



EMERGENZA COVID 19 SERVIZI DI COUNSELLING E SUPPORTO PSICOLOGICO

Il post lock down porterà nel settore disagi profondi, sia per il lavoro messo a rischio, sia per il contesto critico in cui l'esercente di troverà ad operare.

- Perdere il lavoro, come è noto, non pesa solo sul bilancio economico ma anche sul benessere generale degli individui, con ripercussioni sulla salute sia fisica che psicologica. Le conseguenze si ripercuotono a livello professionale con la progressiva riduzione delle conoscenze e delle competenze, a livello psicologico minacciando il sentimento del proprio valore e della propria identità, a cui si aggiunge la perdita della motivazione, mentre a livello sociale con la perdita dei rapporti interpersonali e del ruolo sociale.

Queste dimensioni concorrono tutte nel pregiudicare la possibilità di trovare nuovi lavori e di riprogettare un possibile reinserimento sociale.

I sentimenti di rabbia e sconforto se non ben gestiti, sul lungo termine, possono portare a problematiche psicologiche anche gravi. I disturbi più spesso associati alla disoccupazione o alla precarizzazione del lavoro sono, secondo gli studi, l'ansia, gli attacchi di panico, i disturbi del sonno, gravi forme di somatizzazione, disturbi del funzionamento sociale, stress e, soprattutto, depressione.

- Anche i lavoratori che saranno a stretto contatto con il pubblico, come avviene negli esercizi commerciali, potranno avere intense reazioni emotive, a causa dello stress prolungato a cui dovranno sottoporsi.

Molte persone si sentiranno confuse, depresse, spaventate o ansiose, o accuseranno sintomi fisici (per esempio insonnia o ipersonnia, mal di testa, stanchezza, perdita di appetito, dolori di varia natura). Alcuni di essi, toccati direttamente dal Covid 19 o con familiari coinvolti dal punto vista sanitario, potrebbero vivere il ritorno al lavoro come un'ulteriore minaccia per la propria incolumità.

Il lock down può anche aver esasperato alcune situazioni familiari complesse, costretto ad una convivenza forzata coniugi o genitori e figli con uno stile di relazione conflittuale.

La necessità di prestare attenzione all'igienizzazione, all'uso dei presidi di protezione per sé e per la propria clientela, agli ingressi contingentati, può generare uno stato di allerta continuo che aggrava lo stress che si è accumulato in questi due mesi di chiusura delle attività.

La riapertura dei negozi può dare luogo a due tipi di reazione contrapposti: la sottovalutazione del rischio o il panico. Nel primo caso si può ritenere che il rischio sia



lontano da sé e che non sia necessario mettere in atto comportamenti di auto-protezione e di protezione di comunità. Ugualmente l'assuefazione all'esposizione può condurre anche ad allentare le misure sanitarie di contenimento dei contagi.

Nel secondo caso ci si può sentire costantemente sotto minaccia e in balia di un nemico invisibile che può contagiare sé e i propri cari. Possono attivarsi sensi di colpa in quanto possibili vettori del virus, specie se in famiglia sono presenti persone anziane o con patologie pregresse. La ripresa dell'attività commerciale può essere sentita come antagonista alla salute propria dei propri congiunti.

Nelle attività commerciali un aspetto importante è rappresentato dalla capacità da parte del personale di vendita di creare e mantenere relazioni di fiducia e fedeltà con il cliente finale. Il cliente tende infatti a instaurare relazioni con le "persone" e non solo con il prodotto che intende acquistare. Una misura eccedente di stress o una negazione del problema sanitario in corso, nelle persone addette alla vendita, si ripercuotono nella relazione con il cliente, trasferendo insicurezza e senso di ansietà, se non addirittura indesiderabilità.

Servizi psicologici Covid 19

Gli interventi in questa fase di emergenza sono di due tipi:

1. COLLOQUI INDIVIDUALI

Colloqui di valutazione: si tratta di un numero limitato di incontri finalizzati a definire in modo chiaro e preciso il motivo per cui si sta chiedendo un aiuto professionale in modo da avere un'iniziale comprensione psicologica. Spesso rappresenta la prima valutazione diagnostica, necessaria ai fini di una successiva decisione di presa in carico in termini di consultazione o psicoterapia.

Consultazione psicologica - le sedute di consultazione psicologica sono indicate nei casi in cui si desideri riflettere su una specifica problematica che può derivare da un momento particolare di crisi e a fronte del quale è necessario prendere delle decisioni. Si tratta di incontri a frequenza variabile che si esauriscono in un tempo relativamente breve. Non sono indicati in presenza di patologie, disturbi della personalità e qualunque problematica che richieda un trattamento costante e continuativo.

Sostegno psicologico - è un'attività di supporto che lo psicoterapeuta svolge nei confronti di un soggetto in difficoltà per un problema specifico, quale può essere l'attuale pandemia con le conseguenze che porta con sé: il timore di perdere il lavoro, la propria attività o il timore di contrarre il virus. È indicata in tutte quelle situazioni in cui vi sia un disagio o



una sofferenza psichica, psicosomatica o relazionale. L'obiettivo è quello di raggiungere e mantenere uno stato di benessere agendo sui punti di forza del cliente.

2. COLLOQUI DI GRUPPO

Il gruppo omogeneo, composto da persone che svolgono una stessa attività o condividono problematiche comuni, è molto efficace per accrescere la capacità di mentalizzare, simbolizzare e creare nuove significazioni e aperture.

I benefici del gruppo omogeneo, nei contesti di crisi, sono molteplici:

- fornisce ai partecipanti, in virtù della omogeneità delle problematiche trattate, un senso di sicurezza, un contenimento rispetto all'ansia che il contesto esterno provoca;
- permette di constatare, in virtù delle esperienze degli altri membri, di non essere i soli ad avere problemi e difficoltà;
- fa scoprire in sé doti e risorse inaspettate, capacità di ascolto e di comprensione. La condizione di aiuto reciproco è naturale, ogni soggetto anche se ferito dalla sua condizione, con limitate capacità di comunicazione o di azione, può disporre di risorse utili agli altri e ed essere in grado di partecipare a processi di mutuo aiuto;
- trasforma la risoluzione di un problema individuale in un problema di carattere sociale. Avendo il soggetto appreso a vedere sé stesso come un "esempio" di un problema generale, può vedere i suoi sforzi come diretti sia verso obiettivi particolari che universali;
- consente, nel contatto con persone che hanno lo stesso problema, di riaccendere la speranza, di vedere ciò che preoccupa secondo prospettive più ampie, di trovare nuove idee per possibili soluzioni.

Il numero ideale di partecipanti è 5/6 persone, considerando che gli incontri per una prima fase si svolgeranno on line.

È preferibile che i partecipanti non appartengano allo stesso esercizio commerciale. La trasversalità è utile per lavorare sulle emozioni più che sui dati di realtà.

L'intervento sarà così strutturato:

- Gli esercenti e i loro dipendenti potranno chiamare telefonicamente o inviare una mail per contattarci. Un nostro operatore risponderà alle loro richieste in merito alle caratteristiche del servizio, le modalità di esecuzione, il costo, la durata;
- Le prestazioni, per chi ha ripreso l'attività potranno svolgersi prima dell'apertura, durante l'intervallo e dopo la chiusura dell'esercizio;
- Le attività individuali e/o di gruppo potranno svolgersi on line nel mese di maggio, e successivamente in base all'andamento dell'epidemia anche vis a vis;



**LACORDATA
CARE**

Servizi educativi,
sociali, psicologici

Centro Famiglie & Dintorni
Percorsi psicologici, logopedici e psicomotori
T. 02 3655 6623
centrofamiglie@lacordata.it
www.centrofamiglielacordata.it

- **Le tariffe applicate saranno di 38 euro per 50 minuti di terapia, mentre per le attività di gruppo di 20 euro a incontro della durata di 1 h e 30 minuti. Tali cifre equivalgono alla nostra fascia di prezzo calmierata, usufruibile di norma solo dopo presentazione di un ISEE inferiore a 12.000 euro. Gli associati a Confcommercio Milano potranno fruire di tali tariffe indipendentemente dal loro reddito e senza presentazione di alcuna certificazione ISEE.**



Agli Associati della Confcommercio sarà data inoltre la possibilità di fruire delle prestazioni con i costi relativi alla prima fascia del Centro Famiglie La Cordata. Nella tabella qui sotto riportata sono indicate le due fasce di prezzo a confronto.

PRESTAZIONI	1° FASCIA - ISEE/ Associati Confcommercio Milano	2° FASCIA
SOSTEGNO, PSICOTERAPIA E PSICODIAGNOSI		
Psicoterapia individuale/Counseling	€ 38	€ 45
Colloquio con i genitori/Coll. Insegnanti e altri operatori	€ 38	€ 60
Colloquio restituzione per minori (1 operatore, 2 operatori)	€ 38/70	€ 45/80
Terapia di coppia/Terapia familiare/Mediazione familiare/Sostegno genitoriale (1 operatore/2 operatori)	€ 45/70	€ 60/80
EMDR	€ 38	€ 60
Somministrazione test psicodiagnostici (proiettivi)	€ 38	€ 45
Relazione psicodiagnostica	€ 38	€ 45
Psicoterapia di gruppo	€ 20	€ 25
DISTURBI DEL LINGUAGGIO, COGNITIVI E MOTORI		
Colloquio di raccolta anamnestica con i genitori	€ 40	€ 60
Consultazione neuropsichiatrica/psichiatrica	€ 70	€ 70
Valutazione logopedica/valutazione psicomotoria	€ 40	€ 40
Somministrazione test cognitivo - 2 sedute	€ 100	€ 100
Riabilitazione Logopedica - 5 sedute	€ 150	€ 150
Riabilitazione Psicomotoria -5 sedute	€ 150	€ 150
Potenziamento cognitivo (Metodo Feuerstein)	€ 38	€ 45
Relazione logopedica o psicomotoria	€ 38	€ 45
VALUTAZIONE PER LA CERTIFICAZIONE DEI DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO (DSA)		
Colloquio di raccolta anamnestica con i genitori	€ 40	€ 40
Valutazione neuropsichiatrica del minore	€ 70	€ 70
Valutazione degli aspetti emotivo-relazionali	€ 40	€ 40
Valutazione del funzionamento cognitivo globale -2 sedute	€ 100	€ 100
Valutazione logopedia degli apprendimenti - 3 sedute	€ 120	€ 120
Restituzione dei risultati ai genitori (con un operatore)	€ 40	€ 40
Restituzione dei risultati ai genitori (con due operatori)	€ 70	€ 70
Relazione finale	€ 40	€ 40
Totale	€ 450/480	€ 450/480
SERVIZI EDUCATIVI		
Interventi educativi a domicilio per minori, adulti e persone con disabilità	€ 23	€ 25
LABORATORI ESPERIENZIALI DI GRUPPO		
Gruppi tematici per genitori - 10 incontri	€ 200	€ 220
Psicomotricità -10 incontri	€ 200	€ 220
Mindfulness - 8 incontri	€ 180	€ 200
Training autogeno - 12 incontri	€ 220	€ 240
Boxelab -12 incontri	€ 220	€ 240



**LACORDATA
CARE**

Servizi educativi,
sociali, psicologici

Centro Famiglie & Dintorni
Percorsi psicologici, logopedici e psicomotori
T. 02 3655 6623
centrofamiglie@lacordata.it
www.centrofamiglielacordata.it

Chi siamo

La Cordata è una cooperativa sociale che da 30 anni opera nell'area metropolitana milanese. Fra i diversi servizi offerti alla cittadinanza, gestisce dal 2008 un centro di aiuto psicologico ed educativo, denominato Centro Famiglie & Dintorni, composto da 25 professionisti: psicoterapeuti, neuropsichiatri, logopedisti e psicomotricisti, mediatori familiari ed educatori. Le prestazioni sono offerte a tariffe sostenibili e sono rivolte ad adulti, bambini, adolescenti, coppie e genitori, persone con disabilità.

Il nostro Centro è inoltre nell'elenco dei soggetti autorizzati dalla ATS Regione Lombardia per la diagnosi e la certificazione dei disturbi dell'apprendimento.

Il numero di prestazioni annue è in media di circa 12.000 interventi, distribuiti fra gli adulti e i minori.

Il nostro centro si rivolge a tutta la città metropolitana e dedica una particolare attenzione alle fasce deboli e intermedie della popolazione, che sono in difficoltà per la crisi o l'assenza parziale del sistema sanitario nazionale nell'area del disagio psicologico e per la parallela inaccessibilità dell'offerta privata, che spesso non offre una reale garanzia di qualità a tariffe generalmente proibitive per tali fasce sociali.

Nel nostro modello d'intervento la relazione fra operatore e paziente è caratterizzata da:

- Una grande attenzione alla comunicazione con il paziente.
- Una elasticità di orari di visita e l'assenza di liste d'attesa.
- Un'attenzione alla dimensione della salute e del benessere sia fisico che psicologico e relazionale del paziente, anche attraverso l'invio ai servizi di accompagnamento sociale.
- Un accompagnamento costante nella relazione sia con il medico di base del paziente, con la scuola per i minori e con i servizi territoriali (Consultori, Uompia, Cps).

Nei nostri interventi rivolgiamo inoltre una particolare attenzione alle persone che vivono una condizione di fragilità economica e socio-culturale. Le difficoltà materiali di queste fasce costituiscono una "barriera" anche nell'accesso a tutti quei supporti relazionali e di offerta sociale di cui avrebbero bisogno: mentre per la grave esclusione sociale esiste una rete diffusa di realtà territoriali attrezzata per individuare i bisogni e per portare aiuto, la condizione di questo ceto precario è meno visibile e quindi trova meno risposte, non solo per la carenza di risorse destinate, ma anche per la mancanza di progetti e di modelli di offerta efficaci.

Il nostro centro di aiuto psicologico ha quindi tra i suoi obiettivi prioritari quello di poter stabilire una relazione fiduciaria con questa fascia di popolazione: anziani, giovani precari, giovani madri, persone di qualsiasi età sole, persone con disabilità, per cui le condizioni di vita sono di per sé un ostacolo al prendersi cura di sé.



**LACORDATA
CARE**

Servizi educativi,
sociali, psicologici

Centro Famiglie & Dintorni
Percorsi psicologici, logopedici e psicomotori
T. 02 3655 6623
centrofamiglie@lacordata.it
www.centrofamiglielacordata.it

La Cordata, di cui il Centro Famiglie & Dintorni è parte, è una cooperativa sociale nata nel 1989 che opera sul territorio metropolitano di Milano per dare **risposte ai diversi bisogni di cura e di accompagnamento sociale, a partire dalla dimensione abitativa**. Da trent'anni la cooperativa **progetta, sviluppa e gestisce** interventi di residenzialità utilizzando il mix abitativo e funzionale come principale leva strategica per la promozione del benessere delle persone e delle comunità: strutture ricettive integrate, progetti di housing sociale e residenzialità temporanea, che offrono ospitalità di breve, medio e lungo periodo, dove le diverse forme di accoglienza si integrano con i servizi di sostegno psicopedagogico e sociale. Offriamo accoglienza accessibile e di qualità a coloro che necessitano di soluzioni abitative temporanee: studenti e lavoratori fuori sede, turisti culturali ed economici, gruppi organizzati, persone e famiglie che vivono situazioni di fragilità socio-economica, mamme sole con bambini, persone con disabilità, minori e adulti in difficoltà.

La cooperativa ha consolidato una struttura organizzativa in grado di **integrare esigenze e logiche di natura aziendale e progettuale**, presidiando la dimensione dell'**efficacia** nel raggiungimento degli obiettivi e dell'**efficienza** nel rapporto tra costi e risultati.

La struttura organizzativa fa capo alla figura del Direttore Generale, da cui dipendono direttamente le **funzioni di staff** (amministrazione, risorse umane, IT, facility e sicurezza, progettazione) che presidiano funzioni di carattere tipicamente aziendale e le **tre direzioni di area** che presidiano funzioni di carattere progettuale e di produzione dei servizi, assumendone la responsabilità gestionale.

La realizzazione del singolo progetto/intervento è in capo a **équipe multidisciplinari** dedicate, guidate da un **coordinatore**, che dipendono dalle direzioni di area e si avvalgono della struttura organizzativa generale della cooperativa.

L'area **HOME** gestisce oltre 100 alloggi di **housing sociale e servizi di orientamento e sostegno abitativo** per nuclei famigliari in emergenza abitativa o in temporanea difficoltà economica/lavorativa (Arcipelago Housing, Abitare in Rete, Smart House, Abito Con, RICA, Agenzie dell'Abitare).

L'area **ACCOMODATION** gestisce **strutture di accoglienza residenziali integrate**: Zumbini Sei (80 posti sul mercato a prezzi calmierati e 40 per persone in difficoltà in carico ai servizi, con sale studio/gioco, spazio Co-working, ristoro, auditorium, anfiteatro e giardino), San Vittore 49 (25 posti tra pensionato per studenti con stanze singole e doppie e residence con mini-appartamenti), Brodolini 24 (54 posti tra offerta abitativa temporanea "right budget" a costi accessibili e offerta sociale).

L'area **CARE** gestisce interventi di **accoglienza residenziale** (appartamenti e micro-comunità), **accompagnamento socio-educativo e supporto psicologico, progetti di coesione sociale**, rivolgendosi a persone con disabilità, minori stranieri non accompagnati, famiglie "consapevoli", studenti e giovani lavoratori, accompagnando percorsi di autonomia



**LACORDATA
CARE**

Servizi educativi,
sociali, psicologici

Centro Famiglie & Dintorni
Percorsi psicologici, logopedici e psicomotori
t. 02 3655 6623
centrofamiglie@lacordata.it
www.centrofamiglielacordata.it

(Casa Alla Fontana, Casa Suzzani, Case Saltatempo, Approdi e Approdi Homeward, Vicini di casa, QU.BI ricette per contrastare la povertà minorile, Milano Sei L'altro, Vetrine di Ovada).

La Cordata ha consolidato vaste **reti di collaborazione istituzionale e territoriale**, in particolare con i Comuni di Milano e dell'area metropolitana (Abbiategrosso e Buccinasco, ambito rhodense, Distretti Est e di Rozzano), con diverse Fondazioni tra cui Cariplo, Cassoni, di Comunità di Milano, Con i bambini, San Zeno e Vismara e con numerosi soggetti del terzo settore e della cooperazione sociale. È **accreditata** con il Comune di Milano per le Unità di offerta residenziale per minori iscritte negli elenchi delle UDO messe a disposizione del Comune per il convenzionamento (alloggi per la pre-autonomia e per l'accoglienza in pronto intervento di MSNA 16-18 anni Case Saltatempo; alloggi per l'autonomia Progetto Erin); l'Erogazione di servizi residenziali a favore di cittadini milanesi con disabilità (CARD Casa alla Fontana, AP Casa Suzzani, CSS Lainate); i servizi di RST Residenza Sociale Temporanea Sezione 1.

Nel corso dell'**emergenza sanitaria da Covid-19**, ha trasformato alcune sue strutture e servizi per rispondere ai nuovi bisogni socio-sanitari: il progetto **Zumbimbi**, in collaborazione con Comin, Emergency e Terre des Homes, co-finanziato da Fondazione di Comunità Milano e sostenuto dalle donazioni private, ha destinato un piano del Residence Zumbini 6 all'accoglienza residenziale e sostegno psico-educativo di minori con genitori ospedalizzati senza altre reti di sostegno familiare e amicale; la rete **QU.BI Barona** si è attivata per la consegna di pasti e altri beni di prima necessità a famiglie in difficoltà socio-economica; il progetto **Milano 2035** per la promozione dell'abitare giovanile e collaborativo, ha selezionato decine di nuovi volontari per il sostegno all'abitare in tempi di distanziamento sociale.

Dott.ssa Annamaria Migliore
Coordinatrice Centro Famiglie & Dintorni La Cordata

Via Zumbini 6 - 20143 Milano
Via San Vittore 47 - 20123 Milano
tel. 02.36556623
cell. 348-7158486
mail: annamaria.migliore@lacordata.it
www.centrofamiglielacordata.it