Ordine degli Psicologi della Lombardia

LA PSICOLOGIA SUL TERRITORIO DELLA CITTÀ DI MILANO

Valorizzare la psicologia sul territorio per dare strumenti ai cittadini

Con il patrocinio del

Milano

Comune di Milano

Consiglio di Zona 9

INDICE

Presentazione del Consiglio di Zona 9	3
Presentazione dell'Ordine degli Psicologi	5
AMPLIA-MENTE	7
ATIPICA	9
APERTAMENTE	11
CONTATTO	12
HIKIKOMORI	14
B-CAM	16
BUEN VIVIR	18
MI-PSY	20
SPAZIO IRIS	22
ALZHEIMER	23

PRESENTAZIONE DEL CONSIGLIO DI ZONA 9

Un agile opuscolo per fornire un ulteriore servizio ai cittadini di Zona 9 e riunire tutte le informazioni necessarie per muoversi all'interno dell'offerta presente sul territorio.
Talvolta rivolgersi ad uno psicologo incontra ancora qualche resistenza perché si ha paura di essere etichettati o perchè si pensa che il trattamento sia prolungato nel tempo, quando, a volte, si necessita di un beneficio immediato.
E, invece, è importante affrontare i problemi con il sostegno di un professionista.
L'esitazione non fa altro che aumentare il disagio e spesso basta un colloquio per capire a chi rivolgersi e quali domande porre.
Difficile immaginare le nostre reazioni di fronte ad eventi dirompenti come un licenziamento, un abbandono o un lutto oppure di fronte anche a semplici cambiamenti lavorativi inaspettati, o a rapporti familiari complessi.
A volte si possono avere reazioni che mettono in luce quella parte di noi ancora poco conosciuta.
Ecco allora che il disagio, la difficoltà, l'incertezza ci fanno "star male" e non sappiamo definire il nostro stato d'animo.
La possibilità di un confronto con uno specialista può aiutare a stemperare le ansie o dare indicazioni chiare sui comportamenti da adottare e a chi rivolgersi.

Crediamo che il bene di tutti sia anche un compito dell'Amministrazione Pubblica e questo piccolo opuscolo intende proprio dare un aiuto concreto.

Beatrice Uguccioni
Presidente Consiglio di Zona 9

Giovanna Mizzau
Presidente Commissione Politiche Sociali e Salute

ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA

OPL - l'Ordine degli Psicologi della Lombardia intende promuovere una visione della psicologia ampia e articolata attraverso diversi progetti.

"La psicologia sul territorio della città di Milano" è un progetto dell'Ordine che ha permesso di realizzare una sinergia fra Consiglio di Zona 9 e i professionisti della psicologia. Partendo da bisogni e interessi raccolti sia da parte degli psicologi che dei politici impegnati sul territorio della zona, si è realizzato un processo di progettazione dal basso di *promozione della cultura psicologica*, attraverso la conoscenza reciproca fra psicologi e altri professionisti e una più rigorosa diffusione della scienza psicologica a tutti.

Il primo lavoro è la pubblicazione di un opuscolo che sarà diffuso nella zona 9 attraverso una serie di ***eventi*** rivolti a cittadini, professionisti, aziende, associazioni, ecc. Durante tali eventi saranno presentati, in modo innovativo, aspetti noti e meno della psicologia; punto di partenza le esperienze di lavoro delle associazioni e dei professionisti negli ambiti della psicologia sociale e di comunità e nella progettazione e valutazione di efficacia dei progetti realizzati.

OPL, in un'ottica di maggiore presenza sul territorio, ha già definito la figura dei Referenti Territoriali – su base provinciale - e ha aperto la prima "Casa della Psicolo-

gia", regionale. Essa vuole essere a un luogo dove questa disciplina sia la vera protagonista e gli psicologi possano rappresentare la pluralità di ambiti in cui operano anche in rete con altri professionisti.
Le iniziative della Casa della Psicologia – piazza Castello 2 Milano - si rivolgono a tutti i cittadini e alle istituzioni interessate ad approfondire i contributi della disciplina psicologica nelle sue molteplici declinazioni.
L'Ordine degli Psicologi è un Ente pubblico non economico sul quale vigila il Ministero della Salute, che riunisce e governa gli iscritti all'Albo e ha il compito di vigilare sulla professione.

AMPLIA-MENTE

«Verso un'ecologia della mente»
G. Batson

La psicologia riconosce e accoglie la **crisi** individuando i motivi personali e ambientali che l'hanno provocata. Nello spazio psicologico si cercano quindi risposte più funzionali, dando **respiro** alle risorse personali, comunitarie e di wellfare.
Poiché **mente** e **corpo** dialogano fra loro attraverso le **emozioni**, la psicologia si prende cura del benessere psicofisico, lavora con la persona sugli **affetti** per ritrovare il luogo della serenità e sviluppa la **creatività** attraverso l'utilizzo di diversi linguaggi e canali.
L'incontro con lo psicologo è lo spazio d'ascolto delle proprie **parole** che dà significato ai racconti che ci sembrano difficili da capire aprendo uno sguardo su immagini, **relazioni**, sogni e sul **sesso** come atti d'amore verso se stessi.
Il **lavoro** può essere compreso nelle sue caratteristiche di fatica, impegno, difficoltà, realizzazione e sviluppo di sé. Disagio, paura, disperazione, solitudine e panico possono essere affrontati insieme a professionisti qualificati.

LO PSICOLOGO

LA NORMATIVA….

LEGGE del 18 febbraio 1989, n. 56

Articolo 1. Definizione della professione di psicologo

La professione di psicologo comprende l'uso degli strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione-riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico rivolte alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Comprende altresì le attività di sperimentazione, ricerca e didattica in tale ambito.

Articolo 2. Requisiti per l'esercizio dell'attività di psicologo

1. Per esercitare la professione di psicologo è necessario aver conseguito l›abilitazione in psicologia mediante l'esame di Stato ed essere iscritto nell'apposito albo professionale.

CODICE DEONTOLOGICO DEGLI PSICOLOGI ITALIANI

Art. 3

Lo psicologo considera suo dovere accrescere le conoscenze sul comportamento umano ed utilizzarle per promuovere il benessere psicologico dell'individuo, del gruppo e della comunità. In ogni ambito professionale opera per migliorare la capacità delle persone di comprendere se stessi e gli altri e di comportarsi in maniera consapevole, congrua ed efficace. Lo psicologo è consapevole della responsabilità sociale derivante dal fatto che, nell'esercizio professionale, può intervenire significativamente nella vita degli altri; pertanto deve prestare particolare attenzione ai fattori personali, sociali, organizzativi, finanziari e politici, al fine di evitare l'uso non appropriato della sua influenza, e non utilizza indebitamente la fiducia e le eventuali situazioni di dipendenza dei committenti e degli utenti destinatari della sua prestazione professionale. Lo psicologo è responsabile dei propri atti professionali e delle loro prevedibili dirette conseguenze.

Art. 39

Lo psicologo presenta in modo corretto ed accurato la propria formazione, esperienza e competenza. Riconosce quale suo dovere quello di aiutare il pubblico e gli utenti a sviluppare in modo libero e consapevole giudizi, opinioni e scelte.

ATIPICA COOPERATIVA SOCIALE

Centro Studi e Psicoterapia (CSP) di Atipica Cooperativa Sociale
Via Longoni, 2 (angolo Via Farini)
20159 Milano
Tel. 02.454 87 327
Fax 02.454 87 358
csp@atipica.org;
adelmofiocchi@atipica.org
www.atipica.org

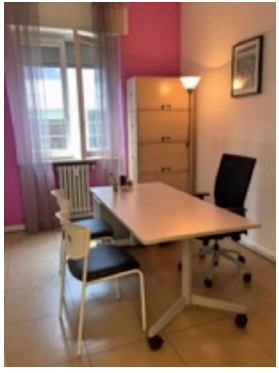
Il **Centro Studi Psicoterapia (CSP) di Atipica Cooperativa Sociale** si occupa di adulti, adolescenti e bambini, coppie e famiglie che attraversano momenti di difficoltà.
Aree di intervento: **psicologia del benessere**, **dipendenze da sostanze / comportamenti compulsivi** (es. gioco d'azzardo) e **prevenzione**.
Il CSP è formato da una **équipe di** specialisti e lavora in rete con vari professionisti privati (medici di base, psichiatri, neuropsichiatri, dietologi) e con i Servizi Pubblici (ASL, Aziende Ospedaliere, Scuole, Servizi Sociali, Privato Sociale).

Quando rivolgersi a noi? Quando si presentano problemi nella sfera personale, scolastica o lavorativa, affettivo-relazionale-familiare tali da creare stati di sofferenza psico-fisica che rendono difficili il rapporto con se stessi e con gli altri.

Cosa facciamo?
- Colloqui psicologici
- Psicoterapia individuale, di coppia e familiare, di gruppo
- Sostegno alla genitorialità / parent training
- Consulenza sessuologica individuale e di coppia

- Mediazione familiare
- Assistenza domiciliare ai minori
- Consulenza psichiatrica e consulenza legale

Come raggiungerci?
Metropolitana: MM2 Garibaldi; MM3 Maciachini/Zara; MM5 Isola
Passante ferroviario: S5/S6 Garibaldi/Lancetti
Mezzi di superficie: Tram 2-4-19-33; Autobus 60



ASSOCIAZIONE APERTAMENTE ONLUS

Via Grazioli,33
Milano
Tel. 389.1382060
apertamenteonlus@gmail.com
www.apertamente.me

Apertamente onlus è un'associazione costituita da professionisti della salute mentale (psicologi, psicoterapeuti, psichiatri).
Dal 2005, l'Associazione ha ideato e realizzato progetti e iniziative finalizzate a promuovere il benessere delle persone: bambini, adolescenti, giovani e adulti.
Il nostro obiettivo è quello di promuovere il benessere degli individui e fornire risposte concrete alle richieste di chi vive situazioni di disagio psicologico e sociale rendendo la psicologia accessibile a tutti.

Apertamente Onlus partecipa attivamente, insieme ad altre realtà del territorio, al progetto VILLA VIVA (all'interno del parco di Villa Litta ad Affori).
L'Associazione offre consulenze psicologiche e psicoterapiche per bambini, adolescenti, adulti e coppie a TARIFFE AGEVOLATE.
Incontri di gruppo per le mamme e i loro bambini (0-12 mesi).
Incontri a tema di informazione psicologica

ASSOCIAZIONE CONTATTO ONLUS

Via Litta Modignani, 61
Milano
Tel. 02.64445162
associazionecontatto@gmail.com
www.retisocialinaturali.it

Contatto Onlus per la promozione delle Reti Sociali Naturali è una associazione di promozione sociale nata nel 2004 per volontà di un gruppo di operatori della salute mentale. Essa è convenzionata con l'A.O. Niguarda Ca' Granda ed opera prevalentemente in zona 9 in collaborazione con il Dipartimento di Salute Mentale e i servizi psichiatrici territoriali (Centri Psicosociali di via Litta Modignani e di via Girola).
Contatto realizza iniziative a favore della cultura della solidarietà e dell'impegno sociale a favore di persone con disagio psicosociale.
L'idea di fondo è che la cura del disagio psichico debba passare attraverso la valorizzazione dei legami sociali tra le persone e la cura della quotidianità attraverso uno sguardo attento al contesto di vita dei cittadini e alla rete naturale e del territorio.

"Il territorio come Laboratorio Solidale" è un intervento di psichiatria di comunità indirizzato ad alcuni quartieri di zona 9 (Affori, Bruzzano, Comasina, Bovisasca, Niguarda) che si rivolge prevalentemente a giovani utenti dei CPS tra i 18 e 40 anni. L'intervento è finanziato dall'Assessorato alla Salute e alle Politiche Sociali del Comune di Milano.
Il progetto intende favorire processi di presa in carico comunitaria attraverso l'attivazione di reti di scambio di quartiere, ma anche facilitare l'emersione del disagio psichico sommerso e ridurre lo stigma sul disagio psichico e sui servizi di salute mentale.
Una delle azioni sul territorio è l'iniziativa "Porta una sedia in cortile" finalizzata a sviluppare legami più soddisfacenti tra gli abitanti di quei caseggiati in cui sono presenti soggetti ad alto rischio di isolamento sociale.

COOP. SOC. ONLUS HIKIKOMORI

HIKIKOMORI
Centro Studi e Terapia sulle Nuove Dipendenze e Problematiche Relazionali

Via Pola, 15
Milano
Tel. 02.36742758
Cell. 389.1278291
hikikomori.coop@gmail.com
www.centro-hikikomori.it

La Cooperativa Sociale Onlus Hikikomori di Milano è un ente no profit specializzato nella psicoterapia, ricerca, prevenzione e formazione sulle nuove dipendenze patologiche (gioco d'azzardo compulsivo, dipendenza da internet, dipendenza da videogiochi, ritiro sociale, fenomeni di autoreclusione/sindrome Hikikomori, cyber sex, shopping compulsivo, dipendenza da sesso, dipendenza affettiva, dipendenza da smartphone, trading online ecc.) e sulle problematiche relazionali.
Vengono proposti diversi approcci clinici di psicoterapia con l'integrazione di tecniche espressivo-corporee e della mindfulness (modello terapeutico ad approccio integrato). Sono previsti percorsi individuali, familiari, di gruppo e laboratori esperienziali con tariffe agevolate o prese in carico gratuite sui progetti approvati e finanziati da enti pubblici e privati (www.centro-hikikomori.it).

Servizi offerti:
- Psicoterapia individuale, di coppia o di gruppo (supporto di diversi approcci clinico-terapeutici)
- Terapia familiare
- Consulenza psichiatrica
- Colloqui di sostegno psicologico
- Sostegno alla genitorialità
- Intervento domiciliare
- Consulenza e prevenzione dei disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza (ADHD Deficit di attenzione e iperattività, condotte di ritiro sociale ecc.)
- Seminari formativi e workshop sulle nuove dipendenze
- Campagne di prevenzione e sensibilizzazione sul territorio
- Ricerche psico-sociologiche
- Mindfulness
- Laboratori espressivo-corporei per adulti, minori e adolescenti:
    - Arteterapia
    - Musicoterapia
    - Danzaterapia
    - Psicodramma

B-CAM COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Via Guerzoni, 15
20158 Milano
Tel. 347.2525690
info@b-cam.it
www.b-cam.it

B-CAM è un gruppo di professionisti che puntano a promuovere il benessere individuale e collettivo accompagnando persone, gruppi e comunità per favorire attivazione e collaborazione.
L'intervento di B-CAM si inserisce nell'ambito della psicologia di comunità, offrendo approcci mirati a sollecitare le persone, i gruppi e le collettività ad affrontare attivamente i problemi per evitare l'insorgere di situazioni critiche peggiori.
Offre servizi e progetta interventi di tipo partecipativo, puntando sulla valorizzazione delle risorse personali e collettive.

Tra i servizi offerti:
- interventi di animazione sociale e lavoro di comunità;
- accompagnamento alle attività di comunicazione (strumenti e prodotti di comunicazione coordinata – volantini, brochure… –, presenza nel web attraverso siti internet e social network…) finalizzate ad attivare, collaborare e fare comunità in diversi contesti sociali;
- attività di mediazione dei conflitti in ambiti sociali ed organizzazioni di vario tipo;
- percorsi di accompagnamento psico/pedagogico e orientamento delle persone e dei gruppi nelle diverse fasi di transizione della propria storia personale;
- formazione per lo sviluppo e potenziamento delle risorse (empowerment) individuali, di gruppo e delle organizzazioni;
- formazione alle metodologie, agli strumenti e agli approcci del lavoro di comunità;
- attività di formazione finalizzata allo sviluppo delle competenze individuali e di gruppo (competenze professionali e life skills), anche attraverso approcci di tipo esperienziale;
- coordinamento e accompagnamento di progetti e interventi sociali;
- consulenza psicologica e pedagogica individuale e di gruppo;
- attività educative e animative rivolte alle diverse fasce d'età.

ASSOCIAZIONE BUEN VIVIR

Associazione Buen Vivir
cultura e pratica del vivere bene
via Dal Verme 4 - Milano
tel 366. 2099535
info@buenvivir.it
http://buenvivir.it

La crisi economica, ecologica, alimentare energetica e migratoria rende urgente la ricerca di modelli di sviluppo etico e sostenibile alternativi a quello attuale che si basava sull'ipotesi di una crescita continua.
Le risorse non sono infinite e la necessità di cambiare stile di vita per "vivere bene" appare sempre più evidente.
Scopo dell'Associazione è la **valorizzazione della cultura come strumento di promozione psico-fisica e sociale delle persone in armonia con la natura.**

Etica

L'impegno al rispetto e alla valorizzazione delle persone e dell'ambiente sono al centro del progetto di Buen Vivir. L'attivazione di comportamenti cooperativi è strumento fondamentale per trasformare le differenze individuali in risorsa e ricchezza per tutti.

Psicologi per il cambiamento

La psicologia offre competenze, strumenti e metodi per decodificare la complessità della vita quotidiana e orientarsi verso scelte consapevoli e in armonia con se stessi, gli altri, il pianeta.
Lo psicologo è un facilitatore del cambiamento desiderabile; attraverso il cambiamento di ognuno si possono cambiare le relazioni e la società.

Attività

- "Cominciamo bene" - corso prematrimoniale laico (aperto a tutti)
- gruppi di auto mutuo aiuto
- caffè psicologico: si sceglie un tema, si legge e si discute
- formazione continua degli adulti
- attività esterne in città e in ambiente naturale.

ASSOCIAZIONE MI-PSY

Tel. 320 8322258 - 388 3478954
infomipsy@gmail.com
www.mipsy.it

Una domanda, tante risposte. La psicologia a portata di mano.
L'Associazione Mi-Psy promuove il benessere psicologico ed emotivo offrendo diversi servizi di consulenza e sostegno per tutti: bambini, adolescenti e adulti ….
… in relazione ai disturbi psicosomatici, dell'umore, d'ansia, dell'alimentazione, alle problematiche relazionali/sessuali.
L'Associazione Mi-Psy si occupa inoltre di sostegno psicologico alla funzione genitoriale, terapia di coppia e orientamento scolastico e professionale.

Le altre attività dell'Associazione Mi-Psy riguardano …
… l'ambito della valutazione come: consultazione psicodiagnostica che evidenzia le risorse e le problematiche del soggetto; consultazione sugli apprendimenti e attivita' di prima certificazione diagnostica e rinnovo valida ai fini scolastici per i disturbi specifici dell'apprendimento; perizie su separazioni, affido di minori, mobbing e stalking.
… E la dimensione corporea legata all'affettivita' e all'emotivita' proponendo: l'AIMI, massaggio madre-bambino attraverso cui rafforzare la relazione e la comunicazione con i propri figli; tecniche corporee (immaginative, induttive, di rilassamento, …) per bambini, adolescenti, adulti.

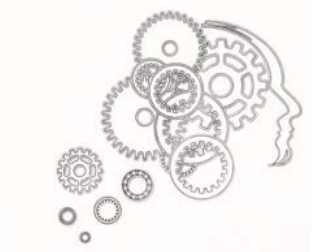
Siamo pronte ad aprire insieme una finestra sulla chiarezza e sul cambiamento perché quando si sciolgono i nodi ci sentiamo molto meglio.

SPAZIO IRIS

SPAZIO IRIS FORMAZIONE

Viale Lancetti 40
Milano
Tel. 02.87198639
psicologi@spazioiris.it
www.spazioiris.it

Spazio IRIS è un istituto multi servizi che opera nell'ambito della salute psicologica, sanitaria e giuridica. Grazie alla collaborazione di un'equipe specializzata composta da psicologi, medici, logopedisti, avvocati e mediatori familiari regolarmente iscritti all'albo e/o ad associazioni nazionali di categoria, offre interventi ad ampio raggio di cura e assistenza rivolti all' individuo, alla coppia e alla famiglia.
Spazio IRIS svolge attività di sperimentazione, di studio e di ricerca; inoltre promuove e sostiene la cultura offrendo *Formazione Accreditata*, in linea con il codice deontologico professionale di riferimento.
L'associazione svolge regolarmente serate e approfondimenti su temi sociali di interesse pubblico.



ALZHEIMER

Unità di Valutazione Alzheimer (U.V.A.) Asl Milano
A.O. Niguarda Ca' Granda
piazza Ospedale Maggiore, 3
Tel. 02.64442126
Fax 02.64444056
Il Centro di Neuropsicologia offre servizi di diagnosi e riabilitazione dei disturbi neuropsicologici associati a patologie neurologiche e psichiatriche. Servizio pubblico con accesso a prenotazione centralizzata CUP per valutazioni neuropsicologiche e visite neurologiche.
Tra le attività del centro figurano, inoltre:
- Sportello Alzheimer: servizio di accoglienza, orientamento e supporto psicologico dedicato ai familiari di pazienti affetti da deterioramento cognitivo. Accesso gratuito senza prenotazione, tutti i mercoledì dalle 14:00 alle 18:00. Tel. 02.6444.4055.
- Gruppi psico-educativi per caregiver di pazienti affetti da malattia di Alzheimer, in regime mutualistico, su richiesta diretta al centro.

Centri di Psicologia per l'Anziano e per l'Alzheimer CPAA, Comune di Milano
CPAA zona 9 c/o CMA Brivio
via C. Brivio, 2/4
Psicologa: Dott.ssa Carla Alghisio
Tel. 342.3406319
Venerdì 9:00-15:00

Consiglio di Zona 9
Via Guerzoni 38 - 20158 Milano
tel. 02.884.58783/58759
fax 02.884.58977

Consiglio di Zona 9

CASA DELLA PSICOLOGIA

La Casa della Psicologia
e l'Ordine degli Psicologi della Lombardia
hanno sede a Milano
Corso Buenos Aires, 75

Per informazioni:
tel. 02/67071596
fax 02/67071597
segreteria@opl.it
segreteria@pec.opl.it
www.opl.it

Membro della Federazione CISQ
RINA
ISO 9001

Seguici anche su: