



GRUP  
SOM VIA

# MENTS DESPERTES

---

**CICLE DE TROBADES  
AMB FAMÍLIES**

UN VALOR COMUNITARI  
EN SALUT MENTAL

---



Tres sessions configuren aquest primer itinerari, que iniciem amb una sessió explicativa de la funció del Programa Ments Despertes en salut mental i la justificació del Cicle Trobades amb Famílies, una de les conseqüències que hem activat després nou edicions d'estudis de satisfacció en l'entorn educatiu i dels indicadors de necessitat.

En el transcurs d'aquesta **primera sessió**, les actuacions de suport s'adrecen principalment a l'entorn de:

- **La gestió de la crisi psicòtica del meu fill/a.**
- **Eines de gestió emocional davant del conflicte.**
- **Suport per l'expressió del malestar amb altres famílies i persones desconegudes.**
- **Els prejudicis i els límits.**

Seguidament, l'equip de ponents Ments Despertes convida a escoltar la seva història de vida i la relació amb les seves famílies mitjançant cinc preguntes breus, contestades amb honestedat, rigor i actitud positiva i de superació. Les qüestions concretes són:

- **Quan va aparèixer la malaltia, què vas començar a notar?**
- **Què pensaves que t'estava passant?**
- **Quins són els prejudicis i estigmes que has rebut o captat dintre de la teva família?**
- **Quin efecte ha tingut en vosaltres i sobretot què heu fet per superar-les?**
- **Qui us va acompanyar i amb què us quedeu per superar-les i tirar endavant?**

Amb una **segona sessió** construïm una definició col·lectiva i compartida de la salut mental. Aquí es convida a escriure en paraules definicions en primera persona sobre salut física/ salut mental/ salut social.

Analitzades en grup, al cercle de paraula, aquestes són algunes de les idees que apareixen amb més freqüència:

- **Tenim moltes necessitats no cobertes.**
- **Tenim la necessitat d'auto observar les nostres accions.**
- **Tenim conductes i comportaments que generen dependència al nostre fill/a.**

A través d'una **tercera sessió** determinem els anhels de futur. És en aquesta sessió on cada família participant escriu individualment al quadern de treball "projecte de futur" on contesten qüestions relacionades amb la comunicació emocional. Les dues preguntes que apareixen en aquest document són:

- **Com podem atendre allò que no sabem expressar, però que necessita recursos, acompanyament i suport per arribar a bon port?**
- **Quins són els aprenentatges personals que he aconseguit o desitjo tenir per sentir-me saludable, tot i tenir una herència familiar que no he triat?**

Sovint, les idees clau tenen a veure amb la revisió de la imatge de la família. Veiem tot seguit algunes de les inquietuds i definicions que han aparegut en cicles anteriors:

- **Els prejudicis comencen dins d'un mateix en el moment que no sé controlar l'altre davant l'eufòria, l'ansietat, la melancolia, la hipomania.**
- **Es tracta de veure si la xarxa de suport primera que és el sistema familiar podrà acompanyar sempre, com l'infinít que t'atorga néixer en un lloc. I si l'objectiu és ajudar a sortir de la infància i fer-se grans, fer-se responsables sense la temptació de la dependència, la inhibició o la violència.**
- **Fonamental definir quins interlocutors volem ser dintre del sistema familiar**
- **L'ajuda és aconseguir una perspectiva de si mateixos que els atorgui el desig de fer-se grans, madurar en lloc d'abocar-los a la impotència d'un "no futur" o a l'abisme melancòlic de tenir les sempre presents conductes de risc.**



En aquest segon itinerari es segueix la mateixa metodologia i exercicis d'escriptura compartida que va del "jo" al "nosaltres." La premissa és treballar la idea del "jo" del grup de participants i analitzar com es construeixen estigmes i com els podem identificar. És a dir, com menys ens aferrem a les idees sobre el "jo", més lliures serem com a sistema familiar i coneixerem quins són els desitjos saludables i no saludables.

A diferència de l'acció 1, a banda de realitzar la ponència amb la seva història de vida, realitzem tasques d'orientació en parella durant les activitats amb les famílies assistents.

Per iniciar aquest treball de suport mutu, durant una primera sessió els assistents comparteixen en veu alta i en grup quina és la seva problemàtica en relació al seu fill/a i les expectatives amb el cicle. Són les següents:

- **El diàleg intern davant dels fracassos repetits amb la no consciència de malaltia del seu fill.**
- **La manera de trobar eines per auto revisar i millorar les formes de comunicació.**
- **Conèixer altres famílies que comparteixen la mateixa problemàtica al territori.**

Durant la segona sessió parlem i analitzem la representació simbòlica de la família i es convida a triar un tema per parlar col·lectivament a partir del titular "La família unida i les cures".

Es realitza l'exercici en grups de tres participants i les principals idees són:

- **Millorar la situació**
- **Adonar-nos que alguna cosa no havíem fet correctament.**
- **Reconèixer els errors propis.**
- **Entendiment.**
- **On és la resta de membres del sistema familiar? Que la resta de família reconguin i empatitzin.**
- **Acceptació, seguretat, ímpetu, constància, ganes d'afrontar la situació com a vies de diàleg davant moments de crisi, patiment i incertesa.**
- **Que es posi bé.**
- **La seva independència i el benestar personal en primera línia de les cures familiars.**

## L'ANHEL DE FUTUR: ALLUNYAR-SE DE LA PRECARIETAT



*Deseo un futuro donde dejar de ser vulnerables y precarios.*

*Quiero pedirle más iniciativa, más colaboración sin demandas, más reuniones familiares sin ruidos en mi hijo, más constancia y que no se acabe, para poder descubrir a ese hijo que se tiene y al que doy más deseos de crecer que mi propio yo.*

**Mare, 41 anys, Barcelona,  
Gener de 2022**





## ACCIÓ

03

En aquesta darrera acció l'equip de voluntaris del Programa Ments Despertés llencen preguntes que en forma de tertúlia creen debat amb les famílies participants. Un bon exemple són les següents:

Quin són els prejudicis i estigmes que heu rebut de les vostres famílies? Quin efecte ha tingut en vosaltres i sobretot què heu fet per superar-los? Qui us va acompanyar?

Per tancar, convidem les famílies a compartir les seves idees adreçades a transformar la dependència, la sobreprotecció o també la desesperació:

Col·laborar sense haver de demanar-ho

Empatia

No donar-li importància a la situació que el provoca

Deixar d'estar pendent del meu fill/a

Respecte, comunicació, constància

Benestar pels teus

Més reunions familiars

## UNA EINA TRANSFORMADORA: DE L'ESTIGMA A L'APRENENTATGE



*La sobreprotección me ha hecho sentir más pequeña e incapaz de enfrentarme a la vida, me ha hecho sentir que tenía que depender siempre de alguien para, simplemente, vivir. Lo mejor que he podido hacer es conocerme a mí misma y aceptarme tal y como soy para ser capaz de valerme por mí misma y de pedir ayuda solo cuando lo necesito y no depender de nadie.*

**Resposta voluntària Ments Despertés.  
Sessió de juny 2021**

**La família representa el teixit estructural més pròxim, cert i directe a l'hora d'afrontar la malaltia mental. Sovint, aquesta xarxa tan propera amb desitjos i objectius comuns, és qüestionada, també saturada, per les moltes dificultats d'actuació quan assumeix la cura d'una persona amb trastorn mental.**

Convé destacar que aquesta idea del Cicle Famílies neix després de més de dues dècades i mitja de trajectòria del Grup SOM VIA i dels deu anys de vida del seu Programa Ments Despertes. És d'aquesta manera que s'obre avui el Programa a les famílies, seguint la metodologia d'històries de vida, per oferir respostes a través d'una nova mirada que acompanya, està al costat, dóna eines i enriqueix en habilitats a les famílies amb filles i fills amb diagnòstic.

En efecte, la persona amb diagnòstic, vista com representació social tipus, ingressa en una deshumanització que discrimina i estigmatitza, propiciada de manera espontània pel mateix cercle familiar i la marca del diagnòstic. Analitzem, per exemple, les formes comunicatives i relacionals d'aquest mateix grup familiar; aquí és on apareixen judicis i

prejudicis socials propers, un continu flux d'imatges, valors, opinions i informacions que es van incorporant en la vida quotidiana i que fan de les relacions familiars el lloc per excel·lència on es consolida aquesta representació social tipus, aquesta deshumanització, aquesta invisibilitat.

Amb aquest Cicle de ponències, construït a partir d'experiències reals viscudes, veurem que preocupar-se per l'altra persona, per la seva plenitud, perquè pugui accedir a una posició real dintre de la família, pot ajudar a fer créixer cada individu de manera individual, també a adaptar-se de manera col·lectiva. Quan ens preocupem, també ens ocupem, considerem el punt de vista de l'altra persona i el que ella espera de nosaltres. La nostra atenció, la nostra ocupació està en l'altre, res en nosaltres. És així que les raons per actuar responen als desitjos i necessitats, en allò que l'altra persona vol ser davant la seva situació i problemes d'incertesa.

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 les veus de les persones afectades.

## QUÈ MOU LES FAMÍLIES? VIVÈNCIES QUE HO DIUEN TOT



*Me leo con inseguridad y con ímpetu ¿Cómo estaremos de aquí a cinco años? Y envío un susurro que decepcionará a quienes cuando me lean, aspiren sea una faena acabada esto de ser madre, pero que llenará a quien tenga ganas de saber que se desprende y conjura todo en mi vida, a pesar de noches sin dormir, golpes en el pasillo del piso y chorros de haropelidol. Escribo a partir de lo que me pasa y me da fuerza ese deseo constante, aunque demasiadas veces dudoso, de que estoy haciendo lo correcto.*

**Mare, 57 anys. Santa Coloma de Gramenet, juny de 2021**

És a partir de vivències com aquesta que apareixen i arriben els estats d'ànim de cada família, els seus patiments, intimitats o fracassos. Naturalment, és aquí on neixen en veu alta les necessitats bàsiques de les famílies. En conseqüència, oferim resposta a través d'aquest Cicle de Trobades, amb ponències que desenvolupen tres línies de conversa inicials. Són ponències que generen espais col·lectius, amb continguts com:

- 01. Més enllà de la malaltia, la persona.**
- 02. Efecte i lluita contra l'estigma i la discriminació.**
- 03. Anhel de futur.**

En aquest sentit, la nostra tasca com a agent facilitador, duta a terme a partir d'una figura tècnica i l'equip de ponents del Programa en primera persona, acompanya, qüestiona i amplia el sentit de les propostes per dibuixar un espai on la narrativa sobre la malaltia mental és una oportunitat per iniciar una conversa oberta i horitzontal, elaborada en primera persona, que arriba molt més enllà de la patologia. Es tracta d'un programa adreçat als grups familiars que necessiten compartir i fer col·lectiu el seu malestar amb altres famílies del territori. Les acompanya l'expertesa i el rigor de l'equip de voluntaris del Programa Ments Despertes, un equip de persones amb diagnòstic, agents de canvi amb prou recorregut en el trastorn per poder ajudar i ser referència a d'altres.





# EQUIP MENTS DESPERTES COMPROMÍS EN SALUT MENTAL

Ments Despertés és el programa que obre el camí i que aquí es replica al Cicle de Trobades amb Famílies. És una acció formativa per a la prevenció, la promoció de la salut i la lluita contra l'estigma, conduïda per persones amb diagnòstic en salut mental i adreçada principalment a joves i centres educatius. El Programa és compromís amb la comunitat i amb un mateix alhora que construeix una nova mirada en salut mental on les persones amb diagnòstic esdevenen veritables protagonistes del canvi.

MENTS DESPERTES forma part avui d'ecosistemes tan interessants com el Comitè Editorial de la revista Brains del Clúster Salut Mental Catalunya, és recurs de formació per als professionals de la salut, l'educació social i la pedagogia, participa al Livinglab d'Irsi Caixa per millorar els hàbits saludables de la ciutat de Barcelona o forma part de les taules tècniques de diferents ajuntaments per a la millora dels drets i la vida digna, entre d'altres.

Pel seu rigor i valor social ha estat Premi Voluntariat a la XVII edició d'aquest guardó, organitzat pel Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya i, en l'àmbit nacional, ha rebut el Tercer Premi a la VI edició dels premis Afectivo/Efectivo, que organitza laboratoris Janssen.

## GRUP SOM VIA DE PERSONA A PERSONA

El Grup SOM VIA és un conjunt d'entitats que combina valors social, sanitari i formatiu per promoure impacte i transformació directa en les persones, també en la societat. En formen part la Fundació Via Activa, la Fundació Viaclara, la Fundació Via Assitencial i SOM VIA Consultoria, cadascuna dedicada a un col·lectiu específic però amb un treball comú capaç de posar a l'abast de cada persona i cada necessitat un model d'actuació innovador, sòlid i rigorós.

**Posa't en contacte  
amb nosaltres!**

### Grup SOM VIA

C. Natzaret, 119 - 129  
08035 Barcelona  
Tel. 93 456 24 95  
[sgarcia@somvia.org](mailto:sgarcia@somvia.org)  
[info@somvia.org](mailto:info@somvia.org)  
[www.somvia.org](http://www.somvia.org)

Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Segueix-nos a:

