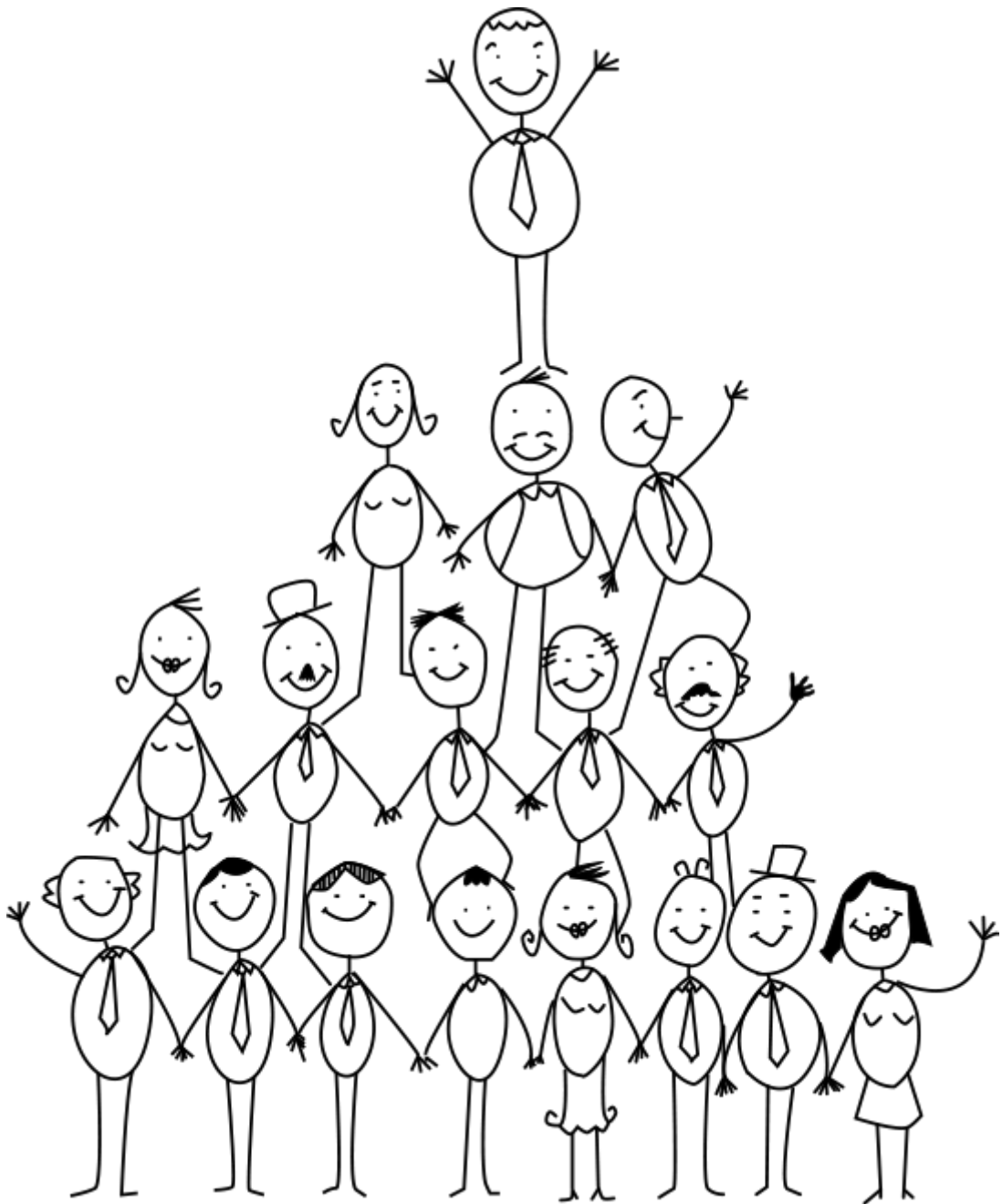


Memòria 2018 “Amb Experiència Pròpia”



Índex de continguts

1.- Justificació del projecte.....	3
2.- Inici i objectius:	5
3.- Integrants i organització del grup:	6
4.- Activitats realitzades:	7
5.- Col·laboracions:.....	8
6.- Projectes Futurs:	8

1.- Justificació del projecte

Tenir un diagnòstic de salut mental no hauria de suposar un impediment per gaudir d'una bona salut mental i per portar una vida normalitzada en comunitat. Però això actualment no és així. Les persones amb problemes de salut mental actualment experimenten un handicap afegit a la malaltia: L'estigma

Podríem definir l'estigma en salut mental com l'atribució de qualitats negatives i despectives a les persones només pel fet de tenir un diagnòstic de malaltia de salut mental.

L'estigma i la discriminació comporta una barrera important per la recuperació plena de les persones i en molts casos, porta a l'aïllament social. Alhora la discriminació crea l'autoestigma. La persona acaba assumint els estereotips i prejudicis com a propis, limita la seva vida, els seus aprenentatges i finalment perd habilitats pròpies per integrar-se en la comunitat i gaudir d'una recuperació plena.

Segons dades de L'OMS l'apoderament és un concepte essencial per a la promoció de la salut, i cal apoderar no només a les persones amb problemes de salut, sinó també als seus familiars, amics o d'altres cuidadors formals i informals. També alerta de com el desapoderament afecta les persones amb problemes de salut mental a nivell:

- Social i estructural: l'estigma i d'altres obstacles dificulten l'accés d'aquestes persones al món laboral i a altres activitats socials.
- Organitzatiu i de prestació de serveis: les persones amb problemes de salut mental poden ser poc informades en els serveis, o no se les consulta, o poden arribar a no ser tractades de forma adequada.
- Individual: la persona pot internalitzar l'estigma, afectant-se el seu sentiment d'identitat, de capacitat i l'autoestima.

Segons dades de l'OMS: (*Estret [www. d'obertament.cat](http://www.d'obertament.cat)*)

El 28% de la població general no entrevistaria per a una feina una persona amb un trastorn mental

El 44'9 % dels familiars de les persones amb trastorn mental no li llogaria un pis a una persona afectada

El 18 % de la població considera que les persones amb malaltia mental són perilloses.

El 51 % de les notícies sobre la malaltia mental estan relacionades amb assassinats.

Actualment, ens trobem, amb un moviment associatiu liderat històricament per familiars de persones amb problemes de salut mental i uns recursos assistencials on els afectats són únicament beneficiaris dels serveis i on la veu pròpia queda invalidada. No participen en la dinàmica organitzativa i de gestió de les entitats ni tenen espais d'auto representació. Segons Casal Álvarez (2014) *“Las asociaciones existentes son identificadas por los ciudadanos como instituciones prestadoras de servicios más que como estructuras de participación y de acción ciudadana. Hay una desigualdad manifiesta entre las personas con enfermedad mental, las familias y los profesionales para participar en todas las decisiones que afectan a la organización. Lo cierto es que el miedo, el estigma, la falta de poder, las dificultades en la comunicación y la falta de representación en primera persona no contribuyen a la creación de un movimiento asociativo coordinado y coherente en la defensa de la ciudadanía y en el ejercicio de los derechos del colectivo en primera persona”*.

És necessari per tant, treballar no només per a la promoció de la seva participació dins del moviment associatiu, sinó perquè la seva participació i implicació siguin significatives, de representació i defensa del propi col·lectiu.

Per portar a terme aquest canvi de paradigma i fomentar la participació de les persones amb malaltia de salut mental en els espais de gestió i decisió de les entitats és necessari solucionar:

- ✚ L'escassetat d'iniciatives dirigides a la creació de grups de persones amb trastorn mental, formals o no formals, liderades pels propis afectats i encaminades a augmentar la seva participació com a col·lectiu en un determinat territori.
- ✚ El baix nivell formatiu del col·lectiu en processos de participació. Necessitats formatives entorn de la gestió associativa, treball col·laboratiu i en xarxa, comunicació, resolució de conflictes, etc
- ✚ La necessitat d'apoderament i autodeterminació de les persones afectades per tal de poder portar a terme un lideratge cap a un canvi de paradigma.
- ✚ Establir recursos i relacions de col·laboració

Amb tot això, considerem que per a poder incidir en les polítiques socio sanitàries, reduir l'estigma vers la malaltia mental i millorar la qualitat de vida de les persones amb problemes de salut mental, **és imprescindible potenciar el moviment associatiu en primera persona.**

2.- Inici i objectius:

L'associació Suport Castellar va ser creada l'any 1998 impulsada per familiars de la vila que veien la necessitat de trobar un recurs pels seus fill@s. L'associació ha anat evolucionant i veient la necessitat d'escoltar cada vegada més la veu de l'usuari. L'abril de 2014 es decideix impulsar el programa amb experiència Pròpia amb l'objectiu de fer més partícips als usuaris i iniciar un canvi en la implicació d'aquests cap a l'organització de l'associació.

"Amb experiència pròpia" és un projecte en xarxa, que compta amb el suport tècnic de la Federació salut mental Catalunya i que forma part, des de la nostra realitat local, d'un projecte de transformació d'àmbit autonòmic.

L'objectiu general del grup local d' "Amb Experiència Pròpia" és potenciar el moviment associatiu en primera persona, mitjançant el seu apoderament i capacitació, col·laborant així en la creació de nous espais de participació que permetin la millora dels serveis en salut mental i la lluita contra l'estigma a través del contacte i l'experiència pròpia.

La consecució d'aquest objectiu implica els següents objectius específics:

1. Oferir als membres del grup un espai on compartir experiències, adquirir informació i coneixements i trobar eines per afrontar diferents situacions
2. Crear un espai per compartir i crear activitats conjuntes que potenciïn les capacitats pròpies de cada membre i la cohesió grupal
3. Lluitar contra l'estigma des dels diferents vessants que el sustenten:
 - Manca d'informació i mites existents sobre les malalties mentals
 - Utilització de llenguatge poc adequat en els mitjans de comunicació
 - Estigma existent entre professionals de salut mental
4. Potenciar les capacitats de la persona amb una malaltia de salut mental per eliminar d'aquesta persona l'autoestigma.

5. Formar part dels òrgans de representació de l'associació per portar la veu dels afectats a la presa de decisions.
6. Formar-se com a grup de pressió per demanar canvis dins de serveis de la cartera social i de salut.
7. Augmentar el nivell de coneixement de les malalties mentals en la població general
8. Promoure dins de la població la importància en la cura de la salut mental

3.- Integrants i organització del grup:

Els grups d'AEP van ser creats i impulsats de maneres diferents segons cada territori i tot i tenir un objectiu comú cada grup defineix les seves prioritats i objectius. Per tal que el moviment sigui unànime comptem amb el suport de la Federació Salut Mental Catalunya i realitzem reunions i trobades periòdiques. Les formacions són decidides i realitzades també conjuntament amb els diferents grups. En les reunions amb la Federació assisteix la professional que dinamitza el grup i un altre membre del grup.

No tenim limitació de territori però la difusió l'hem realitzat a : Castellar del Vallès, Sabadell, Terrassa, Sant Llorenç i Sentmenat.

Localment el grup d'AEP Suport Castellar ha relaitzat durant 2018 un total de 16 reunions internes de grup. En aquestes reunions s'han tractat diferents temàtiques com:

- Grup d'ajuda mútua: Es comparteixen experiències, dificultats, històries de superació. Sempre amb una perspectiva positiva i de superació.

- Informació d'activitats que s'estan realitzant en l'àmbit estatal de lluita contra l'estigma i participació en elles si s'escau.

- Promoció i decisió de formacions a realitzar per propiciar l'empoderament

- Activitats per programar dins de l'associació

- Participació en la junta. Temes a tractar.

- Preparació de materials i dinàmiques antiestigma

- Preparació d'actuacions dins de l'aula.

La participació en el grup és voluntària. Durant aquest any han participat 4 persones, 2 dones i 2 homes. L'edat mitjana dels participants és de 39 anys. La implicació de cada una d'elles en el projecte és diferent i es basa tant en els interessos com en les capacitats individuals de cada membre.

4.- Activitats realitzades:

- ✚ Formació en temes d'interès a través de la federació o de l'intercanvi d'informació entre els membres del grup.
- ✚ Presentació del Projecte per fer Difusió i iniciar un canvi de perspectiva
- ✚ Continuitat d'un membre del grup com a vocal a la junta de l'associació.
- ✚ Accions d'organització en activitats de l'associació
 - ✓ Participació en el Pla Estratègic de l'associació Suport Castellar
- ✚ Accions de sensibilització:
 - ✓ Intervenció en primera persona dins de l'aula
 - Servei Comunitari: 2 sessions antiestigma amb alumnes i 1 amb el professorat
 - Guia didàctica de Castellar: Participació en una dinàmica de salut emocional i prevenció de l'assetjament en l'escola Bonavista. 1 sessió de 1'5h a 2 grups de 5è i un grup de 6è.
 - ✓ Formació al voluntariat. Obert a voluntaris de l'associació Suport Castellar i d'altres voluntaris. Els integrants del grup d'AEP, realitzen una segona part del curs on situen la malaltia mental dins de l'experiència pròpia.
 - ✓ Diada de Sant Jordi: Activitats a la plaça del Mirador de Castellar del Vallès
 - Pancarta amb dades sobre discriminació en salut mental en diferents àmbits i efectes visuals per promoure una mirada més oberta
 - Repartició de tríptics i informació sobre salut mental i l'associació.
 - Realització d'una petita enquesta amb les respostes correctes darrere. Es va repartir durant la diada.
 - ✓ Participació en les activitats del mes d'octubre en commemoració al Dia Mundial de la Salut Mental que organitza l'associació. Repartiment d'una enquesta amb informació antiestigma.
- ✚ Elaboració d'un còmic en primera persona

5.- Col·laboracions:

Des del grup d'AEP s'han intentat maximitzar els contactes amb la comunitat, no des d'un punt de vista d'ajuda a la discapacitat sinó des de la perspectiva de col·laborar en l'objectiu comú de millorar la vila i de crear un benefici mutu.

S'ha participat activament en el servei comunitari amb els alumnes de 3r d'ESO de l'institut El Casal. El grup d'AEP va anar a l'escola en 2 ocasions.

- ✚ Xerrada antiestigma i presentació d'una enquesta sobre l'estigma en salut mental, elaborada pel grup d'Amb Experiència Pròpia. Els alumnes hauran de passar l'enquesta a la població de Castellar del Vallès, Sant Llorenç i Sentmenat.
- ✚ Devolució i debat dels resultats obtinguts a l'enquesta

6.- Projectes Futurs:

Alguns dels objectius marcats per l'any vinent 2019 són:

- ✚ Continuar amb la difusió del projecte per tal d'aconseguir més participants.
- ✚ Continuar amb el contacte amb les escoles i instituts per realitzar una lluita contra l'estigma directa
- ✚ Incidir en canvis positius dins de l'associació
- ✚ Realitzar activitats antiestigma dins del club social per afavorir l'eliminació de l'autoestigma i ajudar als participants a parlar i superar l'estigma que els impedeix avançar. Taller Antiestigma un cop al mes.
- ✚ Organitzar actes dins de festes i celebracions de la vila
- ✚ Organitzar actes i promocionar el dia mundial de la salut mental.