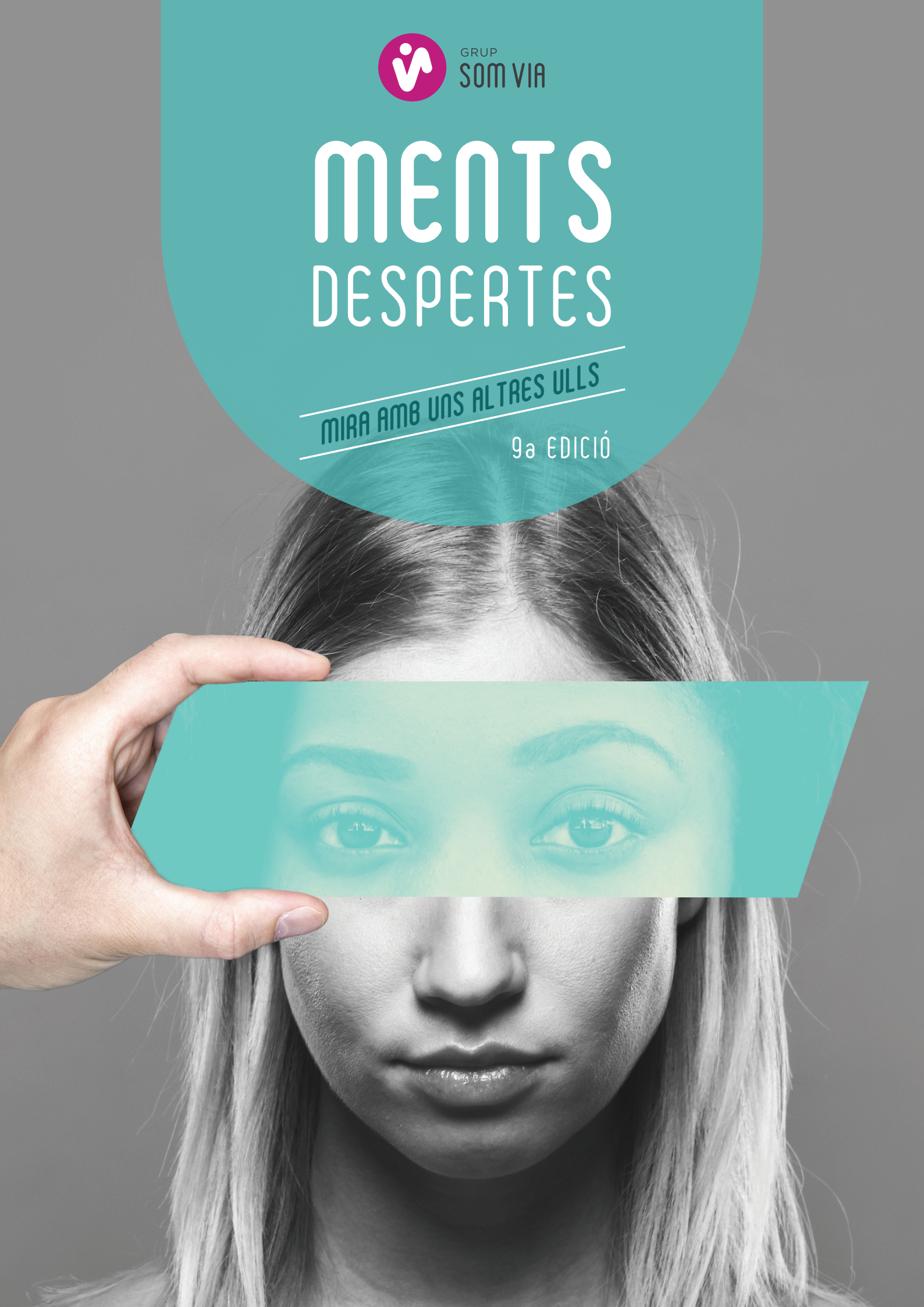
GRUP SOM VIA

MENTS DESPERTES

MIRA AMB UNS ALTRES ULLS

9a EDICIÓ



ÍNDEX

01 Presentació del Programa **Pàg. 5**

02 Presentació de l'Entitat **Pàg. 6**

03 Objectius generals **Pàg. 8**

04 Objectius específics **Pàg. 10**

05 El Pacient Expert **Pàg. 12**

06 Marc teòric i justificació del Programa **Pàg. 14**

07 Beneficiaris **Pàg. 19**

08 Metodologia / Accions del Programa **Pàg. 20**

09 Avaluació **Pàg. 27**

10 Reconeixements **Pàg. 28**

11 La veu dels implicats **Pàg. 29**

12 Els suports **Pàg. 30**

A Bibliografia **Pàg. 31**

B Annex I **Pàg. 32**

C Annex II **Pàg. 33**

PROGRAMA MENTS DESPERTES

PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA

MENTS DESPERTES és un programa formatiu per a la prevenció, la promoció de la salut i la lluita contra l'estigma, conduït per persones amb diagnòstic en salut mental i adreçat a centres educatius. Alhora que pretén construir una nova mirada envers la salut mental, on les persones amb diagnòstic esdevinguin protagonistes del canvi.

Des del Grup SOM VIA treballem fa vint-i-cinc anys amb persones amb necessitats de suport i/o situació de vulnerabilitat. Considerem que l'educació és la millor eina per impulsar el canvi d'actitud a nivell individual i comunitari i, per tant, la clau d'accés cap a una societat més inclusiva i amb una major igualtat d'oportunitats entre les persones.

És des d'aquest compromís i experiència d'on neix el Programa Ments Despertes, un **itinerari formatiu i de prevenció** conduït per persones amb diagnòstic en salut mental i adreçat als alumnes dels centres d'ESO, Batxillerat, Cicles Formatius i Universitats de la ciutat de Barcelona i província.

L'objectiu, a banda de crear participació comunitària amb l'àmbit educatiu i promocionar hàbits saludables, és apropar de manera oberta la realitat de la malaltia mental entre els joves. És un programa de reflexió sobre les conductes de risc i és alhora una acció de posicionament davant els estereotips, prejudicis i estigma que abunda a la societat al voltant de la malaltia mental.

El Programa configura un espai on les **persones amb diagnòstic en malaltia mental són les veritables protagonistes.** Agents clau de canvi. Pacients experts. Aquesta capacitació els aporta valor i reverteix positivament en la seva salut mental. Els apodera. Des de la seva pròpia experiència personal, expressada en primera persona, enriqueixen a la societat.

I, d'altra banda, el Programa suma esforços per construir una **nova mirada envers la salut mental.** Treballa per conscienciar a la societat que la salut mental és avui una qüestió col·lectiva que afecta a tothom. Fomenta la reflexió, el debat, el senti crític i el compromís per a una societat més inclusiva i amb una major igualtat d'oportunitats entre les persones.

És també un **recurs comunitari reconegut pel Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC)** i **pel Col·legi d'Educadores i Educadors Socials de Catalunya (CEESC)** per a la millora de l'autoestima i capacitació personal dels propis ponents i un **recurs formatiu** pels estudiants de la **Facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la Universitat de Barcelona.** Alhora que està subvencionat pel **Departament de Treball, d'Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya** i rep el suport del **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya** al considerar-lo d'utilitat pel seu doble objectiu. D'una banda com a recurs formatiu i educador, en transferir coneixement als alumnes i, de l'altra, és beneficiós per a la rehabilitació social i terapèutica dels ponents.

Escaneja per veure el vídeo
del Programa Ments Despertes

02

PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT

Escaneja per veure el vídeo
dels 25 anys de l'Entitat

El Grup SOM VIA está format per quatre Entitats amb valor social, la Fundació Via Activa, la Fundació Viaclara, la Fundació Via Assistencial i SOM VIA Consultoria, cadascuna d'elles adreçada a un col·lectiu específic però totes cohesionades per un treball comú que posa a l'abast de la ciutadania un model social innovador, sòlid i rigorós.

GRUP SOM VIA
LA IMPORTÀNCIA DE LES PERSONES

Posem a l'abast de les persones amb necessitats de suport i/o situació de vulnerabilitat un sòlid model d'acompanyament que possibilita la generació i el desenvolupament del seu projecte de vida, un paradigma que va més enllà i que podem transferir a la ciutadania, des de l'excel·lència en la gestió i en l'atenció, també des de la innovació i la transformació, garantint en tot moment els drets de les persones i la sostenibilitat de la nostra organització.

Aquesta centralitat amb la persona és el punt de partida i l'actitud que apliquem en cadascuna de les nostres actuacions i competències. Amb compromís i expertesa, amb professionalitat i qualitat, perquè creiem en l'acompanyament i la plena igualtat d'oportunitats. Som seguidors incansables i defensors de l'autonomia de les persones així com de la participació real i efectiva de totes les persones en la societat i estem segurs que el camí per fer-ho realitat és el compromís amb la millora i la innovació, la qualitat i el rigor.

GRUP SOM VIA
UN MODEL PROPI D'INTERVENCIÓ

Com hem vist, l'eix central de la nostra atenció és la Persona i ens fonamenten en el respecte i en la identitat. És sota aquests valors que apliquem els eixos bàsics de la nostra línia d'actuació i processos d'acompanyament. I ho fem a través d'un model propi, el model: *I vostè, què vol?.*

És una manera pròpia de fer en atenció "A" la persona i "AMB" la persona, acompanyant-la tal com ha viscut sempre. Amb identitat, intimitat i amb el foment de la capacitat d'autodeterminació. Sense que ningú deixi mai de fer allò que li agrada, que sempre ha fet i que forma part de la seva personalitat. *I vostè, què vol?* Quatre paraules que ho defineixen tot. Una senzilla pregunta que ens permet conèixer un model estructurat i també complex en l'autonomia i el respecte per les decisions pròpies.

Cap decisió sobre mi sense mi (Angela Coulter 2012). És el nostre argument i la millor definició d'una metodologia fonamentada en la defensa de la igualtat d'oportunitats i la no discriminació, perquè tots volem participar de la nostra vida.

GRUP SOM VIA
UN ESPAI ON LA PERSONA ÉS LA VEU PROTAGONISTA

Des del Grup SOM VIA creiem en l'habilitació i creació de serveis, programes i projectes que privilegien la diversitat, la vàlua i la multiplicació d'emocions, sensibilitats i compromisos amb la comunitat. És d'aquesta manera que som capaços de conèixer experiències que van més enllà de la malaltia mental i fins i tot de la persona i que volem compartir amb la societat.

Cal posar a la persona al centre i observar, per obrir la possibilitat d'entendre no només allò que es veu, sinó també els paisatges des d'on estem mirant. Comprendre les persones i treballar més enllà de la malaltia és doncs la tendència que el nostre Grup segueix des de fa vint-i-cinc anys.

I és per difondre aquesta actitud amb les persones que comptem amb l'expertesa professional, programes, recursos i serveis del Grup i que reforcem amb la participació d'un equip voluntari de persones amb diagnòstic en salut mental que col·laboren de manera activa en aquesta tasca, a través dels nostres programes setmanals i que participen en els diferents actes i jornades que organitzem al llarg de l'any.

Un equip de persones amb discurs propi, rigorós i també innovador que, amb preparació per parlar en públic de manera activa i en primera persona, són el vehicle que protagonitza i dóna visibilitat a aquesta nova mirada en salut mental.

GRUP SOM VIA
COMPROMÈS AMB L'EDUCACIÓ

Al llarg de la nostra trajectòria hem anat adquirint de forma progressiva un fort compromís social i alhora també amb l'educació, doncs considerem que aquesta és l'eina per excel·lència per impulsar el canvi d'actitud a nivell individual i social, i per tant, la clau d'accés cap a una societat més inclusiva i amb una major igualtat d'oportunitats entre les persones.

Arrelats a la cultura de la reflexió i la millora constant, fomentem l'aprenentatge per avançar. Entenem l'educació com un procés permanent d'aprenentatge integral que es dóna, no només en les aules, sinó al llarg de la vida. I és així com va néixer el Programa Ments Despertes, entès com un instrument per a desenvolupar un Programa Educatiu, que ens permeti avançar cap a la normalització de la malaltia mental, així com la promoció de la salut, obrint nous camins cap al creixement.

03

OBJECTIUS GENERALS

El Programa Ments Despertes s'emmarca en sis eixos principals, definits pels següents objectius:

1

Posicionament del JO en primera persona

Les persones amb diagnòstic en malaltia mental són els veritables protagonistes. Agents clau de canvi. Pacients experts.

2

Normalització de la malaltia mental

Apropar la realitat de la malaltia mental als/les alumnes i a la societat en general per tal que la puguin entendre, comprendre i respectar a qui la pateix. Difusió del Programa a nivell comunitari.

3

Promoció i prevenció de la salut entre els joves

Promoure hàbits saludables i crear espais de reflexió sobre conductes de risc com el consum de drogues o sobre la incidència del bullying en la salut mental de qui el pateix.

4

Participació comunitària de les persones amb diagnòstic en salut mental

Formar i implicar a persones amb diagnòstic en salut mental en una acció de servei a la comunitat, que afavoreixi la seva autoestima, motivació i integració, apoderament i normalització social.

5

Suport i orientació al sistema familiar

Oferir a les famílies amb persones amb diagnòstic eines, orientacions i acompanyament davant el malestar psicològic.

6

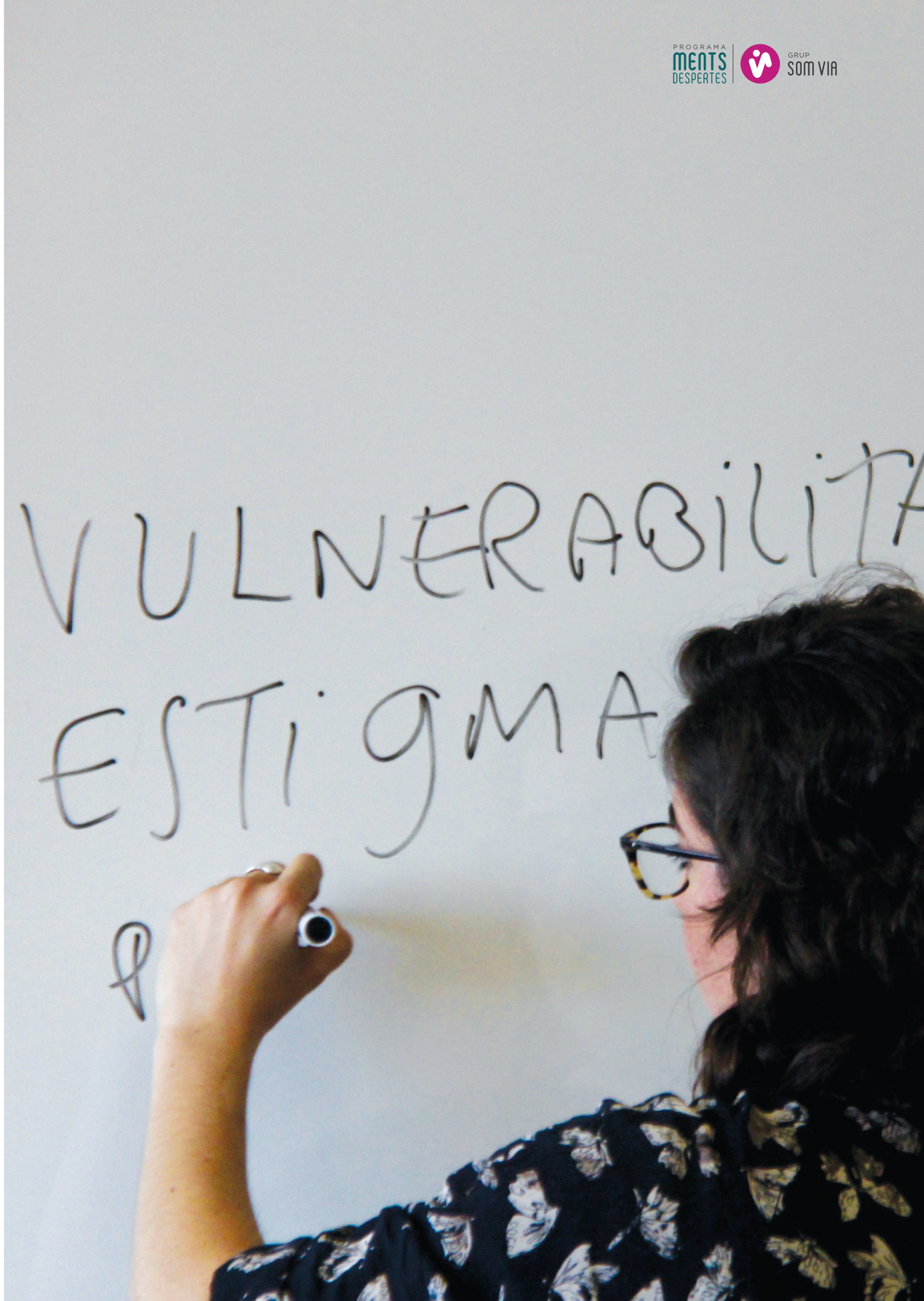
Construcció d'una nova mirada envers la salut mental

La persones amb diagnòstic participen activament d'aquesta transformació. Conscienciar a la societat en general que la salut mental és avui una qüestió col·lectiva que afecta a tothom.

7

Creació de vincles amb diferents agents de diferents sectors per generar canvis

Creació d'aliances i xarxes col·laboratives amb diferents entitats i sectors (salut, educació i cultura).



04

OBJECTIUS ESPECÍFICS

RESPECTE ALS/LES ALUMNES

- Promoure l'empatia i el respecte cap a les persones que pateixen alguna malaltia mental, apropant la realitat de la malaltia mental a les aules a través de l'accés a la informació, testimonis directes i històries de vida concretes.
- Trencar els principals estereotips i mites associats a la malaltia mental i a les persones amb problemes de salut mental.
- Aconseguir que prenguin consciència que la malaltia mental és una part de la nostra realitat social i el nostre entorn quotidià. Es dona coneixement de les malalties mentals, la seva prevalença, les seves causes, entre d'altres.
- Promoure una reflexió sobre la responsabilitat personal vers la pròpia salut, i sobre la relació que existeix entre certes conductes de risc i la salut (física i mental). Prendre consciència que existeixen conductes de risc que poden afavorir el desencadenament d'una malaltia mental (entre elles, el consum de certes drogues).
- Fomentar una actitud crítica vers el consum de drogues, desfer alguns dels mites associats a certes substàncies (com l'alcohol i el cànnabis) i fomentar l'assertivitat, per tal que el procés de decisió sobre el consum de drogues sigui una elecció lliure i vinculat a la responsabilitat personal.
- Comprendre el concepte bàsic d'assetjament escolar com a factor de risc dels trastorns mentals, proposant un espai de reflexió i acció conscient a les aules perquè els joves puguin conformar el seus propis "jo". D'aquesta manera, l'alumnat pensarà en la seva pròpia experiència (introspecció) i de quina manera poden intervenir/posicionar-se si es veuen implicats en un conflicte.
- Fomentar la creativitat de l'alumna/e per un treball de sensibilització social a l'entorn de la salut a través de la seva participació al Concurs de Cine Ments Despertes.
- Fomentar la participació en accions metodològiques innovadores que tenen com objectiu impulsar un canvi de mirada de futur envers la salut mental.

RESPECTE A LES PERSONES AMB DIAGNÒSTIC EN SALUT MENTAL, ELS PACIENTS EXPERTS

- Configurar un espai que doni veu a les persones participants i els doni l'oportunitat de ser generadors de canvi, alhora que aportar i enriquir a la societat des de la pròpia experiència personal, expressant-se en primera persona.
- Estimular la participació i implicació en el Programa a persones que pateixen algun tipus de malaltia mental.
- Formar a persones amb diagnòstic i implicar-los en un treball en equip, amb l'objectiu de preparar i desenvolupar accions formatives.
- Contribuir a que les persones amb diagnòstic desenvolupin certes habilitats socials i promoure el seu apoderament.
- Fomentar la percepció de les persones amb diagnòstic de que poden realitzar importants contribucions a nivell comunitari i social, sentint-se útils i generadors de canvi.
- Fomentar el rol de formadors d'altres persones amb diagnòstic, que a la vegada s'apoderen, capacitant-les.
- Fomentar la participació en accions metodològiques innovadores que tenen com objectiu impulsar un canvi de mirada de futur envers la salut mental.

RESPECTE ALS CENTRES EDUCATIUS

- Fomentar espais de reflexió, debat i discussió en vers la salut mental dins les aules.
- Facilitar espais de trobada amb persones amb diagnòstic que d'una manera totalment generosa expliquen en primera persona la malaltia mental.
- Facilitar material didàctic per complementar les reflexions sobre els efectes de les etiquetes i la imatge de les persones amb diagnòstic.

RESPECTE A LES FAMÍLIES

- Fomentar espais de reflexió, debat i discussió en vers la salut mental amb les famílies.
- Facilitar espais de trobada amb persones amb diagnòstic, que d'una manera totalment generosa expliquen en primera persona la malaltia mental a famílies amb persones amb diagnòstic.
- Oferir a les famílies amb persones amb diagnòstic eines, orientacions i acompanyament davant el malestar psicològic.

RESPECTE A LA SOCIETAT EN GENERAL

- Fomentar una societat més inclusiva i amb una major igualtat d'oportunitats entre les persones.
- Reivindicar la importància i necessitat d'escoltar les persones afectades per poder avançar cap a una societat millor.
- Conscienciar que la salut mental és avui una qüestió col·lectiva que afecta a tothom.
- Estimular la participació i implicació de diferents entitats de diferents sectors envers la malaltia mental.

05

EL PACIENT EXPERT

L'essència del Programa és el lideratge per part de persones amb diagnòstic, que amb la seva història de vida, fan una transmissió de coneixement directe en primera persona.

Cal dir, en primer lloc, que a les darreres dècades han aparegut noves veus d'experts que qüestionen el paper de les polítiques estandarditzades en salut mental, que incideixen en la idea que el model assistencial simplement ha estat substituït per una reforma administrativa o que asseguren que és necessari anar més enllà de les teories biologistes i/o psicologistes per rescatar la relació dialèctica que s'estableix entre afectats, malaltia i societat.

Una part considerable dels nous paradigmes, on les pròpies persones amb diagnòstic participen dels programes de participació i acció comunitària, s'han exercit des de les ciències socials o des d'experiències d'intervenció innovadores, com la del Programa Ments Despertes, han intentat generar espais socials per potenciar, més enllà del camp estrictament terapèutic i nosològic, l'autonomia i la dignificació d'aquest col·lectiu de persones.

Tot i la diversitat d'aquestes experiències, es percep la importància, el retorn i la devolució de la paraula als afectats i afectades. La importància de la lluita anti-estigma o la creació de condicions que possibilitin la superació del model tradicional assistencial de salut mental de "vida tutelada" i cronicitat que conforma encara entre molts equipaments i dispositius de salut.

Presentem algunes aproximacions a la idea de "pacient expert": semàntiques, aproximacions i posicionament dels ponents de Ments Despertes.

Els ponents que col·laboren amb el Programa són voluntaris i voluntàries que tenen un compromís, en constant evolució discursiva i entenen la seva patologia, que es dosifica segons els temps terapèutics i que influeix en la dinàmica grupal.

Els Ponents consideren que la matriu del "pacient expert" passa per assimilar el diagnòstic i el relat que es fa amb els símptomes, el patiment, l'esforç per superar-lo encarant la malaltia amb consciència i adherència al tractament.

Així mateix, determinen que s'engloba en la superació de tres fases: diagnòstic, acceptació-consciència i conseqüència causa-efecte.

És a dir, que el pacient expert té la suficient experiència o recorregut del trastorn com per poder avaluar, ajudar i ser referència per altres persones que no han arribat a aquestes tres fases anteriorment citades. Pot ser tant d'ajuda, de motor per a altres pacients que acaben de rebre el diagnòstic, com per persones que no acaben d'acceptar la malaltia. Autoconeixement i transmissor de coneixement directe.

Veus que obren la possibilitat d'incorporar i consolidar de noves formes de significats que deriven de les reflexions dels propis ponents del Programa Ments Despertes i que adopten una nova rellevància que les recupera i les ubica en una posició simètrica en relació a les categories dels sabers experts (metges, psiquiatres, etc..).

Com a beneficiaris del Programa i agents clau de canvi, la seva veu està present en totes les accions del Programa. Participen activament en la reformulació, execucció i avaluació del Programa.

D'aquesta manera, el Programa articula noves mirades que permeten la resocialització de les experiències de les persones amb diagnòstic, creant nous espais aliens a la institució psiquiàtrica.

06

MARC TEÒRIC I JUSTIFICACIÓ DEL PROGRAMA

Segons dades revelades per l'Organització Mundial de la Salut sobre la malaltia mental:

1. Es calcula que aproximadament el 20% dels nens i adolescents del món tenen trastorns o problemes mentals. Prop de la meitat dels trastorns mentals es manifesten abans dels 14 anys. En totes les cultures s'observen tipus de trastorns similars. Els trastorns neuropsiquiàtrics figuren entre les principals causes de discapacitat entre els joves. No obstant això, les regions del món amb els percentatges més alts de població menor de 19 anys són les que disposen de menys recursos de salut mental.

2. Els trastorns mentals i els trastorns lligats al consum de substàncies són la principal causa de discapacitat en el món.

3. Cada any se suïciden més de 800.000 persones i el suïcidi és la segona causa de mort en el grup de 15 a 29 anys d'edat. Hi ha indicis que per cada adult que se suïcida hi ha més de 20 que l'intenten. Els trastorns mentals i el consum nociu d'alcohol contribueixen a molts suïcidis. La identificació precoç i el tractament eficaç són fonamentals per a garantir que aquestes persones rebin l'atenció que necessiten.

4. Els trastorns mentals figuren entre els factors de risc importants d'altres malalties i de lesions no intencionals o intencionals. Els trastorns mentals augmenten el risc de contraure altres malalties com la infecció per VIH, les malalties cardiovasculars o la diabetis, i viceversa.

5. L'estigmatització i la discriminació de què són víctimes els malalts i els seus familiars dissuadeixen als pacients de recórrer als serveis de salut mental. La ignorància i l'estigmatització que envolten a les malalties mentals estan molt esteses. Malgrat disposar de tractaments eficaços, existeix la creença que no és possible tractar els trastorns mentals, o que les persones que els pateixen són difícils, poc intel·ligents o incapaces de prendre decisions. Aquesta estigmatització pot donar lloc a maltractaments, rebuig i aïllament, i privar a les persones afectades d'atenció mèdica i suport.

6. En la majoria dels països són freqüents les denúncies de violacions dels drets humans de les persones amb discapacitat mental o psicològica. Aquestes violacions inclouen la coerció física, la reclusió i la privació de les necessitats bàsiques i la intimitat. Pocs països compten amb un marc legal que protegeixi degudament els drets de les persones amb trastorns mentals.

7. Perquè augmenti la disponibilitat de serveis de salut mental, cal superar cinc obstacles clau: la no inclusió de l'atenció de salut mental en els programes de salut pública i les conseqüències des del punt de vista del finançament; l'actual organització dels serveis de salut mental; la falta d'integració de la salut mental en l'atenció primària; l'escassetat de recursos humans per a l'atenció de salut mental; i la falta d'iniciativa en el terreny de la salut mental pública.

Font: Organització Mundial de la Salut

Pel que fa a les estadístiques de malalties mentals a Espanya, un percentatge aproximat del 40 per cent és de tipus crònic, per la qual cosa constitueixen la principal causa de discapacitat al país. La veritat és que amb els diagnòstics oportuns i el monitoratge dels pacients, s'ha aconseguit millorar la seva qualitat de vida, evitant l'aparició dels símptomes i els efectes no desitjats.

Els joves són els més afectats. Entre les causes d'aquestes patologies en els joves, es troba la discriminació social, l'ús excessiu de la tecnologia, l'assetjament escolar, la violència, l'abús sexual i les addiccions. I és que, d'acord amb l'últim registre de salut mental, el 30 per cent dels joves s'ha vist afectat i la majoria d'ells es cohibeix al moment de buscar ajuda.

Com a part de la prevenció, els especialistes sostenen que és molt important elevar la qualitat educativa en totes les institucions, fomentant la inclusió per a evitar el deteriorament mental de la població.

El Programa Ments Despertes es dirigeix precisament als joves, acostant la malaltia mental als centres educatius. L'objectiu del Programa, a més de crear participació comunitària en l'àmbit educatiu i promocionar hàbits saludables, és acostar de manera oberta la realitat de la malaltia mental entre els adolescents. És un programa de reflexió sobre les conductes de risc i és alhora una acció de posicionament davant els estereotips, prejudicis i estigma que abunden a la societat al voltant de la malaltia mental.

Pel que fa a l'anàlisi de gènere, l'any 2011 la American Psychological Association ja va publicar un estudi que vinculava el diagnòstic de determinades malalties mentals amb el sexe de cada individu. Així, la recerca establia que les dones eren més propenses a patir trastorns com la depressió o l'ansietat, més relacionats amb la interiorització d'emocions, mentre que els homes tendien a patir més trastorns antisocials i a abusar de substàncies *(Veure: https://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/mental-illness)*.

Homes i dones tenen diferents nivells de diferents hormones, que a més s'expressen de manera diferent al llarg de la vida. Això pot explicar, en part, que els nens siguin més propensos a patir algunes malalties durant la infància i les nenes comencin a tenir més problemes mentals durant la pubertat i l'adolescència.

El coneixement dels riscos específics de les persones de diferent sexe en diferents moments de la seva vida pot ajudar a millorar les tasques de prevenció de la malaltia mental. I precisament, el Programa Ments Despertes té com objectiu realitzar aquesta tasca de prevenció entre els i les joves, normalitzant la malaltia. L'objectiu és acostar la realitat de la malaltia mental a els/les alumnes perquè la puguin entendre, comprendre i respectar a qui la pateixi. Així com també, crear espais de reflexió sobre conductes de risc com el consum de drogues o sobre la incidència del bullying en la salut mental.

D'altra banda, ressaltar que el Programa està totalment alineat a les polítiques locals, estatals i internacionals:

1. La Declaració Universal de Drets Humans adoptada en 1948 per l'Assemblea General de les Nacions Unides va establir, en el seu article 25, com a pilar fonamental el dret a la salut, el que inclou a la salut mental. Des de llavors, el desenvolupament del Sistema Internacional dels Drets Humans de les Nacions Unides, amb les seves múltiples normes vinculants –Convencions, Pactes, Tractats-, els seus mecanismes de vigilància –Relators Especials, Representants Especials i Grups de Treball-, i les seves instàncies de monitoratge i proposades –Examen Periòdic Universal-, té en la salut mental de les persones una de les seves preocupacions.

2. L'estratègia de la UE per a la joventut vol fomentar la salut i el benestar dels joves i dedica especial atenció a:

   - Promoure la salut mental i sexual, l'esport, l'activitat física i els estils de vida saludables.
   - Prevenir i tractar lesions, trastorns alimentaris, addiccions i consum de drogues.
   - Educar sobre alimentació.
   - Fomentar la cooperació entre els centres escolars, els professionals de l'àmbit de la joventut i la salut i les organitzacions esportives.
   - Fer més atractius i més accessibles per als joves els serveis sanitaris.
   - Sensibilitzar sobre l'esport com a mitjà per a promoure el treball en equip, l'aprenentatge intercultural i la responsabilitat.

3. El Pla Director de Salut Mental i addiccions 2017-2022 de la Generalitat de Catalunya, vol donar un impuls clar i decidit al desplegament del model d'atenció comunitària en salut mental basat en els principis inspiradors de l'Acció conjunta per la salut mental i el benestar i els objectius i les propostes del Pla d'acció europeu per la salut mental 2013-2020 (Turquia, 2013). Aquests principis i propostes són els següents:

   - Adopció d'un abordatge de salut pública per a la salut mental i el consum d'alcohol i drogues. S'ha de basar en un enfocament poblacional, tenint en compte les característiques socioeconòmiques i culturals, i s'ha dirigir a la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i el tractament en totes les etapes de la vida, amb especial èmfasi a la intervenció precoç.
   - Promoció d'un abordatge basat en els drets humans, que previngui l'estigmatització, la discriminació i l'exclusió social.
   - Apoderament i participació dels moviments en primera persona, les famílies i les seves organitzacions en el desenvolupament i l'adaptació.

4. El Pla de Salut Mental de Barcelona 2016-2022 publicat per l'Ajuntament de Barcelona, promou un model d'atenció a la salut mental, de base comunitària i intersectorial, que vol integrar des de la prevenció i la promoció de la salut mental fins al tractament, la rehabilitació i la inserció social de les persones amb trastorn mental. Seguint, doncs, les línies del Pla director de Salut mental i addiccions, fan falta programes per a:

   - Promocionar la salut mental i lluitar contra l'estigmatització.
   - Fomentar la reflexió sobre els hàbits de salut i comportaments dels joves i normalitzar la malaltia.
   - Apoderar als afectats per la malaltia mental i fomentar la seva participació comunitària.

La majoria d'accions de promoció de la salut referides a la salut mental es centren en espais que són propis de la salut mental i gairebé sempre impartides en forma de taller o informació facilitada per part de professionals. Són metodologies que no profunditzen i entenem que igual que tots sabem que si fumes tabac pots patir un càncer de pulmó, la societat en general i els adolescents en concret han de saber, per exemple, que existeix també una relació entre el consum de tòxics i els efectes que aquests poden tenir sobre la nostra salut mental, alhora que també han de conèixer que existeixen factors de protecció i altres que són de risc per a la nostra salut mental. És necessari apropar aquesta realitat.

Un programa com Ments Despertes és fonamental per donar a conèixer una imatge real de la persona que té un diagnòstic en salut mental, les possibilitats reals d'aquests en quant a projecte de vida en primera persona i aprofitar la metodologia d'història de vida per a la narració de les ponències a les aules.

La metodologia d'història de vida serveix d'ajuda a la dignitat i confiança, ja que el rescat de la memòria vital de les persones amb una malaltia mental fa que es converteixin en protagonistes en un context en el qual normalment no solen interactuar, el context educatiu. A través de la metodologia d'història de vida es desplaça la idea del malalt mental com a objecte passiu, receptor, per apoderar-lo i convertir-lo en protagonista amb veu.

A través de les ponències es porta a terme una ruptura amb el estigma imperant en relació amb els diagnòstics en salut mental, les persones amb diagnòstic i la seva realitat. Les ponències impliquen apropar una realitat de manera vertadera i nua de mites i falses creences, a la vegada que realitzem una promoció de salut i bons hàbits, que ens ajuden a cuidar la nostra salut mental. Tots tenim salut mental i hem de tenir-lo present, aquesta educació per als joves ha d'existir.

Ments Despertes està dissenyat com una eina a través de la qual poder consolidar xarxes de col·laboració entre diferents agents, entitats i ciutadans de la província de Barcelona. Desenvolupem complicitats i col·laboracions amb dispositius de la xarxa de salut mental, per tal de donar continuïtat al projecte amb incorporació de ponents que ens deriven des dels diferents dispositius, amb entitats de l'àmbit de la cultura per establir col·laboracions amb persones amb un diagnòstic que poden arribar a ser ponents, amb agents públics i privats en la cerca de finançament, amb centres educatius... Cadascuna de les activitats i objectius de MENTS DESPERTES tenen al darrere una xarxa diferent de complicitats. Posats en relació representen una cartografia de l'ecosistema actual de la ciutat que es vincula amb les pràctiques socials, de salut, d'educació que podem trobar en el cronograma d'execució del projecte MENTS DESPERTES. Es defineix aquest mapa de col·laboracions com una oportunitat d'apropament per a les persones amb diagnòstic de salut mental a les diferents xarxes socials, es a dir, es re articula el seu rol social i aquest s'allunya de l'esperit d'atenció crònica i es converteixen en agents de canvi i diàleg col·lectiu, aglutinant un conjunt de diferents veus per pensar i executar aquest projecte singular per a la província de Barcelona.

El Programa té una àmplia base social que dona suport a les seves activitats i que treballa per incrementar-la, a través del foment de la sensibilització i participació social per donar a conèixer la problemàtica. Algunes complicitats també ajuden a incorporar nous ponents joves i entitats que col·laboren que els deriven.

Per últim, cal tenir en compte un dels objectius del Programa en quant a la prevenció de drogodependències i de l'assetjament escolar. Els alumnes han de conèixer els factors de risc que es deriven d'aquests aspectes. En el cas de les drogodependències han de tenir informació veraç, objectiva i adequada al públic. Cal fugir del model de prevenció tradicional basat en el discurs de la por. Alhora, cal tenir en compte que la font d'informació principal dels adolescents són els amics, i això exigeix que la informació que els proporcionin els adults sigui el més objectiva possible i pugui ser investigada i contrastada per ells mateixos. Els alumnes han de tenir informació veraç i contrastada. Els oients de les ponències han de conèixer per exemple que si s'exposen al consum de tòxics estan portant a terme una acció de risc per a la seva salut mental i que actualment hi ha estudis que confirmen la relació directa entre el consum del cànnabis i el desenvolupament de l'esquizofrènia.

S'ha d'informar de com poder tenir factors de protecció per a la nostra salut mental, com ara quan tenim una dieta sana, exercici físic i son regular, per exemple, i que és un factor de risc quan patim situacions d'estrès o altres situacions com el bullying, ja que segons el darrer estudi de Convivència Escolar i Seguretat a Catalunya, portat a terme per la Generalitat de Catalunya, el 70% dels alumnes que pateixen bullying acaben desenvolupant algun trastorn mental.

L'objectiu és construir un Programa Educatiu i inclusiu. A la vegada que es pretén conscienciar a la societat que la salut mental és una qüestió col·lectiva que afecta a tothom. És necessari escoltar a les persones afectades per poder avançar cap a una societat millor.

07

BENEFICIARIS

BENEFICIARIS DIRECTES

- Alumnes d'ESO, Batxillerat, Formació Professional i universitaris de la província de Barcelona.
- Persones amb diagnòstic en salut mental que participen en el Programa.
- Famílies amb persones amb diagnòstic

BENEFICIARIS INDIRECTES

- Comunitat educativa: menors i joves d'altres cursos, equip docent, EAP.
- Entorn social.
- Entorn sanitari.
- Entorn social: persones que viuen en la Llar Residència que realitzen l'acció formativa externa "Cicle de converses en un recurs de salut mental".
- Col·laboradors de Psicoxarxa: professionals que col·laboren en la millora de l'execució del Programa.
- Col·legis professionals: Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya i Col·legi d'Educadores i Educadors Socials de Catalunya.
- Entorn professional: participació en jornades, congressos, comissions, taules tècniques i fòrums.

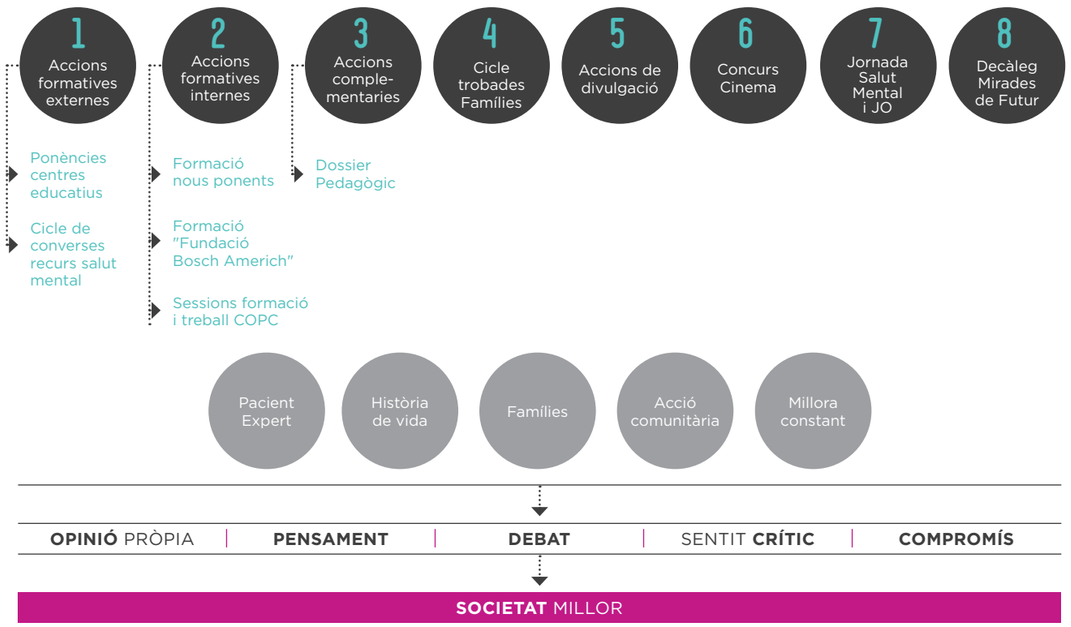
08

METODOLOGIA/ ACCIONS DEL PROGRAMA

El Programa formatiu consta de diferents accions i activitats:

1. **Accions formatives externes:**
   - 1.1. Ponències en centres educatius.
   - 1.2. Cicle de converses en un recurs de salut mental.
2. **Accions formatives internes.**
   - 2.1. Formació nous ponents.
   - 2.2. Formació "Fundació Bosch Aymerich".
   - 2.3. Sessions de formació i treball amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.
3. **Accions complementàries: Dossier pedagògic.**
4. **Cicle trobades Famílies.**
5. **Accions de divulgació.**
6. **Concurs de Cinema Ments Despertes.**
7. **Jornada Salut Mental i JO.**
8. **Decàleg Mirades de Futur.**

METODOLOGIA



1. ACCIONS FORMATIVES EXTERNES

1.1 PONÈNCIES EN CENTRES EDUCATIUS

Ponències en centres educatius de la província de Barcelona, impartides per un equip de treball format per persones amb diagnòstic.

Un programa com Ments Despertes és fonamental per donar a conèixer una imatge real de la persona que té un diagnòstic en salut mental, les possibilitats reals d'aquests en quant a projecte de vida en primera persona i aprofitar la metodologia d'història de vida per a la narració de les ponències a les aules. La metodologia d'història de vida serveix d'ajuda a la dignitat i confiança, ja que el rescat de la memòria vital de les persones amb una malaltia mental fa que es converteixin en protagonistes en un context en el qual normalment no solen interactuar, el context educatiu. A través de la metodologia d'història de vida es desplaça la idea del malalt mental com a objecte passiu, receptor, per apoderar-lo i convertir-lo en protagonista amb veu. A través de les ponències es porta a terme una ruptura amb l'estigma imperant en relació a les persones amb diagnòstics en salut mental, i la seva realitat. Les ponències impliquen apropar una realitat de manera vertadera i nua de mites i falses creences, a la vegada que realitzem una promoció de salut i bons hàbits, que ens ajuden a cuidar la nostra salut mental. Tots tenim salut mental i hem de tenir-ho present.

Així doncs, en les ponències s'introdueix el concepte de salut mental, es comenten els mites i estereotips que s'han anat construint socialment entorn de la malaltia mental, es parla de les seves causes o factors de risc, de la seva prevalença, etc. Les persones amb diagnòstic expliquen la seva vivència: quina malaltia mental tenen, què els suposa en el dia a dia, com i quan es va originar la malaltia.

Les ponències tenen una durada de 2 hores, tenint en compte que, a més de les intervencions dels participants, cal incloure en la mateixa un ampli espai de temps perquè els alumnes puguin formular els seus dubtes, inquietuds... en un torn final de preguntes.

En Annex I s'acompanya l'estructura guió de la ponència.

1.2 CICLE DE CONVERSES EN UN RECURS DE SALUT MENTAL

S'organitzen cicles de converses a alguns dels recursos més habituals en Salut Mental, com una Llar Residència de la pròpia Entitat, a la Llar Residència Mascaró

El cicle de converses es narra amb la participació de les persones amb diagnòstic que viuen en el propi recurs. Ofereixen el seu testimoni en primera persona i amb una perspectiva de personalització del lloc de vida. Es tracta d'una trobada íntima amb l'alumnat on es dona a conèixer el seu lloc de refugi i de protecció.

L'objectiu és donar a conèixer la institució residencial com a promotora d'aprenentatges, recuperació de possibilitats, de sensibilització en un context de malaltia mental. Acostar d'alguna manera, a la inclusió a aquells alumnes que probablement no coneixen el recurs. Es convida a l'alumnat a observar per tal de generar debat, curiositats, reflexions, interrogants en relació a la malaltia mental.

D'aquesta manera, obrim grans interrogants que van més enllà del discurs oficial i que es narren en primera persona. Com és viure per les persones a la Llar Residència Mascaró? Com els professionals tenen en compte les decisions de la seva pròpia vida?

En Annex I s'acompanya l'estructura guió dels cicles de converses.

2.
ACCIONS FORMATIVES INTERNES

2.1 FORMACIÓ NOUS PONENTS

Formació per a persones amb diagnòstic interessades/ts a formar part activa del Programa com a ponents Les persones que participaran en les ponències prèviament realitzen una entrevista duta a terme per professionals de l'Entitat i posteriorment realitzen una formació. Aquestes accions formatives es duen a terme en sessions grupals setmanals dirigides a la preparació específica de les ponències.

Les persones participen en el Programa, a més de realitzar les ponències en els centres educatius, s'impliquen aportant la seva experiència i assumeixen el rol de formadores/s a les/els noves/us dones i homes que inicien el cicle de formació per a apoderar-les/los i convertir-les/los també en protagonistes en futures ponències.

En concret, en aquesta formació es treballaran aspectes a nivell de contingut relacionats amb la promoció de la salut, la malaltia mental i l'estigma, per una banda, i a nivell d'habilitats comunicatives, per altra banda.

2.2 FORMACIÓ "FUNDACIÓ BOSCH AYMERICH"

Sessions en les quals les/els ponents i les/els professionals del Programa realitzen seguiment de les accions formatives externes, avaluació de les mateixes i apliquen dinàmiques de preparació de les accions programades en el calendari.

Les sessions són sempre en grup i seguint un model col·laboratiu i horitzontal on els ponents són guiats per la professional de l'Entitat que posa sobre la taula idees que provenen de les accions formatives realitzades anteriorment i que tenen a veure amb el reconeixement de la diversitat, la interdependència i l'espai de cura.

La metodologia està basada en l'escriptura compartida (guions) i la història de vida:

- Posem en relació les vides particulars, els seus sabers, les situacions interpersonals.
- Cada història és única i irrepetible i connectada a la vegada amb moltes altres. Les realitats i els contextos son diversos.
- Compartir ens aporta recuperar la idea de singularitat i diversitat i recuperar testimonis de memòria col·lectiva i social.
- Escriure, pensar i llegir sobre la biografia dona sentit precís, requerit i necessari per connectar el que diem, el que pensem i el que pronunciem.
- Ens dona una posició per prendre partit: el poder de les paraules.
- Fet en primera persona: el "jo" pren consciència i és protagonista de la seva veritat emocional.
- L'escriptura compartida i la creació col·laborativa afavoreix un treball en equip i d'intercanvi d'impressions entre les persones. Permet com una palanca que cada persona pugui canviar la seva mirada i replantejar-se davant de l'altre, el model de persona i en primera persona.
- Utilitzem la autenticitat del nostre llenguatge escrit, verbal i no verbal: tothom té una retòrica particular, una manera autèntica d'expressar-se verbal i no verbal.
- Engega i desoxida la intenció que "la salut mental és un tema que ocupa a tothom":

La temporalitat de les sessions és quinzenal.

Aquestes sessions prenen el nom "Fundació Bosch Aymerich" en agraïment al seu reconeixement i recolzament al Programa, al considerar que promou fins d'interès generals per la societat.

2.3 SESSIONS DE FORMACIÓ I TREBALL AMB EL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA

Sessions amb un professional expert del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya que facilita eines per a la millora de la gestió dels sentiments, habilitats socials i control dels possibles factors negatius externs. Es tracta d'una mirada externa, objectiva.

La intenció és terapèutica i d'exploració interpersonal. A través d'un procés d'observació i d'interpretació de les accions formatives realitzades, s'ofereix suport als ponents per tal que: 1) es generi un grup de suport mutu cohesionat i 2) es sistematitzin continguts i dinàmiques en el seu rol de ponents.

La temporalitat de les sessions és mensual.

Un cop finalitzat el curs escolar, el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya emet un informe que permet evidenciar y mesurar el benefici envers els ponents de participar en el Programa.

Ressaltar que aquesta col·laboració és possible gràcies al conveni signat entre les dues institucions l'any 2018, que te com objectiu donar suport en la promoció i impuls del Programa com a eina de coneixement professional.

3.
ACCIONS COMPLEMENTÀRIES: DOSSIER PEDAGÒGIC

Es posa a disposició de tots els centres educatius el "Dossier pedagògic" del Programa Ments Despertes. Una eina més que apropa de manera oberta la realitat de la malaltia mental entre els joves.

Es tracta d'un conjunt d'activitats dinàmiques entorn la salut mental, que combinen el treball individual, el treball amb petits grups i amb l'aula en conjunt. No es tracta d'activitats informatives o expositives (unidireccionals) sinó d'accions pràctiques i interactives, que requereixen la implicació i la participació activa de tot l'alumnat des de l'inici fins al final.

Qualsevol professor/a o tutor/a pot dur a terme fàcilment aquestes activitats, ja que no requereixen que el formador/a sigui un expert en l'àmbit, sinó simplement saber dinamitzar un grup per a què siguin els/les mateixos alumnes els/les qui vagin descobrint i traient les seves pròpies conclusions al dur a terme les diferents accions i tasques que se'ls proposa. Per a dur a terme aquesta tasca, s'adjunta en cada activitat unes "Notes pel professorat", amb propostes de reflexió per a què el professorat pugui guiar a l'alumnat en les diferents activitats.

Elaborat amb la mirada dels veritables protagonistes, els ponents, esdevé una peça clau del Programa. El pacient expert té l'experiència del trastorn i amb la seva tranferència de coneixement enriqueix i dóna valor a totes les activitats que s'inclouen en el Dossier.

La promoció de la salut és una temàtica transversal en totes les accions educatives, i aquest projecte pretén contribuir-hi. El Dossier està disponible a la pàgina web de l'Entitat per tal que sigui accessible per a tots els centres educatius. A més, es promou la seva realització a tots els centres que participen amb les accions formatives externes (ponències i cicles de converses), perquè aquestes no es limitin a unes accions aïllades, doncs la seva continuïtat és fonamental per impulsar un canvi d'actitud a nivell individual i comunitari envers la salut mental.

En definitiva, es posa a l'abast dels centres educatius eines per treballar a les aules la promoció d'hàbits saludables, la realitat de la malaltia mental, creant espais de reflexió sobre conductes de risc com el consum de drogues o sobre la incidència del bullying en la salut mental de qui el pateix.

4.
CICLE TROBADES FAMÍLIES

Seguint la metodologia d'històries de vida s'oferirà un cicle de trobades amb les famílies que tenen fills i filles amb diagnòstic.

La família constitueix la representació del teixit estructural dels significats per afrontar la malaltia mental. Es qüestiona la representació social de la "família unida" quan el grup familiar assumeix la cura d'una persona amb trastorn mental. La persona amb diagnòstic com representació social entra en una deshumanització que discrimina i estigmatitza, propiciada pel propi cercle filial i la marca del diagnòstic en les formes comunicatives i relacionals del grup familiar. Apareixen judicis i prejudicis socials, un continu flux d'imatges, valors, opinions, judicis, informacions que es va teixint en la vida quotidiana situant les relacions familiars com a lloc per excel·lència de la consolidació de les representacions socials en una dimensió invisible però rescatable mitjançant del llenguatge i les narratives.

Preocupar-se per altre persona, en el seu aspecte més significatiu i la representació simbòlica dintre de la família, pot ajudar a créixer i a adaptar-se: cuidar-se. Quan ens preocupem, considerem el punt de vista de l'altra persona i el que espera de nosaltres. La nostra atenció, la nostra ocupació mental està en aquell que ens ocupem, no en nosaltres i les raons per actuar tenen a veure amb el que l'altre persona vol ser i amb els elements objectius de la seva situació problemàtica.

Aquesta idea és un dels principis de les ètiques de les cures i ètiques de la implicació: incorporar la persona amb malaltia mental als entorns familiars i concretament la necessitat de tenir en compte les realitats i de les veus d'aquelles persones afectades per l'ètica.

Es realitzaran tres cicles anulals amb una participació esperada de 30 persones en cada cicle..

En Annex II s'acompanya l'estructura guió dels cicles.

5.
ACCIONS DE DIVULGACIÓ

Accions divulgatives de cara a donar a conèixer el Programa i vincular nous ponents.

En aquest sentit, ressaltar:

- Presentacions i sessions informatives a diferents entitats. Es realitzen coordinacions periòdiques i acords de noves vinculacions de joves com a possibles ponents participants en el Programa.
- Participació en taules tècniques en l'àmbit de la salut mental i joventut de diferents Ajuntaments on els objectius són establir les accions del Pla de Salut que tenen un caràcter territorial, conèixer i articular tots els agents de la salut mental del territori, assegurar la planificació i gestió de les diferents línies d'acció en el territori i aprofitar potencialitats i detectar necessitats del territori en matèria de salut mental.
- Participació en Congressos i Jornades de cara a donar a conèixer el Programa, la seva finalitat i els beneficis obtinguts.
- Creació d'aliances poc habituals en programes de salut com l'àmbit cultural de cara a vincular nous ponents i donar a conèixer el Programa.
- Contactes amb mitjans de comunicació locals i autonòmics i premsa escrita per a donar a conèixer les activitats que es realitzen en el marc del Programa.

6.
CONCURS DE CINEMA MENTS DESPERTES

Organització d'un concurs de curtmetratges anual obert a totes els centres educatius de Barcelona, amb la finalitat de fomentar la creativitat de l'alumna/e, fer un treball de sensibilització social a l'entorn de la salut i la malaltia mental, eradicar estigmes i afavorir la solidaritat.

Amb aquest Concurs, el Programa Ments Despertes vol oferir una proposta educativa que cerca la combinació de processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un mateix projecte, esdevenint així un servei comunitari. D'aquesta manera, es pretén aconseguir una bidireccionalitat educativa, de les/dels ponent a l'alumnat, per una banda, i de l'alumnat a les/als ponents per l'altra.

Per tal de participar-hi, s'obre un procés d'inscripció i cal que es compleixin els requisits indicats a les de les Bases del Concurs, publicades a la pàgina web de l'Entitat. Un jurat format per experts realitza una selecció de les obres finalistes per cada categoria (ESO, Batxillerat i Cicles Formatius) del conjunt de curts presentats i valora aspectes com el vincle amb el concepte Ment Desperta, el missatge, la creativitat i originalitat i la realització, entre d'altres. El Jurat emet el seu veredicte a la Gala del Concurs de Cinema, on hi seran convidats tots els alumnes participants al Concurs així com tot l'equip de ponents de Ments Despertes i membres del jurat.

7.
JORNADA SALUT MENTAL I JO

Jornada professional que té com a finalitat crear un espai de reflexió i debat entre professionals del sector, persones amb diagnòstic i alumnes de diferents centres educatius entorn a la salut mental, reivindicant el rol de la primera persona. La salut mental no s'entén com una tragèdia solitària sinó com un bé comú que ens interpel·la a tots.

La participació dels ponents del Programa en aquesta Jornada organitzada per l'Entitat és clau. Doncs és una altra acció dins del Programa que desplaça la idea del malalt com objecte passiu, receptor per apoderar-lo i convertir-lo en protagonista amb veu.

8.
DECÀLEG MIRADES DE FUTUR

Metodologia participativa que coordina l'Entitat entre alumnes de diferents centres educatius de Barcelona, persones amb diagnòstic, professionals en l'àmbit de l'atenció social i sanitària en l'àmbit de la salut mental, artistes, periodistes i la societat en general, per a la prevenció, promoció de la salut mental i la lluita contra l'estigma.

Treballem per crear un Decàleg a partir de reflexions i pensaments que ens poden sorgir a qualsevol de nosaltres al llarg de la nostra vida per considerar la salut mental com un fenomen de característiques més àmplies. En definitiva, es tracta d'una iniciativa per impulsar un canvi de mirada conceptual i panoràmica cap al futur de la salut mental.

En aquest sentit, ja existeix una experiència pilot prèvia realitzada amb els alumnes de les escoles Jesuïtes de Sarrià, Puig Castellar i Virolai, 10 Mirades de Futur. Una acció participativa on es defineix el posicionament i la autoimatge social davant de la salut mental per part de tots els implicats en el Programa.

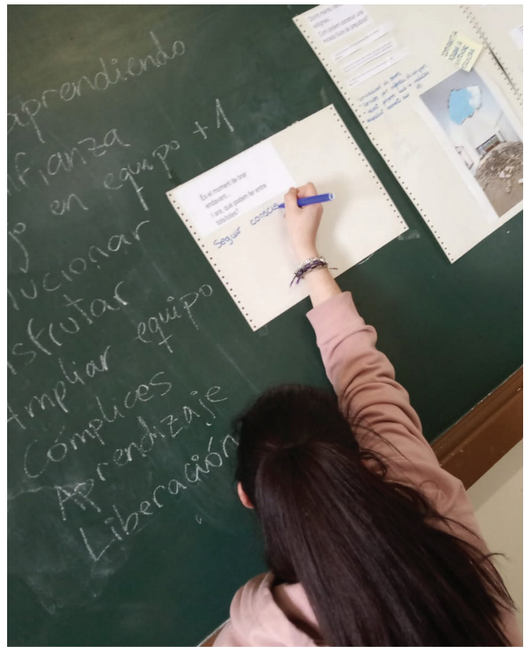
Escaneja per veure el vídeo
10 Mirades de Futur

L'objectiu és ampliar el Decàleg amb la participació de més agents. Creuar més mirades envers la salut mental.

UN PROGRAMA DE QUALITAT. L'AVALUACIÓ

L'Entitat aposta per la millora contínua en el seu Sistema de Gestió de Qualitat. En aquest sentit, manté la certificació de qualitat segons Norma UNE-EN ISO 9001:2015 i compta amb el Segell d'Excel·lència Europea (EFQM) 300+. Un segell que és molt més que garantia de treball ben fet, és el reconeixement a la construcció d'un projecte, al compromís professional. És un creixement cap a l'excel·lència.

L'avaluació del Programa Ments Despertes es porta a terme en totes les fases del seu desenvolupament, amb l'objectiu d'avaluar l'adequació, el funcionament i el grau d'assoliments dels objectius plantejats.



L'Avaluació del Programa es realitza al finalitzar l'edició en curs i es considera la següent informació:

- Estudi de les enquestes realitzades als ponents.
- Estudi de les enquestes realitzades a l'alumnat.
- Estudi de les enquestes realitzades als Centres Educatius.
- Estudi de les enquestes realitzades sobre l'acte: Concurs de Cinema Ments Despertes.
- Estudi de les enquestes realitzades sobre l'acte: Jornada Salut Mental i JO.
- Mesura dels indicadors d'estructura i de procés inclosos al Quadre de Comandament.
- Avaluació per part dels responsables del Programa i de la Gerència de l'Entitat.
- Informe Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Aquesta avaluació permet detectar els punts forts que té el Programa i aspectes que cal millorar en les futures edicions del mateix.

10

RECONEIXEMENTS

Tercer Premi – Accèssit en la categoria 7:

Premi “Millor campanya o programa de sensibilització i/o prevenció i/o intervenció entorn de la salut” desenvolupada per ONG o fundacions que no són de l’àmbit de salut” dels Premis Afectiu Efectiu 2020.

Premi impulsat per la farmacèutica Janssen
i amb la col·laboració de Cátedras en Red.

11

PROGRAMA MENTS DESPERTES | GRUP SOM VIA

LA VEU DELS IMPLICATS

*A vegades somiadors,
a vegades emprenedors,
a vegades lluitadors,
a vegades desafiadors,
a vegades valents.
Som MENTS DESPERTES*

FÉLIX SORIA
Ponent Ments Despertes. Barcelona.

*MENTS DESPERTES:
tota una lliçó de vida*

EDUARD SOLÉ
Director Pedagògic Escola Meritxell.
Mataró.

*Amb MENTS DESPERTES
eduquem per un món
on hi som tots*

CORAL REGÍ
Directora Escola Virolai. Barcelona

*MENTS DESPERTES:
Persones amb la
valentia necessària
per replantejar-se
a sí mateixes*

CARMEN MAESTRE
Professora Serveis a la Comunitat.
Institut Salvador Seguí. Barcelona.

12

ELS SUPORTS

Entitats i organitzacions que col·laboren, recolzen i confien en el Programa:

- **Generalitat de Catalunya:**
  - Departament de Salut.
  - Departament de Treball, Assumptes Socials i Famílies.

- **Ajuntament de Barcelona**

- **Col·legis professionals:**
  - Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.
  - Col·legi d'Educadors i Educadors Socials de Catalunya.
  - Col·legi de Metges de Barcelona.

- **Centres educatius de la província de Barcelona:**
  - CEIR ARCO, Barcelona, Esquerra Eixample.
  - Centre Català Comercia, Barcelona, Trinitat Vella.
  - Centre Estudis Roca, Barcelona, Esquerra Eixample.
  - Centre Jesuïtes Sarrià Sant Ignasi, Barcelona, Sarrià.
  - Escola Gravi, Barcelona, Gràcia.
  - Escola Meritxell, Mataró.
  - Escola Proa, Barcelona, Sants-Montjuïc.
  - Escola Thau, Barcelona, Les Corts.
  - Escola Treball, Barcelona, Les Corts.
  - Escola Virolai, Barcelona, Guinardó.
  - Infanta Isabel, Barcelona, Sant Martí.
  - Institut Consell de Cent, Barcelona, Esquerra Eixample.
  - Institut El Nou, Santa Coloma de Gramenet, Barcelonès.
  - Institut Infanta Isabel d'Aragó, Barcelona, Sant Martí.
  - Institut MªAurelia Capmany, Cornellà de Llobregat.
  - Institut Miquel Tarradell, Barcelona, Ciutat Vella.
  - Institut Puig Castellar, Santa Coloma de Gramenet, Barcelona.
  - Institut Salvador Seguí, Barcelona, Sant Martí.
  - Institut Vila de Gràcia, Barcelona, Gràcia.
  - Col·legi Santa Dorotea - Salesianes Sarrià, Barcelona, Sarrià.
  - Sant Jaume de la Fep, L'Hospitalet de Llobregat.
  - Tècnic Eulàlia, Barcelona, Sarrià.

- **Universitats:**
  - Universitat de Barcelona.
  - Universitat de Vic.
  - Universitat Oberta de Catalunya.

- **Hospitals:**
  - Hospital Mare de Déu de la Mercè (Germanes Hospitalàries).
  - Hospital Clínic de Barcelona.

- **Fundacions:**
  - PROBITAS Fundación Privada.
  - Fundació Aste Barcelona.
  - Fundació Bosch Aymerich.
  - Fundació Ciutat i Valors.
  - Fundació Síndrome de Down Catalunya.

- **Federacions:**
  - Federació Catalana de Voluntariat Social.

- **Altres entitats:**
  - Associació PALLAPUPAS.
  - CaixaBank.
  - Centre Cívic Casa Groga.
  - Clúster Salut Mental Catalunya.
  - MEDIAPRO.
  - Mi aportacion.org.
  - Psicoxarxa.
  - Red sin gravedad- Radio Nikosia.
  - Vänster and Lei.

A

PROGRAMA MENTS DESPERTES | GRUP SOM VIA

BIBLIOGRAFIA

- **Organització Mundial de la Salut** (https://www.who.int/features/factfiles/mental_health)
- **Declaració Universal de Drets Humans**
- **Positive Mental Attitudes** (https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_mental_attitude)
- **Programa Mentalízate. Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Castilla y León (FEAFES)** (https://www.alfaem.org/servicios.php?servicio=-Campa%C3%B1a%20Mentalizate)
- **Una lección diaria: #STOPViolenciaInfantil en las escuelas. Unicef** (https://www.unicef.es/publicacion/una-leccion-diaria-stopviolenciainfantil-en-las-escuelas)
- **L'estratègia de la UE per a la joventut 2019-2027** (https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:42018Y1218(01)&from=EN), 2018.
- **Enquesta de convivència escolar i seguretat a Catalunya. Curs 2016-2017, Generalitat de Catalunya** (https://interior.gencat.cat/ca/el_departament/publicacions/seguretat/estudis-i-enquestes/estudis_de_convivencia_escolar/enquesta-de-convivencia-escolar-i-seguretat-a-catalunya.-curs-2016-2017/), 2018
- **Què hi ha darrera del Bullying? L'ofici d'educar.** (http://www.ccma.cat/catradio/alacarta/lofici-dedu-car/el-bullying/audio/1005500/), 2018.
- **El Pla Director de Salut Mental i addiccions 2017-2022 de la Generalitat de Catalunya** (http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_actuacio/linies_dactuacio/estrategies_salut/salut_mental_i_addiccions/), 2017
- **El Pla de Salut Mental de Barcelona 2016-2022 publicat per l'Ajuntament de Barcelona** (https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/pla_salut_mental.pdf), 2016.
- **Acompañamiento social, Jordi Planella.Editorial UOC, 2016.**
- **Salud mental colectiva I: participación, inclusión y ciutadania, A. Pié, coord. Editorial UOC, 2015.**
- **An Invariant Dimensional Liability Model of Gender Differences in Mental Disorder Prevalence: Evidence from a National Sample," Nicholas R. Eaton, MA (et all), Journal of Abnormal Psychology, Vol. 121, No. 1., 2011.**
- **Lo hablamos. Sensibilización sobre salud mental en las aulas (Manual de actividades). Grupo de Sensibilización sobre Salud Mental de Andalucía, 30 pg., 2009** (www.1decada4.es).
- **Drogues: què cal saber-ne? Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 52 p.** (http://www.info-droguesreus.com/wp-content/not684508.pdf), 2007.
- **Programa per a la prevenció de drogodependències a l'educació secundària. Grup PREDES, 102 p., 2005.**
- **Que ruli... Manual per a mans properes al cànnabis. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social, 16 p.** (http://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Article/PRG_DROGUES_Que_ruli#-bloc4), 2003.
- **El cannabis y los jóvenes. ¿te lo sabes todo?, Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad, 20 p.** (http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009207.pdf), 2003.

B

C

ANNEX I

Estructura guió ponències i cicles de converses:

1. Introducció (10 minuts)

- Presentació (Qui som el Grup SOM VIA, què fem, etc.)
- Introducció al concepte de malaltia mental.
- Identificació dels conceptes, idees i mites que els adolescents tenen sobre els problemes de salut mental.
- Explicar en termes generals la prevalença de la malaltia mental en la nostra societat.
- Estimular la reflexió sobre les causes de la malaltia mental. Emfatitzar la responsabilitat de les nostres
- decisions i conductes sobre la nostra salut en general (física i mental).
- Introduir el consum de drogues com un dels factors de risc (entre d'altres) implicat en el possible desencadenament d'una malaltia mental.
- Introduir l'assetjament com un dels factors de risc per a la salut mental de qui el pateix.
- Presentació dels/les participants.

2. Exposició dels/les participants (30 - 40 minuts)

› Explicació de la història de vida:

- Quina malaltia mental tenen, què els suposa en el dia a dia, origen, símptomes i causes.
- Factors de risc que van aparèixer i hàbits saludables per aprendre a viure amb la malaltia.

› Beneficis que aporta viure al lloc de vida com la Llar Residència Mascaró (en el cas dels cicles)

3. Exposició de la Directora de la Llar Residència Mascaró (en el cas dels cicles).

4. Torn obert de preguntes (15-20 minuts).

5. Conclusions i lliurement de les enquestes de satisfacció entre l'alumnat i professorat assistent.

ANNEX II

Estructura guió cicles trobades Famílies

1. Introducció (10 minuts)

- Presentació (Qui som SOM VIA, què fem, etc.)
- Introducció al concepte de malaltia mental.
- Presentació dels/les participants.

2. Exposició dels/les participants (30 - 40 minuts)

- Explicació de la història de vida:
- Efectes i interseccions de l'estigma i discriminació en relació amb la família

3. Dinàmiques de grup orientades al debat:

- Treball dels propis prejudicis amb les famílies
- Exercici d'escriptura compartida: la funció de les narratives en salut mental i el llenguatge en concret permet donar sentit als fets, així com la possibilitat de donar-li noves significacions (creació i recreacions de la identitat): s'oferiran orientacions i mecanismes de recuperació

4. Conclusions i lliurement de les enquestes de satisfacció entre els assistents.

Posa't en contacte amb nosaltres! Grup SOM VIA

C. Natzaret, 119 – 129 · 08035 Barcelona
Tel. 93 435 15 79 / 93 456 24 95
sgarcia@somvia.org · info@somvia.org
www.somvia.org

GRUP SOM VIA

AENOR ER Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001 ER-0786/2014

EXCELENCIA EUROPEA 300+ PUNTOS EFQM

AMB LA COL·LABORACIÓ:

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Amb càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF

Ajuntament de Barcelona

F B A
Fundació Bosch Aymerich

FUNDACIÓN PROBITAS

CaixaBank

AMB EL SUPORT:

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

ceesc
COL·LEGI D'EDUCADORES I EDUCADORS SOCIALS DE CATALUNYA

Germanes Hospitalàries
HOSPITAL MARE DE DÉU DE LA MERCÈ

MEDIAPRO

JVC

MUNICH

TEXAS CINEMES

FUNDACIÓN AULA DE CINE COLECCIÓN JOSEP M. QUERALTÓ

CAZCARRA IMAGE GROUP

TEN IMAGE PROFESSIONAL

Col·legi de Metges de Barcelona

vänster

CATALONIA FILM SCHOOL