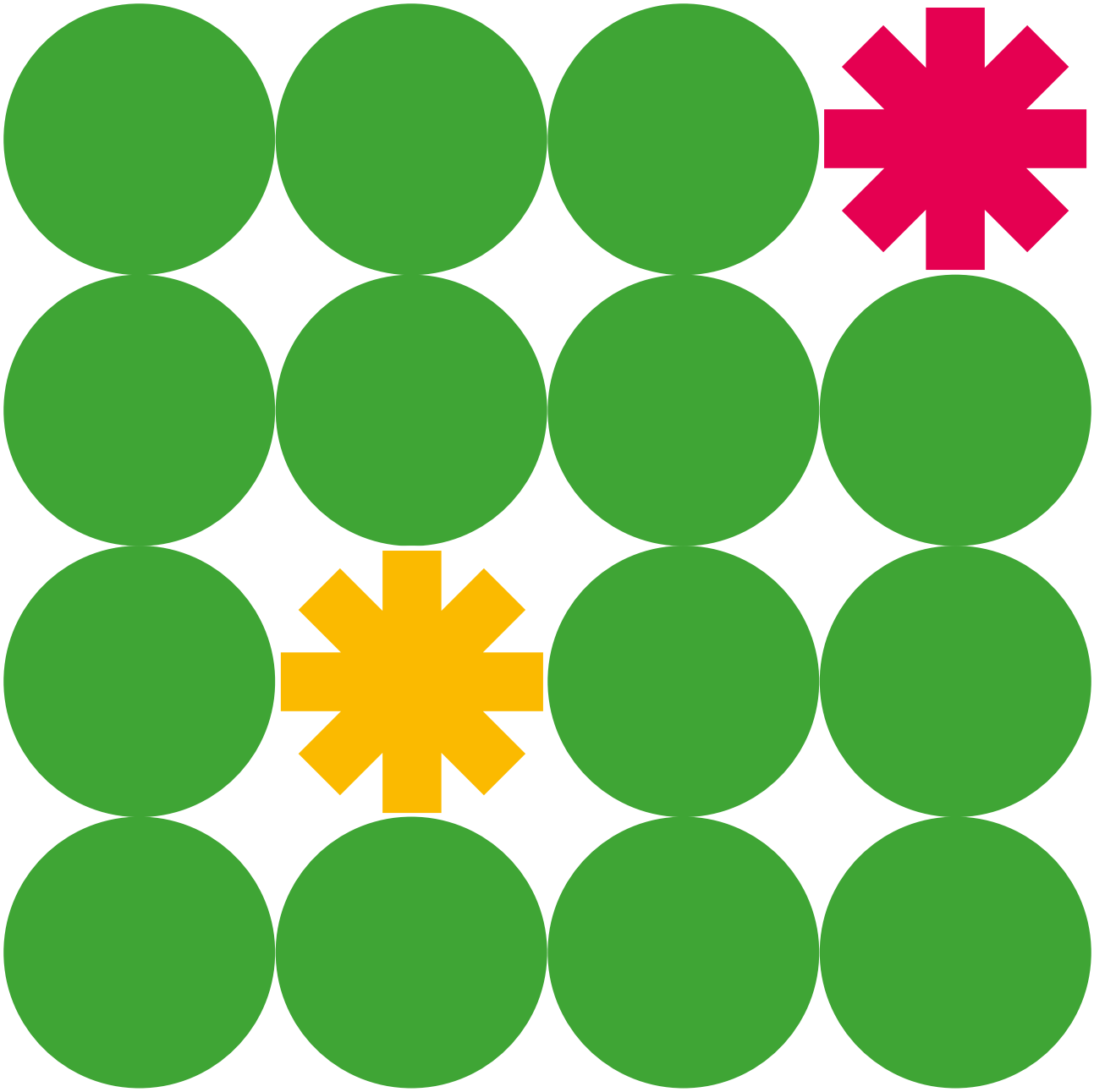
Com vas?

Kit de sensibilització en salut mental



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

Com vas? 3

Com marcar la diferència amb el vostre esdeveniment 3

Captació i formació de voluntaris 8

Cuideu els vostres voluntaris! 15

Perquè cal parlar de salut mental. Parlem-ne! 16

Guia per recordar converses 18

1. Com vas?

Aquest és un *kit* per dur a terme un esdeveniment comunitari antiestigma a l'espai públic de la vostra localitat o barri. Aquests esdeveniments els hem anomenat "Com vas?", i han estat pensats per aconseguir espais de diàleg informals sobre la salut mental que facin que la gent comenci a canviar el que pensa i com es comporta amb les persones que tenim un problema de salut mental. Les accions proposades estan pensades per aconseguir de forma festiva i espontània conversar sobre salut mental i generar espais de diàleg horitzontal i en primera persona.

A qui s'adreça?

Aquest *kit* va dirigit a totes aquelles entitats i persones que vulgueu desenvolupar accions de sensibilització contra l'estigma des de la primera persona.

Què posem a la vostra disposició?

Fitxa 1

Com organitzar un "Com vas?"

- Un guió i consells per organitzar el vostre "Com vas?"

Fitxa 2

Materials que podeu utilitzar

- Materials i idees

Obertament és l'aliança catalana de lluita contra l'estigma en salut mental. Lluitem per assolir una societat lliure de discriminacions on totes les persones, incloent-hi les que tenen algun problema de salut mental, puguin tenir els mateixos drets, deures i oportunitats.

Aquest és un *kit* metodològic en fase de validació. Amb la vostra col·laboració podrem millorar-lo i fer que la lluita contra l'estigma i la discriminació en salut mental sigui més efectiva. Si us plau, no deixeu de fer-nos arribar el qüestionari de valoració que trobareu als materials de suport!

2. Com marcar la diferència amb el vostre esdeveniment

Si us voleu assegurar que el vostre "Com vas?" ajudi a crear converses que millorin actituds i comportaments cal que tingueu en compte els criteris següents des del mateix moment que comenceu a organitzar-lo.

Quan organitzeu l'acte, i mentre dura, totes les persones (amb problemes de salut mental o sense) han d'estar implicades en igualtat d'estatus.

Us heu d'assegurar que les persones tinguin oportunitat de conèixer-se, de manera que les que no han tingut un problema de salut mental poden saber més coses de les que hi ha darrere dels diagnòstics de salut mental.

Cal que doneu informació a les persones sense experiència de problemes de salut mental sobre quins són els estereotips que encara tenen.

És important que animeu la gent a treballar de costat per aconseguir el mateix objectiu sent creatius, no importa quin tipus d'activitat feu, del que es tracta és de conèixer-se i fer caure estereotips!

Per recordar: és clau que entre les vostres persones voluntàries, sobretot les que han de parlar amb la gent durant l'acte, n'hi hagi amb problemes de salut mental. Des de l'experiència en primera persona es pot ajudar millor a acabar amb la discriminació en salut mental.

2.1 Posem fil a l'agulla!

Quina activitat voleu fer?

Poseu-vos al dia sobre l'agenda de la vostra localitat i trieu el millor dia, aprofitant altres esdeveniments que ja atreuen públic o dates assenyalades.

Ubicació a l'espai (lloc):

És un aspecte important sobre el qual us donarem pistes més endavant.

Materials i infraestructura:

Què necessitareu? On ho podeu aconseguir? Quan arribarà i qui serà el responsable de l'acollida i el muntatge?

Públic:

Quantes persones espereu que passin per l'esdeveniment i a quantes voleu arribar? Com són (edat, interessos, etc.)? Us caldrà saber quanta gent espereu, per decidir com feu la convocatòria o calcular quantes persones necessiteu!

Voluntariat:

Amb quanta gent disposada a parlar compteu a la vostra entitat? Cal que en cerqueu més?

2.2 Busquem aliances!

Planificar i organitzar un esdeveniment des d'una sola entitat pot ser esgotador. És important que us alieu amb altres entitats amb qui col·laborar en la creació i l'organització de l'acte.

Vosaltres podeu promoure les converses sobre salut mental i ells poden donar a conèixer o exposar la seva activitat (artística, esportiva, cultural). Penseu que caldrà adaptar l'activitat, l'horari o els materials segons el marc que escolliu i el públic que hi assistirà.

2.3 Què necessitarem?

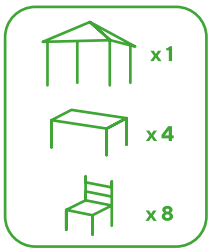
Per poder tirar endavant amb el vostre "Com vas?", cal que tingueu en compte els recursos que necessitareu. És interessant que quan planifiqueu aquests aspectes hi sigueu totes les persones i entitats organitzadores, amb problemes de salut mental o sense, per poder abocar més idees i corresponsabilitzar-se per aconseguir-los.

Penseu quins recursos teniu a l'entitat, quins us poden cedir de forma gratuïta, quins són a la vostra disposició a Obertament i quins necessitareu i encara no teniu.

Necessitats mínimes:

Hi ha, però, un infraestructura bàsica que necessitareu per poder conversar tranquil·lament sobre salut mental.

Feu-ne un llistat bàsic, per a un espai de dimensions mitjanes:



- **Carpa** (especialment important per protegir-vos del sol o de la pluja si és a l'aire lliure).
- **4 tauletes** (no gaire grans) i que donin un aspecte de bar o terrassa.
- **8 cadires** (dues per taula) per poder asseure-s'hi a tenir les converses.

Altres idees:

- Pregunteu als negocis locals més pròxims, a l'ajuntament o a entitats per la cessió de materials o infraestructura a canvi d'incloure'ls en la difusió de l'acte, per exemple. Podrien patrocinar-vos!
- Oferiu alguna cosa per picar, sol atreure gent a l'espai. Podeu demanar col·laboració a la fleca o a la botiga de queviures del barri, i així involucreu més actors a l'esdeveniment.

Notes:

2.4 Triem la millor ubicació

La ubicació de l'esdeveniment, el lloc on tingueu l'espai del "Com vas?", és clau per atreure l'atenció de la gent. De vegades, la millor manera d'involucrar algú en una conversa sobre salut mental és quan menys s'ho espera; pot ser, per exemple, oferir un espai tranquil en el context d'un esdeveniment més gran. Penseu on i quan podeu fer que passi això!

El lloc que escolliu tindrà molt impacte en l'èxit i la dinàmica del "Com vas?"

- Al carrer o en exteriors: en espais oberts es pot arribar a més gent i de diferents perfils. Però cal pensar com condicionar i acomodar l'espai (en funció del fred i la calor o del soroll ambiental) i si fa mal temps o no. També cal tenir en compte que s'han de demanar permisos per ocupar la via pública i que això pot tardar un temps.
- En interiors: és més còmode i necessitareu menys infraestructura, però segurament haureu de fer més esforç per aconseguir que la gent s'acosti.

Accessibilitat

- No us oblideu de tenir cura que al "Com vas?" s'hi pugui apropar tothom i sigui accessible amb cadira de rodes.
- També cal tenir en compte que sigui adequat per poder parlar i escoltar-se.

Altres detalls:

- Horaris i àrea que delimiten l'esdeveniment.
- Plànol d'ubicació de l'espai de l'esdeveniment i de la nostra carpa o espai.
- Comoditats: banys, accessibilitat, punt d'electricitat (cal preveure les hores de llum), estufes o para-sols en cas de no tenir carpa.
- Tenir el contacte d'algú de l'organització, en cas de participar en un altre esdeveniment.
- Aspectes de seguretat en cas d'haver d'evacuar.
- Condicions de tancament de l'espai i seguretat si dura més d'un dia.

Us recomanem que busqueu llocs i actes que atreguin un gran nombre de persones de la vostra localitat que normalment no assistirien a un esdeveniment de salut mental!

2.5 Captem i organitzem el voluntariat

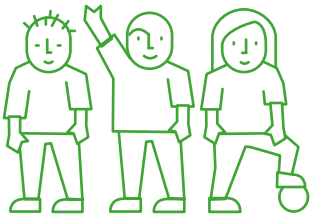
Les persones que parlin de la seva experiència de salut mental són imprescindibles. Penseu que aquesta pot ser una bona oportunitat per atreure més voluntariat cap a la vostra organització, no només abans de l'esdeveniment, sinó també mentre tingui lloc.

2.6 Promovem l'esdeveniment

Hi ha moltes maneres de fer difusió del "Com vas?" que estigueu organitzant. Aquí en teniu algunes:

- Afegiu-lo a l'agenda del barri, ciutat o comarca.
- Pengeu cartells en taulers públics d'anuncis de la localitat.
- Aviseu els mitjans locals del que fareu i convideu-los a venir a cobrir l'acte. Ho podeu fer a través d'una nota de premsa. **Disposeu d'una plantilla per fer-la a materials complementaris!**
- Xarxes socials: creeu un esdeveniment des de la pàgina de Facebook de la vostra entitat (si en teniu) i convideu-hi tothom; feu-ho també per Twitter o a través del vostre web.
- Correu electrònic: feu arribar a totes les persones amb qui la vostra entitat es relaciona la data i l'hora en què fareu l'esdeveniment, demanant-los que assisteixin i que en facin difusió.
- Demaneu a entitats que incloguin el vostre esdeveniment a la seva agenda, butlletins i xarxes socials.

Per recordar: és important fer aliances per arribar a més gent i compartir recursos. Si sou una entitat de salut mental, busqueu-ne una del món de la cultura o l'esport i proveu coses noves!



2.7 Assegurem-nos que l'esdeveniment és saludable i segur

Cuidem el medi ambient!

Si durant l'esdeveniment utilitzeu materials o coberteria perquè convideu a prendre alguna cosa, utilitzeu estris reutilitzables (es poden llogar o comprar només una vegada) o biodegradables, i recordeu de preparar un espai per reciclar.

Cuidem-nos i cuidem l'entitat

Assegureu-vos de complir amb les responsabilitats legals i assegurances de voluntariat. Reviseu les normes de seguretat de l'esdeveniment i l'espai amb totes les persones que formen part de l'activitat abans de començar. Recordeu que no podeu fer fotografies a menors sense el consentiment dels pares.

Que sigui per a tothom

Un entorn accessible o, en cas que serviu menjar, que sigui adequat a les dietes especials (celíacs, vegetarians...), és clau per tenir èxit. Com també l'adaptació al llenguatge perquè tothom us pugui entendre, sobretot tenint en compte que, encara que els nens i nenes no siguin el vostre públic objectiu, són curiosos i segur que s'aproparan per preguntar què feu. Cal que prepareu alguna explicació adreçada a tots els públics!

Algunes idees més:

- La il·luminació és molt important, sobretot si voleu fer que les persones us omplin algun qüestionari o que llegeixin.
- Cal senyalitzar bé el vostre espai: posant cartells pel carrer o a l'entrada del recinte convidant la gent a entrar-hi.
- En la difusió, heu d'especificar el lloc de l'esdeveniment i com s'hi pot arribar.
- Sabeu si hi haurà assistència mèdica en el cas que algú la necessiti? Si no és així, tingueu a mà i a la vista el telèfon d'emergències.

3. Captació i formació de voluntaris

El vostre equip de voluntaris o activistes en primera persona (que tenen o han tingut un problema de salut mental) són la clau per fer que la vostra entitat, o les accions que vulgueu desenvolupar (com ara un "Com vas?"), siguin un èxit. Parlant obertament sobre la vostra salut mental, podeu ajudar moltes persones i aconseguir canvis en les actituds cap als qui tenim un problema de salut mental. Una conversa pot marcar la diferència!

A l'hora de fer captació de voluntaris per a les nostres entitats, sovint és millor fer-ho amb relació a un esdeveniment concret, així les persones tenen clar quin és el paper que tindran de manera puntual i, un cop us han conegut, serà més fàcil que acabin integrant-se a les vostres activitats del dia a dia. Adapteu a les vostres necessitats aquesta proposta.

3.1 La convocatòria

Tal com hem dit, aquest document partirà de la captació i la formació d'activistes per tirar endavant un esdeveniment concret, en aquest cas un "Com vas?" (vegeu el *kit* "Com vas?"). Podeu crear un formulari senzill i enviar-lo a la vostra base social i fer cartells i penjar-los a l'entitat. Però també podeu aprofitar l'ocasió per sortir a captar persones noves, amb experiència en salut mental en primera persona, que s'animin a participar a l'esdeveniment i després seguir vinculades a l'entitat.

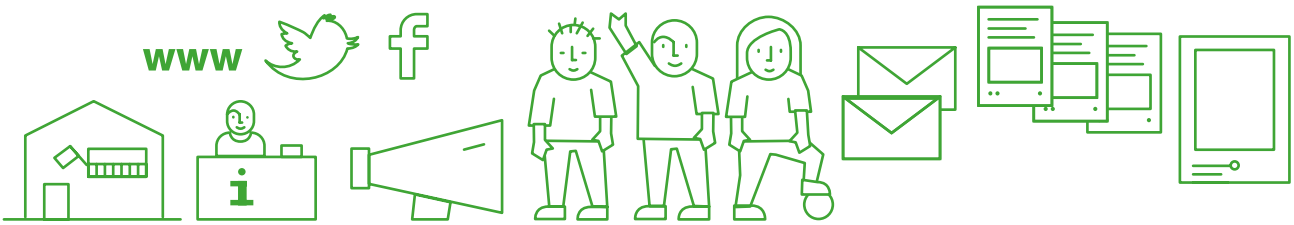
Abans de llançar la convocatòria per aconseguir voluntaris és important que definiu alguns aspectes:

- Nombre de persones que teniu previst que passin per l'esdeveniment.
- Nombre d'hores que dura l'esdeveniment.
- Rols que els voluntaris podran fer durant el dia (tenir converses, coordinar alguna acció, etc.).

3.2 La difusió

On es pot fer difusió de l'esdeveniment i de la cerca de voluntaris:

- Al vostre territori: podeu penjar cartells en espais públics municipals, amb el suport de l'ajuntament. Podeu demanar als professionals de serveis de salut mental que us facin costat informant a la consulta. Feu ús de les xarxes socials i webs d'ens municipals o grups de gent del poble.
- En l'àmbit general: hi ha webs on podeu trobar i publicar ofertes de voluntariat, per exemple **www.voluntaris.cat/** o **www.hacesfalta.org/** o també **www.xarxanet.org/**
- També podeu anar a l'oficina de voluntariat més propera.



3.3 Formulari

Per recollir les dades de les persones que s'apuntin per ser voluntaris és important que tingueu un sistema organitzat. Penseu que aquestes dades les haureu d'incorporar a un fitxer per protegir-les i utilitzar-les en enviaments d'informació posteriors.

Podeu crear un formulari amb eines informàtiques i enllaçar-lo a la difusió que feu a les xarxes socials.

Us recomanem que el traspasseu a format paper per a les persones que truquin per telèfon o vinguin a la vostra entitat. I els podeu deixar a l'oficina de voluntariat per a les persones que s'informin allà mateix i s'hi vulguin apuntar.

Important: una vegada recollits tots els qüestionaris, per protegir la confidencialitat, és important que guardeu en un lloc segur els documents en paper (armari o calaix amb pany i clau, o contrasenya) i que codifiqueu els digitals (posant una contrasenya a la carpeta).

! No cal que demaneu gaires detalls personals ni grans explicacions ni currículums, però pot ser útil preguntar alguns aspectes tenint en compte que estem captant persones que tenen o han tingut algun problema de salut mental i els demanem que en parlin obertament. Algunes preguntes poden ser:

- *Explica'ns què t'interessa de participar al nostre esdeveniment. Hi ha algun aspecte que et preocupi? Et ve de gust parlar de la teva experiència de salut mental amb el públic general?*

Notes:

3.4 Calendari

Aquí teniu un exemple de com podeu planificar el calendari amb totes les passes.

	Març				Abril				Maig				Juny			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunió de disseny de l'esdeveniment	X															
Confirmació de la data i localització de l'esdeveniment		X														
Planificació del nombre de voluntaris i redacció del formulari		X														
Creació de la convocatòria i difusió			X													
Difusió de la convocatòria de voluntariat			X													
Recordatori de la convocatòria per a voluntaris							X									
Respondre als voluntaris inscrits				X	X	X	X	X								
Enviament de la convocatòria de formació per a voluntaris									X							
Realització de la formació per a voluntaris										X						
Reforç de la difusió pública de l'esdeveniment										X						
Esdeveniment											X					
Avaluació i agraïment als voluntaris i col·laboradors												X				
Comunicació de la notícia o post a la base social												X				
Redacció del document de valoracions i aprenentatges													X			

3.5 Formació per a voluntaris

Coordinació

Tant per a la captació, la formació i el dia de l'esdeveniment és important que tingueu almenys una o dues persones responsables de coordinar els voluntaris, i el dia de l'esdeveniment, dues com a mínim. Aquests coordinadors tindran accés a les dades de contacte dels voluntaris, sabran qui són, si tenen alguna necessitat especial i tindran la funció de punt de referència durant l'acte, tant per a emergències com per oferir suport.

Sessió

A continuació us proposem una sessió de formació senzilla que ha de servir per fer una primera presa de contacte amb els voluntaris interessats, aclarir dubtes i començar a practicar les converses sobre salut mental, per anar trencant el gel.

L'**objectiu de la sessió** és que els voluntaris se sentin preparats per a l'esdeveniment, després d'haver après eines per tenir converses i a compartir les seves experiències de salut mental sentint-se còmodes.

Per preparar la formació:

- Busqueu un espai còmode, accessible i on us pugueu moure i separar en petits grups.
- Porteu algun refrigeri, aigua i gots.
- Demaneu a l'entrada que les persones signin a la llista d'inscripcions, per saber al final qui ha vingut i qui no, i revisar les dades de contacte.
- Necessitareu paperògraf gran i retoladors, o bé pissarra, per apuntar idees que vagin sorgint.

3.6 Proposta de sessió d'entrenament per a voluntaris

3.6.1 Introducció

(uns 15 minuts)

Comencem presentant-vos un esquema de la durada de cada part. Hem calculat que duri unes 2,5 hores, però us recomanem que penseu que en necessitareu 3 (per a la preparació de la sala i per rebre els voluntaris). D'aquesta manera, no serà un problema si us allargueu una mica!

Benvinguda

Comencem la sessió donant la benvinguda a tothom i agraint la seva participació! Sense ells l'esdeveniment no seria possible. Ens presentem i presentem la persona que farà la formació, si no és que la fem nosaltres mateixos. Expliquem finalment en què consistirà la sessió.

Presentació

Hi ha moltes dinàmiques per fer que les persones d'un grup es presentin i trenquin el gel. Aquí només en diem un parell, però segur que també en sabeu algunes vosaltres:

- **Dinàmica de memòria**
  Demanem que, en rotllana, cada persona es presenti i recordi els noms de les persones anteriors, de manera que cada vegada qui es presenta diu un nom més. La darrera persona ha de recordar tots els noms de la rotllana.

- **Dinàmica dels veïns**
  Els demanem que es presentin de dos en dos, dient el nom i alguna cosa interessant que s'hi relacioni, amb algun sobrenom o allò que els vingui de gust compartir, com per exemple, com estan avui o per què els interessa fer aquest voluntariat. Passats uns 3 minuts, tornem al grup gran i cada persona presenta el seu veí (i el seu veí o veïna el presenta).

3.6.2 Per què som aquí

(uns 20 minuts)

- Presentació de la vostra entitat
- Estigma i discriminació en salut mental
- Com les converses poden marcar la diferència
- Expectatives dels voluntaris

Comenceu fent una breu explicació sobre la vostra entitat, emmarqueu-la en la lluita contra l'estigma i la discriminació.

Expliqueu que esdeveniments com aquest aconsegueixen posar en comú persones amb problemes de salut mental i sense per tal que tinguin converses significatives. Escoltar que és normal tenir un problema de salut mental de boca de persones que han experimentat aquests temes de primera mà pot ajudar a trencar els estereotips negatius que hi ha al voltant de la malaltia mental. Aquesta és una de les maneres més potents per trencar l'estigma que envolta la malaltia mental.

Ajusteu les expectatives dels voluntaris: al formulari heu preguntat quin era el seu interès i les seves pors o preocupacions. Digueu que cada conversa que tinguin amb un membre del públic ajudarà a fer un pas endavant en la lluita contra l'estigma i la discriminació.

3.6.3 Iniciant converses

(uns 25 minuts)

En aquest exercici intentarem construir confiança, desenvolupar habilitats relacionades amb l'assertivitat i donar suport als nostres voluntaris per superar alguns nervis que poden tenir. Aprendran a desenvolupar un seguit de tècniques per tenir converses sobre salut mental. Els passos són els que indiquem a continuació.

Exercici 1

a) Comenceu l'exercici preguntant al grup: "Què us faria aturar-vos i parlar amb algú?"

b) A continuació, separeu els voluntaris en grups de quatre aproximadament (segons la quantitat de persones), i demaneu a la meitat dels grups que treguin idees sobre què els faria aturar-se i parlar amb algú, i a l'altra meitat dels grups de treure idees sobre què faria que no s'aturessin a parlar amb algú.

Demaneu a cada grup que argumentin els pros i contres de cada un, i què els preocupa de captar el públic d'aquesta manera. Per recollir la informació hi ha tècniques diferents: donar-los un paperògraf i retolador i que escriguin les idees en lletra gran i clara, donar-los targetes i que escriguin una idea per targeta o bé que les llegeixin en veu alta i que la persona que forma les reculli. (Tenen 10 minuts per fer-ho.)

c) Demaneu a cada grup que algú faci el retorn (*feedback*) a la resta dels voluntaris sobre les idees que han recollit. Escriviu-les o llegiu-les de les targetes i dels paperògrafs (sempre és més ràpid llegir que escriure). Un cop escrites totes, feu una votació o sondeig per saber quines tenen més suport, quines són les millors maneres de començar una conversa. (5 minuts per recollir idees i votar.)

d) Llavors, demaneu als voluntaris que es posin en parelles i assagin un parell de les formes que més els agradin per començar una conversa. Farà una mica de vergonya a l'inici però és important començar ara a perdre-la! Així el dia de l'esdeveniment serà més fàcil!
(10 minuts)

3.6.4 Compartint històries personals

(uns 25 minuts)

Ara es tracta de començar a pensar en com podem compartir la nostra història de salut mental. Com ja hem anat repetint, parlar de salut mental obertament és clau per fer desaparèixer els estereotips que encara té molta gent. En aquesta part de la sessió, ajudarem els voluntaris a pensar sobre com poden compartir les seves experiències de salut mental mantenint-se "fora de perill" i de forma còmoda en l'esdeveniment.

Exercici 2

Pregunteu als voluntaris si els preocupa parlar sobre les seves històries personals, si tenen coses que preferirien no explicar. Si teniu un grup gran de voluntaris (més de 7), els podeu dividir en petits grups de quatre o cinc. Compartiu durant una estona aquestes pors o neguits, i recordeu-los que només han d'explicar allò que els faci sentir còmodes i pensin que pot ser d'ajuda. (5 minuts.) Recordeu-vos d'insistir als voluntaris que ells són responsables d'allò que expliquen sobre les seves pròpies històries.

Exercici 3. Experiències personals

a) Per fer aquest exercici, dividiu els voluntaris en grups de tres. Es faran tres rondes de conversa: amb un "parlador", un "escoltador" i un "observador". A cada ronda, el parlador explica aspectes de la seva experiència de salut mental amb l'objectiu de sensibilitzar l'"escoltador", que se suposa que no sap gran cosa de salut mental i té prejudicis. L'observador apunta els detalls de les reaccions de tots dos i fa el retorn. Es fan tres rondes de 5 minuts. El dinamitzador de la sessió s'encarrega de fer un avís cada vegada que toqui canviar.

b) Feu que als grups s'intercanviïn els rols tres vegades per tal que tothom tingui l'oportunitat de fer cada part. Aviseu en general i passeu pels grups, si cal.

Mentre els grups estan fent això, us heu de moure al voltant de cada grup i dir que han de tenir en compte quines parts de la seva experiència poden compartir en públic sentint-se còmodes. Demaneu-los que pensin com els agradaria explicar la seva història, amb quins elements se senten més incòmodes i quines parts creuen que poden inspirar i influir en la persona que els escolta.

c) Després, demaneu als grups que tornin al grup gran i exposin el que han observat o après.

d) Parleu sobre com fer anar les converses que no van bé. Pregunteu què han fet o què ha passat si algú s'ha sentit incòmode; com ho han resolt o com ho resoldrien. Remarqueu que això no és una qüestió personal, ni un rebuig; que la seva conversa pot fer que la gent comenci a pensar diferent sobre la salut mental tot i que sembli que la conversa no ha anat gaire bé. La gent potser connecta més tard, quan vegin un anunci o llegeixin un fulletó.

ATENCIÓ: Tot i que normalment aquests esdeveniments solen anar molt bé i resulten gratificants, pot ser que tingueu alguna experiència o moment que necessiteu compartir. Digueu-los que podem buscar els espais plegats o ho poden compartir amb la seva xarxa de suport. Si alguna conversa no va bé, no passa res! Al principi podeu tenir moments durs però després, amb la pràctica, cada vegada us en sortireu millor!

3.6.5 Tècniques de tancament

(uns 25 minuts)

Exercici 2

Aquest exercici funciona com el primer, però es fixa en com tancar les converses.

a) Com abans, dividiu els grups de voluntaris en grups petits. Els grups discuteixen sobre quin tipus de converses poden necessitar acabar i com ho poden fer. Apunten algunes idees sobre com fer-ho i les practiquen entre ells per veure si funcionen, com se senten, etc.

b) Anoteu si surten idees sobre quins recursos poden necessitar per acabar una conversa (perquè dura massa, perquè se senten incòmodes, perquè de forma insistent els fan preguntes que no volen respondre...). Potser podeu utilitzar un fulletó, o fer una pregunta «clau» al coordinador de voluntariat.

3.6.6 Repàs, agraïments i tancament

(uns 15 minuts)

Comenteu que, després de la formació, potser encara hi ha persones que no se senten preparades per parlar en públic dels seus problemes de salut mental. No hi ha cap problema, poden ajudar-se d'altres aspectes dels materials que us oferim (mites i realitats, dades estadístiques, etc.) per arrencar i començar a parlar sobre temes menys delicats per a elles, o també hi ha altres tasques de suport que poden fer.

Expliqueu-los que durant l'esdeveniment els demanarem que omplin dos tipus de documents: la graella de recollida de converses i els formularis de valoració de l'esdeveniment.

Agraïu a tothom novament la seva participació i emplaceu-los a l'esdeveniment. Oferiu-los el vostre suport si sorgeixen dubtes d'aquí al dia de l'acte.

4. Cuideu els vostres voluntaris!

Materials complementaris

En aquesta fitxa fem un repàs d'alguns aspectes que no heu d'oblidar el dia de l'esdeveniment. És important que les persones encarregades de coordinar els voluntaris i voluntàries ho tingueu present!

Graella de torns, horaris i tasques, present i visible per a tothom
Aquesta graella l'haureu fet en funció de l'horari de l'esdeveniment i les disponibilitats i preferències dels voluntaris. I tothom sabrà ja el torn que té assignat. Durant l'esdeveniment és molt important estar segurs que sabem qui hi haurà a cada espai i quan.

Idea
Feu que la graella sigui llegible, igual que els altres documents que els voluntaris hagin de consultar. Millor si és amb la lletra Arial 14 o més gran, el text alineat a l'esquerra, un fons clar i sense negreta.

Tàndems de suport
Cada persona ha de tenir algú altre que li pugui donar suport durant el dia, poden ser persones del seu torn o algunes que s'hi ofereixin (potser perquè no parlaran, no tenen problemes de salut mental i, per tant, no tindran converses, etc.). És important que ens fem costat entre totes per evitar carregar sobre algunes persones o que algú se senti sol o que no tingui amb qui parlar si ha passat qualsevol cosa.

Dades de contacte dels activistes
Per si els haguéssim d'avisar d'algun canvi, algú s'endarrereix, hi ha un imprevist, etc. És important que els voluntaris tinguin un telèfon d'algú de l'organització o coordinació per avisar-lo.

Explicar i ubicar els materials
Porteu alguna carpeta de més per a voluntaris per si algú l'ha oblidada, i feu un repàs amb totes les persones voluntàries sobre els continguts que tenen a les carpetes, com utilitzar-los i quins fulletons o materials poden utilitzar per trencar el gel o per donar informació.

Tenir clars els descansos i les rotacions, i les persones que lliuren a cada torn. Fer torns de tres hores és suficient. Cal tenir zones de descans adequades i tranquil·les on les persones puguin menjar i relaxar-se o compartir experiències.

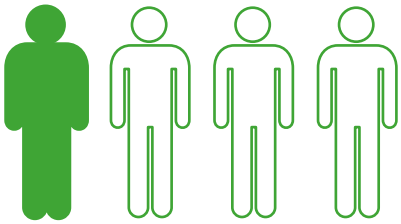
Horaris: és important tenir en compte l'hora d'inici per a qui ve de fora. De vegades pot ser difícil per a les persones arribar molt aviat al matí.

Acollida i comiat
Abans de començar la jornada és important que ens donem la benvinguda, ens presentem, fem una visita i repàs a l'espai, els materials, els torns i les tasques. Recordem algunes de les idees que van aparèixer a la sessió d'entrenament i recordem als activistes que registrin totes les converses.

5. Perquè cal parlar de salut mental. Parlem-ne!

Materials de suport

Parlar de salut mental ajuda a reduir l'estigma i la discriminació. Escoltar que és normal tenir un problema de salut mental de mà de qui el té ajuda a trencar estereotips. I com més parlem de salut mental, més fàcil ens serà buscar ajuda quan ens trobem malament i necessitem suport.



Una de cada quatre persones experimentarà un problema de salut mental en algun moment de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut.

736.003.083 €/any

A Catalunya, només el cost de la depressió ja suposa **736.003.083 euros per any,** combinant els costos sanitaris, pèrdues laborals o disminució de la qualitat de vida.

Sabíeu que l'estereotip més comú de tots és que la gent creu que no coneix ningú amb un problema de salut mental?

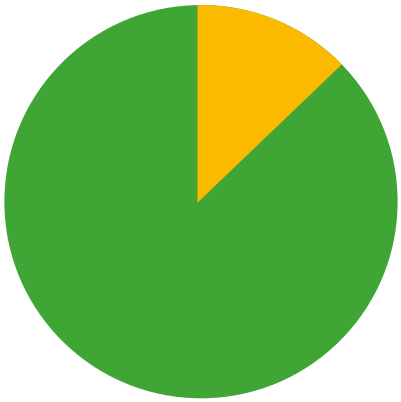
Cal explicar que els problemes de salut mental són més comuns del que es pensa. De fet, una de cada quatre persones n'experimentarem algun al llarg de la nostra vida. Els efectes són tan reals com un braç trencat, tot i que no hi hagi un guix o un cabestrell que ho demostrin.

La salut mental no és només l'absència d'un trastorn mental. L'OMS la defineix com **un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma fructífera i fer una contribució a la seva comunitat.**

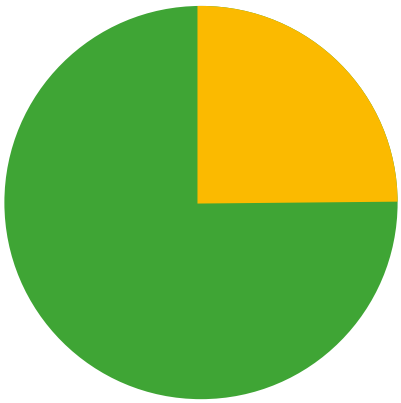
Tenir un diagnòstic de salut mental no suposa, per tant, un impediment per portar una vida normalitzada en comunitat i per gaudir d'una bona salut mental.

Com més obertament parlem, com més clarament puguem explicar les nostres experiències, més mites i prejudicis farem caure.

Cal erradicar aquesta vergonya o por de parlar de salut mental. Hem de poder parlar de la nostra salut mental com qui parla de la seva salut física, parlar de l'esquizofrènia o la depressió com es parla d'altres malalties que patim al cos.



El **15,2 %** dels catalans presentaran un episodi de depressió major al llarg de la seva vida, segons el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.



El **23,7 %** de la població catalana de més de 18 anys presentarà al llarg de la seva vida un trastorn mental, segons el Departament de Salut de la Generalitat.

Volem que les persones que s'apropin a la nostra entitat o esdeveniment tinguin una conversa significativa* i s'emportin una experiència agradable amb nosaltres i comencin a pensar diferent sobre la salut mental. **Els volem donar un nou punt de vista, que es posin les nostres ulleres de mirar la salut mental!**

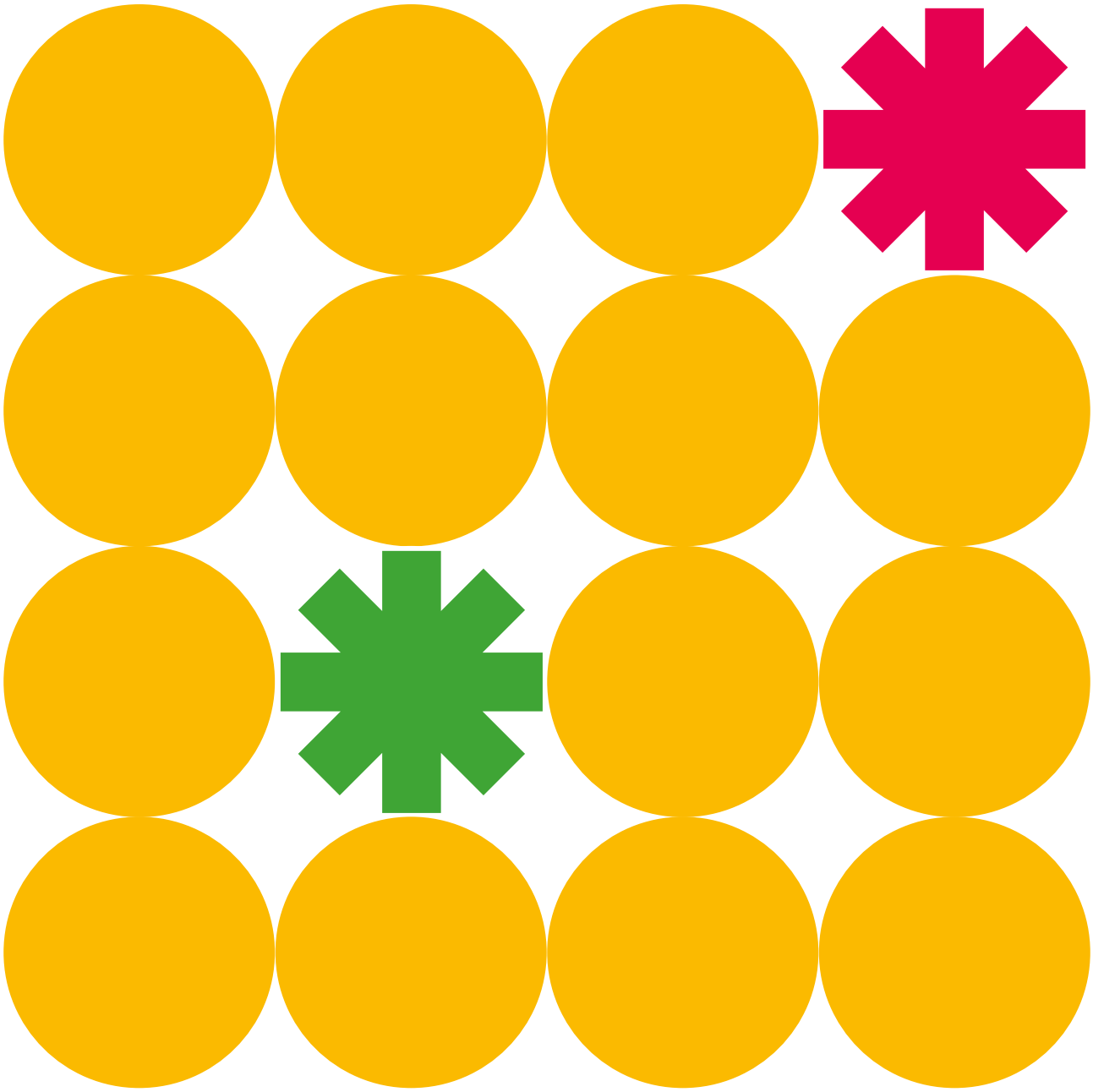
* Converses significatives: són les que tenen lloc entre una persona voluntària amb experiència de salut mental i algú del públic, en la qual s'intercanvia informació sobre estereotips, salut mental, experiències pròpies, etc. No ho seria aquella en què només es parla de l'organització o només es dona un fulletó. Us recomanem que siguin els mateixos voluntaris els que valorin per ells mateixos si les converses han estat significatives o no.

6. Guia per recordar converses

Si us plau, anota cada conversa que has tingut amb alguna paraula o nombre (valoració) que t'ajudi a recordar-la per poder compartir-la amb els companys i les companyes. Aquesta graella també ens ajudarà a fer un recompte!

Nom i cognom de la persona voluntària:

Conversa 1				
Durada		Qüestionari	Sí No	
Materials lliurats (indica'n el nombre)	Xapes	Postals	Pòsters	Altres
Conversa 2				
Durada		Qüestionari	Sí No	
Materials lliurats (indica'n el nombre)	Xapes	Postals	Pòsters	Altres
Conversa 3				
Durada		Qüestionari	Sí No	
Materials lliurats (indica'n el nombre)	Xapes	Postals	Pòsters	Altres
Conversa 4				
Durada		Qüestionari	Sí No	
Materials lliurats (indica'n el nombre)	Xapes	Postals	Pòsters	Altres
Conversa 5				
Durada		Qüestionari	Sí No	
Materials lliurats (indica'n el nombre)	Xapes	Postals	Pòsters	Altres
Conversa 6				
Durada		Qüestionari	Sí No	
Materials lliurats (indica'n el nombre)	Xapes	Postals	Pòsters	Altres



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

Ronda de Sant Pere, 28-30,
entresol C, 08010, Barcelona
931 123 717
obertament@obertament.org
www.obertament.org

obertament_sm
@obertament_sm
obertament

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència