volute e le cose veramente presenti. Si può vedere anche la provenienza ma anche la cultura e la lingua che comporta l’assenza di riconoscimento in un contesto, così portando a riconoscerci in gruppi anche estremizzanti, ma anche determinate fedi. Non è l’esser soli il malessere, ma la discrepanza e l’attivazione di processi infiammatori che possono fare anche più male di sigarette e altro (circa la metà di europei/americani soffrono di solitudine, in cui il corpo reagisce infiammandosi); durante la pandemia, tali processi sono accelerati molto di più.

Aiutando a riconoscere le risorse che la persona ha, si può costruire un “now moment”, realizzando a livello emotivo e mentale il qui ed ora. La relazione richiede una presenza e un rapporto duplice e si basa su alcuni punti chiave: l’onestà (il non giudizio, il vuoto, il creare un rapporto aperto), l’apertura (supposizione di sapere qualcosa dell’altro, interesse piuttosto che “cura con il camice”) e la cooperazione, data della coppia. È giusto usare l’esperienza, ma pretendere di essere qualcosa che non si è e sapere che occorre fermarsi. La persona deve chiedere aiuto e non noi per loro.

Occorre vedere la relazione come costante dover performare, ma invece porsi le giuste domande. Ci proviamo e non c’è possibilità di fallimento, ponendosi all’ottica del dovere.

La risorsa offerta dall’università di Padova è lo SCUP (Centro Ateneo dei Servizi Clinici Universitari Psicologici) composto da:

* Servizio Dipendenti Ateneo (ADAP)
* Servizi Alta Specializzazione Popolazione (Conto Terzi)
* Servizi per gli Studenti di Ateneo (SAP) – Via Tommaseo 47/A
  + Per prevenzione
    - SAP benessere senza rischio
    - SAP Apprendimento e studio
  + Per clinica
    - Altri 4 servizi

Le segnalazioni delle persone riguardano ansie, problemi relazioni, affettivi, eventi traumatici, problemi di studio/motivazione e situazioni di altro tipo. Il SAP è un servizio gratuito ma non solo studenti, ma per tutti. Il SAP offre triage/testistica iniziale (fase di valutazione), 2/3 colloqui di consultazione, 1/2 colloqui di restituzione (breve colloquio in cui viene spiegata in termini semplici la situazione del paziente); tutto dipende dalla diagnosi, ci possono essere più colloqui in caso ma anche terapie.

Se ci sono problematiche, entro una settimana risponde per l’operatore (moduli da firmare/firmati/ricontattato poi dall’operatore), oppure entro un mese in generale (caso internazionale) (considerando tutti i moduli inviati/firmati, se non c’è urgenza due/tre mesi), decidendo il tipo di proposta da fare. Un esempio è la psicoterapia, individuale o a gruppi, con una durata da 2 a 12 mesi, gruppi a breve termine (gruppi di 8-12 partecipanti a sei sessioni ciascuna da 50 minuti).

Contatteremo il Settore Inclusione per la firma contratti (etc. etc.) e relativi file Drive e sostanzialmente si parla di accompagnamento per la prova d’esame, supporto durante prove d’esame, sfruttando posizioni già all’interno del nostro Dipartimento/Scuola, con possibilità di LIS/servizi biblioteca/prestito ausili, creando i giusti contesti inclusivi. Possono essere richiesti libri in formato alternativo (da cartaceo a digitale ad esempio, come sintesi vocale), richiedendo quali testi si necessitano oppure curare la conversione.

In merito agli esami, è utile richiedere prove personalizzate, tempistiche diverse e specifiche mappe concettuali (almeno 15 giorni prima rispetto alla prova d’esame). Il ruolo del tutor dell’inclusione promuove il ricorso a modalità di gestione dello studio efficace, favorendo la partecipazione della vita universitaria, affiancando la persona dove necessario e comunicando, in copia, con lo stesso Settore Inclusione, favorendo un approccio motivazionale positivo.

In questo modo, è utile creare la giusta atmosfera di accoglienza, organizzando a livello di studio e sede d’esame, favorendo se possibile l’incontro in presenza.