

Informe realitzat en el marc del projecte:


Activa't per la salut mental



Informe de resultats del diagnòstic de necessitats d'informació en salut mental

Un projecte de:



Informe realitzat per: 

cooperativa
estratègies
de transformació
comunitària
sostenible

setembre, 2016
Cooperativa ETCS

ÍNDEX

presentació	4
resultats	7
persones amb experiència pròpia en salut mental	7
professionals	17
familiars	25
anàlisi i conclusions	36
proposta de materials	40

1

presentació

El present document s'emmarca dins el projecte "Activa't per la Salut Mental" i ha estat elaborat per la cooperativa ETCS.

El Activa't per la Salut Mental pretén cobrir algunes de les necessitats més importants que tenen les persones afectades per un trastorn mental i les seves famílies.

- Tenir informació, orientació i assessorament per entendre la problemàtica de salut mental.
- Conèixer els diferents tipus trastorns mentals i la seva possible evolució (pronòstic).
- Desenvolupar estratègies de gestió quotidiana de la malaltia i entendre l'ús de la medicació.
- Trobar eines que converteixin les persones amb problemes de salut mental en agents actius en el procés de la seva recuperació.
- Trencar l'aïllament social que sovint comporta tenir un trastorn mental.

El diagnòstic sobre necessitats d'informació en salut mental que es presenta a continuació mostra la recollida de dades a partir de l'enquesta sobre "Necessitats d'informació en salut mental" dissenyada per conèixer les necessitats expressades pels professionals, familiars i persones amb experiència de salut mental.

L'objectiu d'aquest informe és analitzar la situació d'accés a la informació sobre salut mental que consideren les persones amb problemes de salut mental, els seus familiars i els professionals del sector, per tal de detectar les necessitats i possibilitats i elaborar materials informatius i divulgatius que cobreixin aquestes necessitats.

Sobre el projecte Activa't per la salut mental

Activa't per la salut mental és un projecte que té per finalitat aconseguir que persones amb problemes de salut mental, o risc de tenir-ne, i els seus familiars puguin esdevenir agents de salut actius en el seu propi procés de recuperació, i millorar així la seva qualitat de vida.

És un projecte pilot impulsat conjuntament entre la Generalitat de Catalunya, la Federació Veus d'entitats de salut mental en 1a persona i la Federació Salut Mental Catalunya, amb aliança amb els serveis de salut mental i les associacions locals de familiars i persones amb problemes de salut mental de cada territori. El projecte s'emmarca en el "Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions" de la Generalitat de Catalunya. El projecte s'inicià al 2014 amb un pilot amb l'objectiu d'avaluar-lo i incorporar-lo a la cartera de serveis públics si el resultat final és satisfactori. En aquesta fase de pilotatge s'ha desplegat a 12 territoris.

El projecte està estructurat com un circuit d'atenció que permet l'accés a la informació (amb els anomenats Espais Situa't), la psicoeducació per a persones amb problemes de salut mental i per a les seves famílies (impartida pels serveis de salut mental), el foment de l'apoderament, així com un suport continuat i indefinit basat en el contacte social entre iguals amb els Grups d'Ajuda Mútua (grups per a persones amb problemes de salut mental i grups per a familiars).

Activa't per la salut mental compta amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona, la Diputació de Barcelona, la Diputació de Lleida, la Diputació de Tarragona, la Diputació de Girona, Ivàlua, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, i la Secretaria de Família del Departament de Benestar Socials i Família de la Generalitat de Catalunya.

El projecte rep el suport de l'Obra Social "la Caixa", la Fundació Roviralta, la Fundació Llegat Roca i Pi, Roca Salvatella, Otsuka, Janssen i Lundbeck.

Resum executiu

El projecte d'elaboració de materials informatius sobre salut mental es basa en la detecció realitzada per la direcció del projecte Activa't per la salut mental sobre la necessitat de coproduir amb un comitè d'experts, eines i materials divulgatius sobre salut mental.

Es presenten a continuació els resultats corresponents a l'enquesta realitzada en la fase 1, on s'analitzen i es valoren les necessitats d'accés a la informació dels col·lectius de persones amb problemes de salut mental, els seus familiars i els professionals, a partir de 211 enquestes realitzades *online* i en format presencial.

Les dades de participació de les 211 enquestes, hem obtingut

- 70 respostes en primera persona,
- 60 respostes de professionals,
- 81 respostes de familiars.

A continuació presentem els resultats agrupats en blocs d'informació per a cada un dels col·lectius. Finalment presentem una síntesi de les respostes per cada col·lectiu i una proposta de materials impresos.

2

resultats

categorització de respostes per públics objectius

1 Persones amb experiència pròpia en salut mental

Bloc 1: Informació que ha ajudat a entendre l'experiència en salut mental

1 Factors que han ajudat a entendre o aprendre a conviure amb l'experiència de salut mental.

Persones implicades: professionals, primera persona i família

Els professionals apareixen nombrats majoritàriament (37 vegades): psiquiatra (11), psicòleg (10), metge (6), treballadora social (2), professionals en general (6), infermera (1), equip multidisciplinar (1). I els serveis en un sentit ampli (4).

A continuació, apareixen les persones amb la mateixa experiència (13) ("persones en la mateixa situació", "saber que no sóc l'única persona") i les entitats en primera persona (3).

I per últim, la família (8) ("el suport de la meva família", "la meva parella"), les amistats (3) i la confiança en les persones de l'entorn (3).

Eines personals, consciència i relat de l'experiència

Un altre grup de respostes parla sobre les eines personals (12) ("psicoautoeducació", "empatia", la consciència de la malaltia (11) ("acceptació", "no lluitar contra un mateix", "conèixer la malaltia"), la pròpia experiència (7) ("la meva cerca personal", "escoltar-me a mi mateix"), i expressar el que passa (2) ("xerrades explicant història de vida").

Materials i coneixements

Es parla també sobre materials (10) ("llibres sobre el tema", "articles", "informació a internet"), coneixements sobre la malaltia (3) i coneixements sobre la medicació (1).

I sobre el tractament i suport

Es parla sobre els tractaments (6) (“la medicació és clau”, “tractaments alternatius”), les teràpies (3), l’acompanyament (3).

Altres aspectes que s’anomenen són la dieta (2), la importància del tracte que reps (2), els drets i la formació.

2 Quina informació es considera important en el primer moment de l’experiència en salut mental.

Coneixements de la malaltia

Aquesta categoria ha estat majoritària (22) amb múltiples enfocaments (“conèixer la malaltia”, “conèixer els símptomes”, “saber què és un procés”, “tenir un diagnòstic clar”, “salut i malaltia com a continuïtat”, “informació específica d’esquizofrènia”).

Primera persona

Conèixer persones amb la mateixa experiència i el suport en condició d’iguals apareix a continuació (11) amb les categories conèixer persones amb el mateix problema, les associacions en primera persona i els grups d’ajuda mútua.

Eines personals i pròpia experiència

Les eines personals es tornen a destacar en aquesta pregunta (11) i es parla sobre l’aprenentatge de tècniques i recursos, l’educació emocional, l’autocura, la psicoautoeducació, el teatre i altres activitats que ajuden a desenvolupar-se un mateix. I també es parla sobre el coneixement que dona la pròpia experiència (5) i la no identificació amb l’etiqueta (3).

Medicació i tractament

Els coneixements sobre la medicació (6), l’ajuda psicològica (5), la informació sobre recursos (3), serveis (3), serveis (3), teràpia (2).

Falta d’informació

Apareix també la queixa per falta d’informació (6) (“falta informació per part dels professionals”, “a la meua família els ha faltat informació per ajudar-me”, “falta informació en general”).

3 Aspectes que s'han assolit i que es considera que podrien ser d'utilitat en etapes anteriors del procés

Es repeteixen alguns dels aspectes de les preguntes anteriors, i com en la pregunta 2, es destaquen **les eines personals** (11), **els coneixements de la malaltia** (10) i **els coneixements sobre la medicació** (5). Però apareix el concepte de recuperació amb força (6) i es parla sobre “que es pot avançar”, “és possible tirar endavant”, “la malaltia es pot estabilitzar”.

S'introdueixen altres aspectes com els hàbits (4) i la nutrició (3), la importància de no sentir-se sol o sola (4), de les relacions personals (4), de les associacions (3) i de l'oci (2)

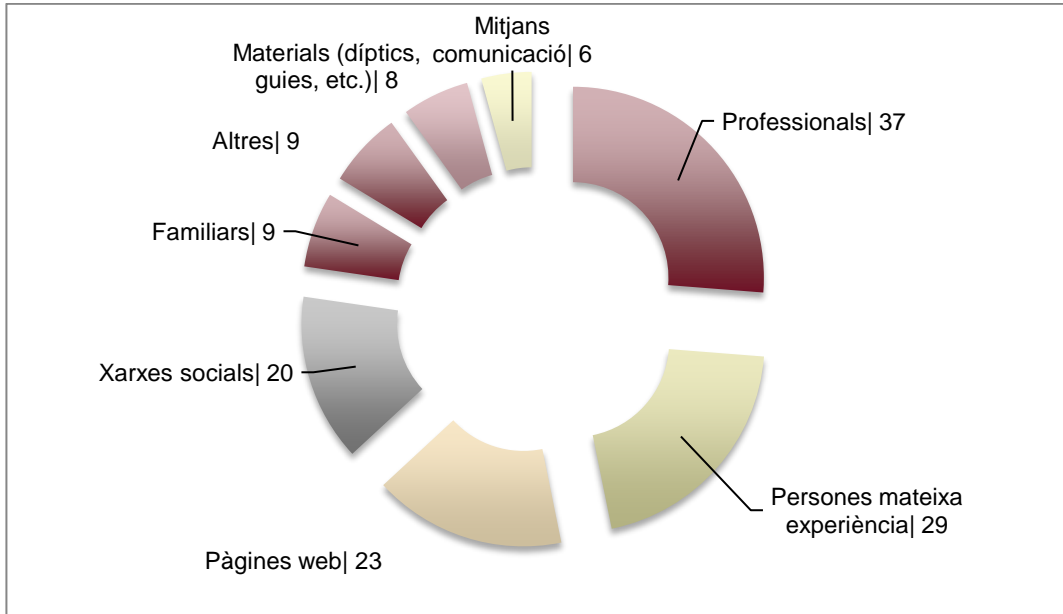
I es nombren altres aspectes com demanar una segona opinió (2), no identificar-se amb el diagnòstic (2), i recollim també, encara que s'hagin citat una sola vegada: l'ajudar els altres, l'amor i la cura, el demanar ajuda, i el no tenir vergonya.

Bloc 2: Canals d'accés a la informació

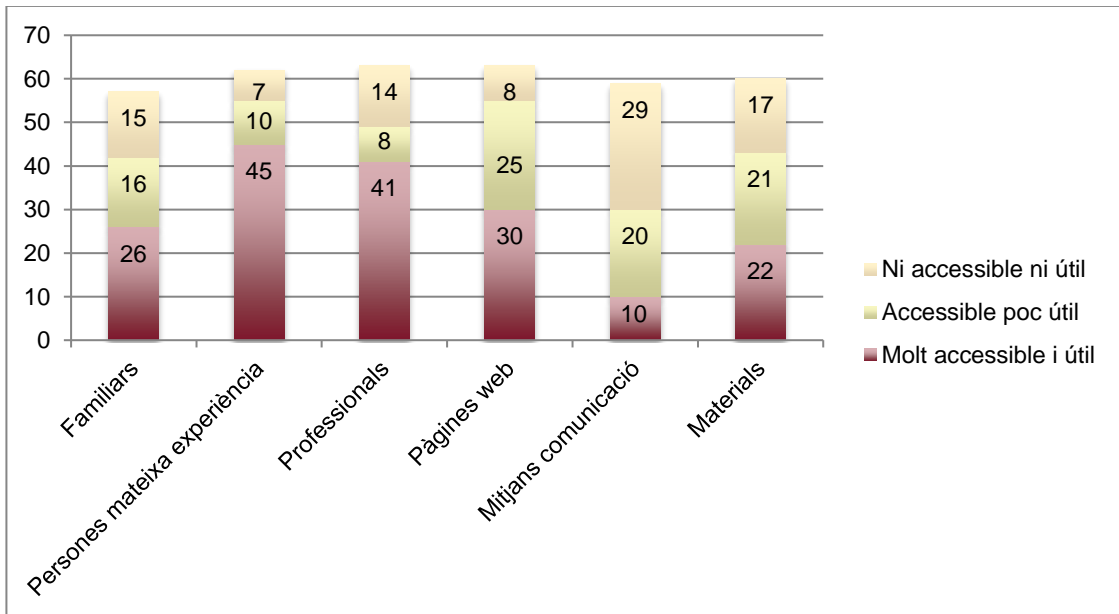
Els **canals d'accés a la informació** que s'ha obtingut durant el procés han estat, majoritàriament els professionals (taula 1) sent considerats també una font força accessible i útil (taula 2). A continuació les persones amb la mateixa experiència, puntuades com la font més accessible i útil (taula 2). Seguidament trobem les pàgines web, en què l'apreciació sobre l'accessibilitat i utilitat és menys consensuada (taula 2) i les xarxes socials (taula 1).

Destaquem la valoració de poca accessibilitat i no utilitat dels mitjans de comunicació (taula 2).

Taula 1. Canals d'accés a la informació assolida



Taula 2. Valoració dels canals segons accessibilitat i utilitat



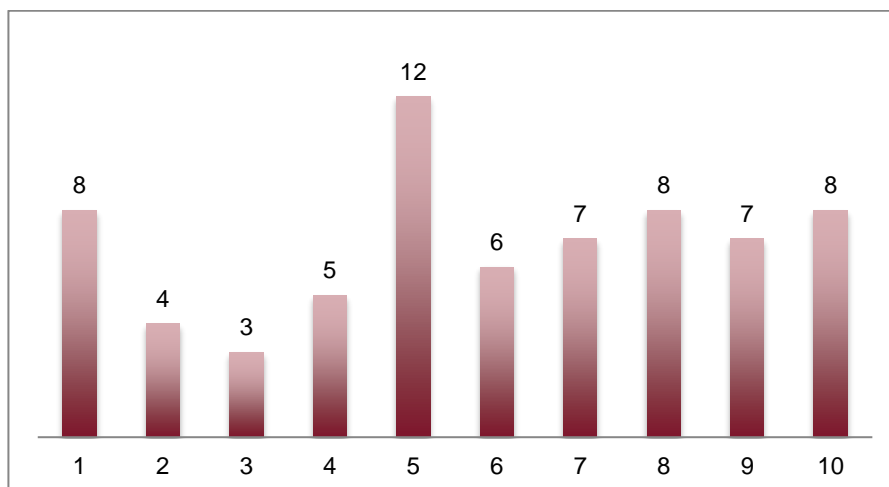
Bloc 3: Percepció sobre el suport rebut. Aspectes que han ajudat

1 Valora el suport rebut

En aquest bloc s'indaga sobre el suport rebut per tal de saber quins aspectes són percebuts com a suport en la vivència d'un procés de salut mental. La primera pregunta es dirigia a **valorar la percepció sobre si s'ha obtingut o no suport**, escollint entre valors de l'1 al 10.

El valor mitjà de les respostes ha estat 6. La majoria se situen en una puntuació de 5 i a continuació es reparteixen entre els valors de 1, 8 i 10.

Taula 3. Valoració sobre el suport rebut



2 Tipus de suport rebut i aspectes que hi han ajudat

Professionals i serveis

Les categories de professionals (35) i serveis (15) han estat de les més repetides en les respostes. Els professionals es citen en un sentit genèric en la majoria de respostes, seguit de les respostes més específiques que parlen de suport psicològic, terapeuta o suport terapèutic, suport mèdic, i altres professionals (psiquiatra i naturòpata).

Pel que fa als serveis, es cita el Centre de Dia, l'Hospital de Dia, el Club Social, el Centre de Salut Mental. S'anomena també el "sistema de salut privat" de forma explícita.

Hàbits saludables

En segon terme, els hàbits saludables (18) en què es parla de tenir hàbits regulars, hàbits saludables, sobre fer esport i exercici (7), hàbits d'alimentació i de son.

Relacions

La família (16), les relacions amb altres persones amb la mateixa experiència (8), amb amics (8), la parella (4) i en un sentit general (4).

Medicació i teràpies

La medicació (8) apareix en tots els casos menys un, com un aspecte que ajuda, i és només en un cas que es parla que allò positiu ha estat deixar-la. Les teràpies (6) també apareixen, però de forma diversificada: "constel·lacions familiars", "teràpia Gestalt", "*mindfulness*", "teatre", "teràpia de grup", "grup d'ajuda transversal".

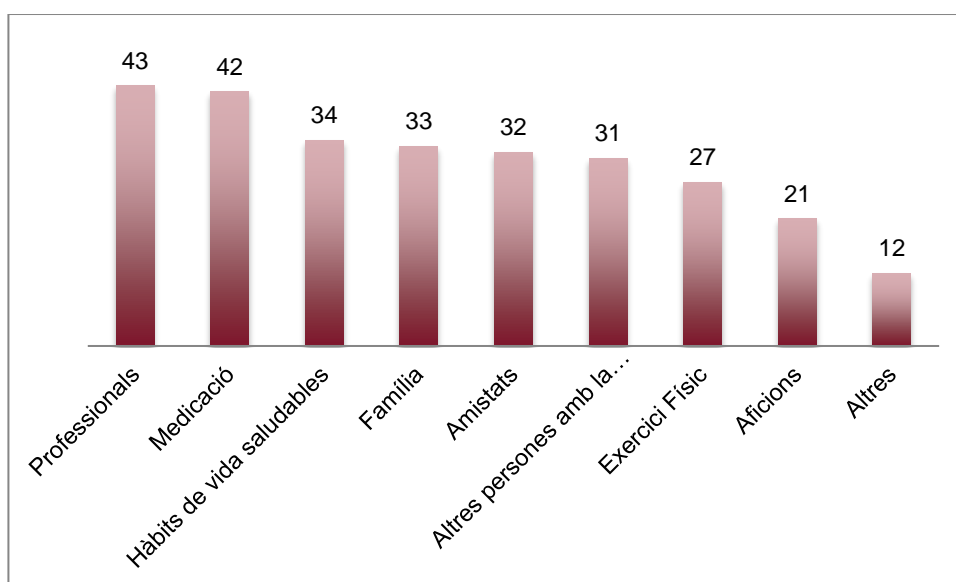
Altres aspectes d'autonomia

Apareixen altres aspectes com són l'apoderament (4), l'oci (4), les associacions (3) i les específiques en primera persona (2), els drets (3) i les eines personals (3). També se citen el coneixement de la malaltia (2), la feina (2) i el fet de portar una vida normalitzada (2).

3 Valora els aspectes que més t'han ajudat

En la darrera pregunta del bloc, la número 10, tal com veiem en la taula 4 demanem valoració dels factors que més han ajudat en el procés de recuperació i, tot i que els professionals tornen a estar en primer lloc, en aquest cas la medicació pren més rellevància, seguida dels hàbits saludables i el suport de la família, les amistats i altres persones amb la mateixa experiència.

Taula 3. Valoració sobre el suport rebut



Bloc 4: Consells, orientacions a professionals i a familiars des de la pròpia experiència

1 Consells que donaria als i les professionals per poder donar un millor suport en l'atenció.

Actituds

La majoria de les respostes fan referència aspectes relacionats amb l'actitud dels professionals (35). S'aconsella desenvolupar l'empatia, la humilitat, la confiança, la motivació, el respecte als pacients, el ser crítics, no imposar-se, l'autocura, la paciència, el tracte digne, creure als pacients, no jutjar-los, escoltar, no forçar, ser oberts, tenir cura del tracte i posicionar-se en el rol d'acompanyar.

Millora de l'atenció

En aquest grup englobem diferents aspectes que s'han anomenat com la necessitat d'incrementar l'atenció psicològica en la sanitat pública (5), que hi hagi una atenció més immediata, amb major assiduitat i de més durada (5).

Professionalitat

Es cita en diverses respostes la necessitat de tenir un diagnòstic acurat i el més aviat possible (6) i es parla també sobre la necessitat de revisar la dimensió ètica de l'atenció professional, i la cura en la redacció dels informes i derivacions i el desenvolupament de la tasca. I estar ben informats amb informació actualitzada (4).

Relació i estratègies

S'anomena la necessitat de tenir una relació bidireccional (6): "escoltar i parlar amb el pacient", "escoltar les necessitats del pacient" i "negociar" amb ell. Donar eines (6) com informació sobre recursos, eines per la família, informació sobre la medicació i promoure l'autonomia.

Informacions específiques

Es citen alguns aspectes més específics: "obrir-se a nous enfoc" (2), "recomanar el pacient expert" (3), "utilitzar un llenguatge planer" (3), "enfoc holístic" (2), "equip multidisciplinar" (2) i "discontinuació" (2).

2 Què aconsellaries als i les familiars per poder donar un millor suport.

Actituds i suport

Les actituds apareixen en moltes respostes (36): paciència (10), comprensió (4), confiança (3), implicar-se (3), no culpabilitzar (3), calma (2), ser crítics (2), respecte (2), seguides d'empatia, diàleg, lluita, no castigar, no ser egoistes, animar, raonar.

Un altre grup nombrós de respostes feia al·lusió al fet de donar suport (12): "fer costat al malalt sigui quin sigui el problema", "valorar al familiar".

I en aquest grup d'actituds incloem també les que fan referència a no sobre protegir (6) i no estigmatitzar (5).

Informar-se

La informació és el segon aspecte que es considera rellevant (16): "tenir bona informació de primera mà", "procurar entendre la malaltia deixant-se aconsellar pels professionals", "que s'informin molt bé abans de fer cap pas", "que s'informessin bé i no pensessin que ja ho saben tot."

Cuidar-se

En tercer lloc apareix la preocupació per la cura dels familiars (13): "davant les dificultats... l'ajuda d'algun orientador/coaching/psicòleg... de ben segur que ajuda", "cuidar el cuidador", "que demanin ajuda".

Bloc 5: El paper de la primera persona en el suport entre iguals i a altres col·lectius

1 Com podries donar suport des de la teva experiència a altres persones amb problemes de salut mental.

Compartir experiència

Compartir la pròpia experiència és el grup de respostes més nombrós (29) i es citen algunes formes de fer-ho: “escrivint la meva experiència, o fent un vídeo”, “compartint/parlant experiència”, “Què m’ha ajudat i què m’ha dificultat la millora”, “xerrades de sensibilització a instituts”, “parlant obertament”.

Suport

El següent grup parla sobre diferents formes de donar suport i acompanyar (16): “Podria ajudar i fer costat a la gent en situació semblant a mi”, “ajudant com aprendre a viure la malaltia”, “acompanyant-los en la vida”.

Col·lectivament

Es citen dues formes en què el fet de donar suport o acompanyar són col·lectius: des de les associacions (4) i en els grups (3).

2 Com podries donar suport des de la teva experiència a familiars.

Compartir experiència

Troblem un primer gran grup de respostes relacionades amb compartir l’experiència pròpia (17) que també té relació amb les respostes que parlen “d’ajudar a entendre” la malaltia (7) i que podríem unir a la figura del pacient expert (3).

No saben – no contesten

El següent gran grup de respostes (10) és el que aglutina les persones que contesten que no saben com podrien donar suport a familiars, o bé que no contesten la pregunta.

Actituds

A continuació, trobem consells i aspectes com que “promoguin l’autonomia” (5), l’actitud de confiança (5), no estigmatitzar (5), escoltar (3) i ser crítics (3).

3 Com podries donar suport des de la teva experiència a professionals.

Compartir experiència

El grup de respostes que tracten sobre compartir la pròpia experiència torna a ser el més nombrós (16).

Actituds i formes d'estar

Un següent grup de respostes, tal com passava en el bloc dels consells, versa sobre les actituds: escolta (9), respecte (3), alegria (1) i donar informació (3).

Bloc 6. Informació general salut mental

1 A nivell d'informació general sobre salut mental, quins aspectes es considera que tenen més mancances d'informació:

Normalitzar (15): "A la societat en general", "a la ciutadania li falta informació", "Que no sigui un tabú. Que se'n pugui parlar més obertament".

Estigma (14): "Desmitificar", "desestigmatitzar", "no som perillosos", "cal desmitificar la malaltia mental, cal fer entendre als mitjans de comunicació que les malalties mentals no són adjectius".

Medicació (9): "Efectes a llarg termini", "sobremedicació en general".

Diagnòstics (8): "Informació sobre diagnòstics en general", "que un diagnòstic no és una sentència".

Recursos laborals (4): "On trobar feina", "centres especials de treball".

Teràpia (4): "Gestió i suport personal terapèutic humà".

Altres: Ajudes i pensions (3), altres perspectives i abordatges (3), associacions (2), informació per familiars (2), pacient expert (2), prevenció a l'escola (2), recuperació (2), drets, ingressos, nutrició, oci, símptomes i tractaments.

2 Professionals de la salut mental

Bloc 1: Informació i coneixements adquirits

1 Hi ha alguna informació o coneixements que tinguis ara que t'hagués agradat tenir abans?

Les respostes a aquesta primera pregunta han estat agrupades en 4 grans categories: abordatges (maneres d'establir i desenvolupar la intervenció), experiència (com a font d'aprenentatge), recursos i coneixements.

Abordatges (22)

En aquest grup hi apareixen múltiples enfocaments que els professionals han conegut i adquirit a partir de la pràctica i que valoren com a rellevants. L'aprenentatge d'un abordatge no centrat en el paradigma biomèdic és el més repetit (3) ("I no només la informació a nivell biomèdic, més social i psicològica"), seguit de l'abordatge personalitzat (2), del treballar des d'allò personal (2), tenir una visió global (2), treballar la prevenció en infants (2).

També se n'anomenen d'altres com: la perspectiva comunitària, treballar des de conèixer les necessitats del pacient, la importància de la coordinació, de compartir les decisions amb el pacient i de fomentar la seva participació, el paradigma de l'apoderament i el fet de parlar obertament del trastorn mental sense que passi res, o la importància de tractar en la família com un element en el seu patiment i la seva participació en les decisions.

Recursos (16)

La informació adquirida sobre recursos de l'àmbit de la salut mental són la majoria de la cartera de serveis (6), també associacions (4), prestacions (3), situació administrativa (1), incapacitacions (1) i iniciatives d'apoderament (1).

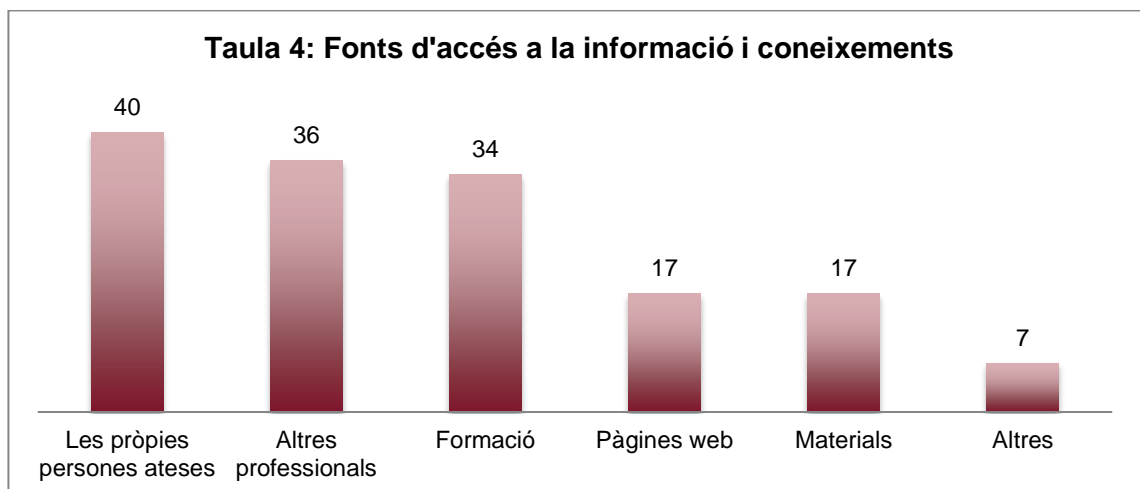
Coneixements (12)

La majoria dels coneixements adquirits són sobre especificitats de les malalties (6), desmentir creences sobre persones amb trastorns mentals (3): "He pogut desmentir moltes creences sobre les persones que pateixen el trastorn mental, sobretot esquizofrènia, el contacte amb ells et canvia els coneixements", i finalment coneixements sobre psicologia (3), mèdics (1) i sobre determinants de la salut (1).

A partir de l'experiència (12)

En aquest grup recollim les respostes que parlen dels aprenentatges i coneixements adquirits a partir de l'experiència dels propis usuaris (5), ("m'hagués agradat tenir major oportunitat de contacte i relacions amb persones amb problemes de salut mental"), la que s'adquireix mitjançant la pròpia pràctica professional (5), i la d'altres professionals (2) ("el fet d'haver conegut altres professionals m'ha permès escoltar i posicionar-me davant del patiment d'una altra manera").

Bloc 2: Fonts i accés a la informació i coneixements



En aquesta pregunta de resposta múltiple, un 69% han seleccionat com a fonts d'accés a la informació les pròpies persones ateses, un 62,1% altres professionals, un 58,6% la formació, un 29,3% pàgines web i un altre 29,3% materials, i un 12,1% altres.

Bloc 3: Consells a nous professionals

En les respostes sobre què aconsellarien els professionals a persones que es comencen a dedicar professionalment a la salut mental apareixen dos grans grups que engloben actituds (32) i abordatges (28) a desenvolupar. I dos més sobre el fet d'evitar els prejudicis (13) i la formació continuada (10).

Actituds

Les citades en les respostes són: la motivació (8), l'escolta (5), l'empatia(4), el fet de relacionar-se amb l'altre com a persona (4), tenir una perspectiva crítica (3) ("qüestionar-se la seva pròpia posició com a professionals"), respecte els drets de la persona que atens (3), ètica (3) ("qüestionant les intervencions nivell ètic"), i l'aprendre de la pràctica (1).

Abordatges

En els abordatges que s'aconsellarien apareixen el fet d'adequar el tracte o el tractament de forma personalitzada (5), que es plantegin la salut des d'una visió àmplia (3) ("que no es tanquin a un sol discurs, la salut és àmplia i heterogènia, no es pot traduir només en conceptes mèdics"), el model d'abordatge comunitari (3), el respecte per les decisions conjuntes (3) i la participació dels pacients, treballar des de l'atenció i el contacte directe (2), valorar la persona en la seva globalitat (2) i treballar des de la perspectiva de la recuperació (2), promoure un abordatge multidisciplinar, tenir en compte les famílies, incentivar la participació activa dels usuaris, intervenir i proposar des de les necessitats expressades, pensar que el diagnòstic és dinàmic i adoptar una perspectiva a llarg termini en la relació terapèutica.

Bloc 4: Tipus d'informació i dificultats en la transmissió d'informació

1 Tipus d'informació que dones als pacients i familiars

Informació (42)

Recursos (14), sobre la malaltia (9), aspectes laborals (6), medicació i tractament, (entre ells, efectes secundaris-2)(6), aspectes legals (3), alternatives d'oci i lleure (2) i prestacions (2).

Orientació (19)

Orientació en general (7), orientació segons demanda (7) i sobre el servei les funcions del professional (4).

Eines (19)

Estratègies per abordar el procés i la simptomatologia (5), per adaptar-se a la nova situació (5), hàbits (per una vida saludable, per seguir el tractament) (4) per al benestar emocional (3) ("informació humil i pràctica per aprendre a controlar la ment"), educació (2) (educació sanitària, orientacions educatives).

Abordatges (8)

Transmetre i promoure abordatges com la perspectiva de la recuperació (6) i de la coresponsabilitat (2).

Acompanyament (5)

Algunes respostes parlen directament de la seva intervenció com un acompanyament. “La veritat és que em plantejo la meua feina com un acompanyament i, per tant, la informació que dono és la necessària en cada moment, davant les preguntes, dubtes...”.

2 Què és el que et resulta més complicat d'explicar als pacients?

Aspectes relacionats amb la malaltia (18)

Malaltia – fases, factors de risc, aspectes tècnics del diagnòstic, pautes (8), la cronicitat (3), l'evolució (3), la seva influència (2) i ajudar a entendre-la (2).

Les perspectives de futur (5) quan no són el que s'esperava i el transmetre esperança. L'acceptació i consciència de la malaltia (3).

La manca recursos (3): “quan no tenen dret a cap tipus d'ajut”, “la dificultat d'accés a treball i habitatge”.

Pautes de comportament (3): “manegar gestió d'impulsos i emocions”.
Temps (2) de la malaltia i de l'entramat administratiu.

Adherència fàrmacs (2) i adherència fàrmacs vs efectes secundaris (2).

Capacitats (2): “Ajudar-los a que interioritzin que són capaços de fer moltes més coses del que creuen”.

Altres aspectes citats: burocràcia, com explicar-ho a la feina, culpa, la implicació de la família en la causa i curació, la heterogeneïtat dels professionals, la importància rol actiu, la incapacitació, l'ingrés, qüestionar creences, retirada de fills, variabilitat en els recursos que els poden atendre i als que poden accedir.

3 Què és el que et resulta més complicat d'explicar als familiars?

Aspectes relacionats amb la malaltia (17): Fer entendre-la (6), perdurabilitat (5) i altres: trastorns psicòtics (1), apatoabúlia (esquizofrènia), pronòstic complicat, brot, origen desconegut, procés de recuperació.

Abordatges, actituds, formes de relacionar-se amb el familiar (14): com evitar la sobreprotecció (4), com evitar la culpabilitat (4), la necessitat de posar límits (4), valorar les capacitats dels usuaris, autonomia i rol actiu (3), entendre la influència de la família en la situació del malalt (2), com aprendre a conviure amb el trastorn (1), assumir la incertesa, afrontar la desesperança.

Aspectes relacionats amb tractaments o intervencions (19): Adherència tractament (4), ingrés involuntari (o altres decisions contra voluntat) (4), primeres orientacions (3), no immediatesa dels efectes de les mesures que es prenen (3), procés d'incapacitació (2), decisions en contra de la voluntat de la família (1), la tutela.

Recursos (10): Manca de recursos (4), no adequació (2), assessorament jurídic (1), diferència entre professionals (1), alguns recursos no es donen bé (1), manca de sensibilitat institucions.

No poder donar resposta a les expectatives (4).

El poder de les farmacèutiques (1).

4 Què creus que podria ajudar a transmetre i fer comprensible aquesta informació?

Compartir i escoltar experiències (17): Participar en Grups d'Ajuda Mútua i xarxes (5), parlar amb persones que passen o han passat per la mateixa experiència tant familiars (5), com primera persona (5) (referents positius de recuperació).

Materials (10): Informació escrita (3), materials de suport (2), accés ràpid a través de webs que siguin fiables (2), material audiovisual (1), materials visuals (1), materials de consulta (1).

Abordatges i enfocaments dels serveis i professionals (18): acompanyament establint relacions de confiança, pacients experts o equips multidisciplinars (6), salut mental integrada amb perspectiva comunitària (3), que el professional tingui claredat sobre el diagnòstic (2), facilitar i adaptar els recursos, més accessibilitat (2), missatge homogeni per part dels professionals (2), tracte (2), diferència trastorn-persona (1).

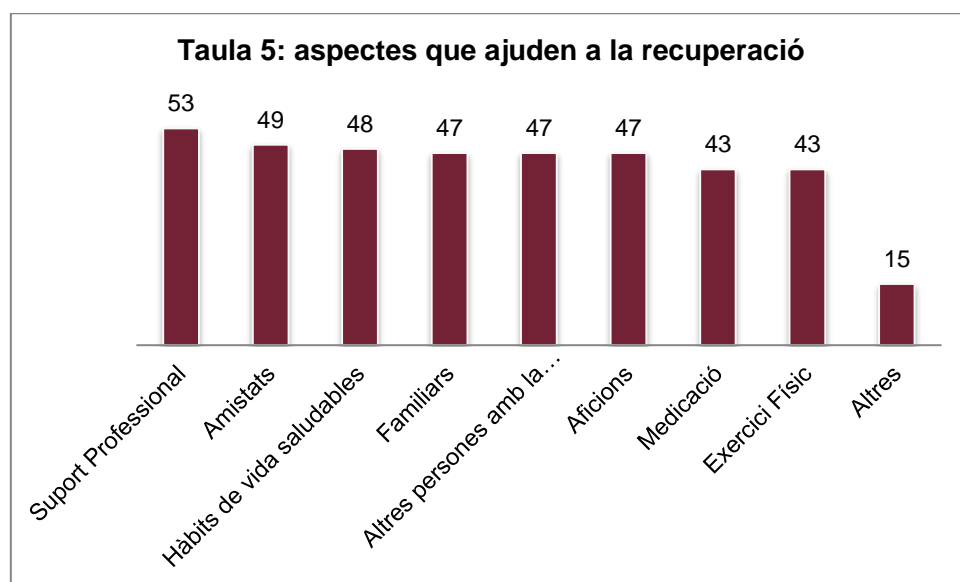
Accés informació (15): Llenguatge clar i discurs proper (4), accessibilitat a més informació de la que disposem professionals (2), més difusió a mitjans

de comunicació (2), oferir xerrades per part dels professionals (2), campanyes de sensibilització (2), concreta (1), jurídica (1), oferir informació de serveis tipus Espai Situat (1).

Normalitzar–trencar mites (5), formació (4), eines com la psicoeducació (3).

Bloc 5: Recuperació de les persones amb problemes de salut mental

1 Què creus que ajuda a les persones amb problemes de salut mental a la seva recuperació? (total màxim 57 respostes)



Altres:

Inserció laboral (4), autoconeixement i resiliència (3), que la societat sigui inclusiva, que els reconegui (2), tècniques de meditació (1), art (1), esperança (1), reconeixement de la pròpia diferència (1).

Bloc 6: Suport a familiars

1 I què ajuda als familiars?

Suport (33)

Sentir-se acompanyats, reconeixement, complicitat (16), suport de professionals que puguin orientar-los (13) i professionals més accessibles (4).

Compartir experiència (22) amb familiars que tenen la mateixa experiència i en Grups d'Ajuda Mútua.

Autocura (22)

Fer exercici i cuidar el descans (7), tenir aficions (6), tenir un projecte de vida propi, no ser només cuidador (4), acceptar la situació (2), parlar del que els passa (2), no culpar-se.

Mantenir les amistats i no aïllar-se (11).

Disposar de la informació necessària i clara (10).

Disposar dels recursos adequats (6) i de serveis adreçats a familiars (2).

Ser partícips del tractament (5).

Confiar en la recuperació (4): “veure i creure possibilitats de recuperació i autonomia en la persona”.

Formació (4) i eines per a la gestió de les emocions i situacions (3).

Bloc 7: Mancances a nivell d'informació general

1 A nivell d'informació general, en quins aspectes de la salut mental trobes que falta més informació?

No estigma i normalització (17)

Informació clara, desestigmatitzadora i que no fomenti estereotips (10). Sobre sensibilització i normalització (7).

Característiques diagnòstics (10)

Informació clara sobre els tipus de diagnòstics (8) i sobre com relacionar-se amb persones que tenen un problema de salut mental (2).

Recursos (10)

Sobre recursos en general (4), sobre inserció laboral (4) i sobre la cartera de serveis (2).

Eines

Eines psicològiques (3), educació en salut mental (2) i eines per donar suport (1)

Tractaments

Alternatives al discurs i sistema biomèdic (5) i informació sobre tractaments (3)

Debut malaltia (5) (“Quan es donen els primers símptomes que pateix la persona, actuacions a realitzar en moments de crisi”).

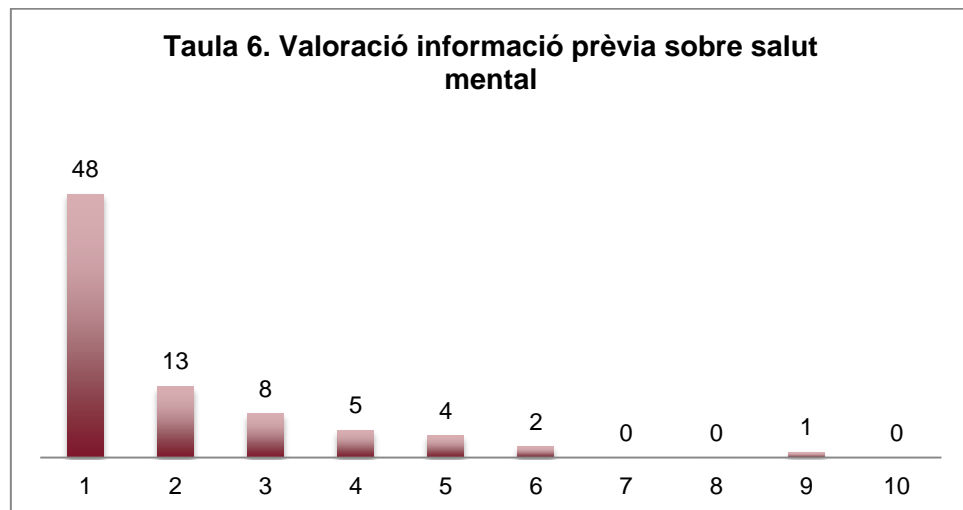
Falta informació, de tot tipus, **a tots els nivells** (5), **potencialitats** (4), **determinants socials** (3), **drets i deures** (3), **recuperació** (3), **intervenció i participació comunitària** (2).

3 Familiars

Bloc 1: Informació i coneixements adquirits

1 Valoració sobre la informació prèvia a l'experiència de salut mental en la família.

Del total de 81 respostes, el 59% s'ubiquen en la puntuació més baixa i el 91% per sota de 5.



2 Quina informació et va ser útil per entendre què li passa o passava al teu familiar.

Professionals (28)

La facilitada per professionals de serveis de salut mental (18), psiquiatra (6), psicòloga, teràpies individuals i de grup (4).

Materials (25)

Llibres sobre el tema (7), informació que he trobat per internet (8), informes i documents professionals, articles i dossiers (6), llegir molt (4).

Coneixements malaltia i diagnòstic (14)

Coneixements sobre la malaltia (7) ("saber que tenia un trastorn mental", "saber quina malaltia patia", "conèixer els símptomes"), coneixements sobre el diagnòstic (7) ("l'explicació del diagnòstic", "tenir el diagnòstic i conèixer els símptomes").

Associacions (12)

La facilitada per associacions de familiars (8), participar en reunions, jornades i grups promoguts per associacions (2), per associacions d'afectats (1), pel projecte Activa't (1).

Experiència pròpia i compartida (13)

Experiència pròpia (7) ("haver passat jo mateixa per una depressió abans", "el que aprens amb l'experiència") i compartir l'experiència d'altres familiars (5) ("conèixer altres familiars", "Grups d'Ajuda Mútua").

Adquirir eines i coneixements (15)

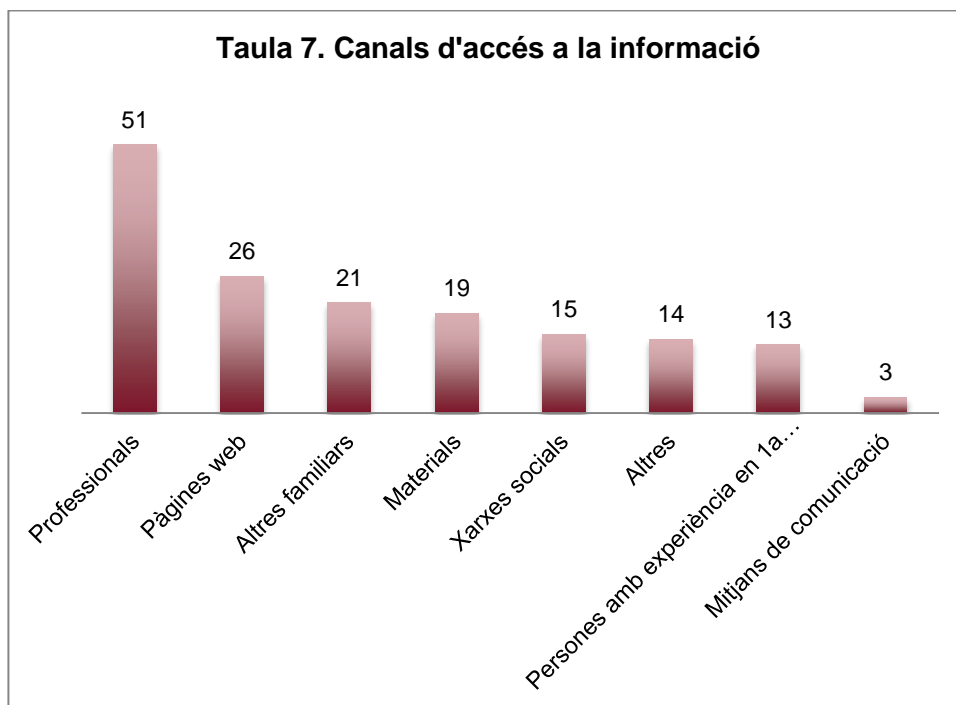
Formació (5), eines gestió malaltia (5) ("tallers psicoeducatius" i "gestió de les emocions"), congressos (3), xerrades (1), interrelacionar informació de diferents fonts (1).

Res (5): "No hi va haver informació útil"

Coneixements sobre la medicació (2).

Bloc 2: Canals d'accés a la informació.

1 Com et va arribar aquesta informació.



Del total de 81 respostes, un 64% marquen els professionals com a canal d'informació, un 33% les pàgines web i un 27% altres familiars.

2 Què creus que es podria millorar en la transmissió d'aquesta informació (útil en el primer moment).

Divulgació general i àmbit educatiu (17)

Divulgació general (11) (als mitjans de comunicació, canals institucionals, a la població en general) i a les escoles i instituts (6).

Tenir unes característiques d'accessibilitat (17)

Clara (4), centralitzada (4) ("junta i de fàcil accés), accessible (2) (accessible a tothom, menys tècnica), filtrada (3) continuada al llarg del procés (2) interrelacionada i multidisciplinària (2).

Millorar comunicació amb i dels professionals (14)

Més fluïda entre professionals i familiars i amb més temps per escoltar (8), més informació facilitada per part dels professionals (4), xarxa de professionals més extensa (1), professionals més ben formats (1).

Valorar l'expertesa de l'experiència (11)

Posar en contacte amb associacions i altres familiars (5), que la informació la transmeti un professional amb experiència o familiar o pacient expert (6)

Relació i acompanyament als familiars (10)

Més informació, suport i acompanyament als familiars, suport en el moment de xoc.

Reduir l'estigma i els estereotips (7), ("seguir desmitificant la salut mental").

Més coordinació entre els diferents rols (5), ("interacció entre usuaris, familiars i professionals", "coordinació institucions-organitzacions", "coordinació diferents àmbits: educació, salut, etc.").

Informació sobre trastorns (8)

Coneixement eines de gestió de la malaltia (3), recomanacions, consells, díptics (3), coneixements sobre medicació (1), sobre símptomes (1).

Tot s'hauria de millorar (6).

Contemplar altres paradigmes i formes de llenguatge (2).

7 Com creus que es podria millorar l'accés a aquesta informació (la que més ha ajudat durant el procés).

Canals

A través dels professionals (17): a través de metges i treballadores socials (12), que el professional de salut mental passi informació des d'un primer moment (3), ben formats i suport addicional (1), mitjançant els professionals dels Centres de Salut Mental (1).

A partir de la formació (5): formació als metges d'atenció primària en salut mental (2), professionals que treballen amb infants amb formació en salut mental (2) formació psiquiatres i equip mèdic (1).

Amb xerrades a escoles i instituts (4).

A internet (4): internet, blogs sobre experiència pròpia, pàgines de confiança, xarxes socials.

Adreçant a les associacions (3).

Com

Tenint cura de les persones afectades i les famílies (11): suport i acompanyament a familiars (5), més temps d'escolta a familiars (3), suport emocional i psicològic (1), ajuda que necessiten (1), tracte individualitzat (1).

Fent-la accessible i comprensible (6), ("posant-la a l'abast", "parlant-ne més", "facilitar l'accés d'informació de tot tipus a la població").

Guies i materials amb consells i passos a seguir (5).

Centralitzar informació d'internet i crear un web de referència (3).

Promoure la figura de l'expert (4): primera persona (1), familiar (1), audiovisuals vida quotidiana (1), donar veu a la primera persona en el tractament (1).

Fent xerrades i congressos (4).

Amb empatia (dels professionals) (2).

Filtrar informació (2)

És problema estructural i una qüestió política (2).

Què

Sensibilització (8): Campanyes (5), televisió (2), millorant informació a mitjans de comunicació (1).

Oferint visions alternatives (4).

Reduir l'estigma i els estereotips (3).

Promoure grups suport – GAM (2).

Passes a seguir, consells i passes a seguir en guies (2).

Medicació (2): informació indústria farmacèutica (1) i riscos medicació (1).

Bloc 3: Necessitats i suport

1 Quines van ser les teves necessitats en el primer moment?

Informació (27)

Informació en general (14): informació (11), de tot tipus (2), independent (1).
Informació sobre recursos (13): sobre recursos i serveis (5), ajudes (1), laboral (2), jurídic (2), activitats (2), tràmits (1).

Coneixements (24)

Coneixements per entendre (11), sobre la malaltia i el que li passa (7), com tractar el familiar (3), sobre com fer contenció (2), símptomes (1), origen (1), ingressos (1).

Suport (20)

Suport psicològic i emocional (8), suport professional més estable (més freqüència i millor acompanyament) (8), suport (2), del centre educatiu (1), d'altres famílies (1).

Eines per acompanyar (17)

Saber com acompanyar (10), saber com interactuar (7).

Orientació (14)

Full de ruta (serveis, com abordar la situació, saber què fer) (11), orientació (3).

Diagnòstic (9)

El diagnòstic (3), tenir un diagnòstic clar (3), entendre el diagnòstic (2), revertir l'efecte que va causar el diagnòstic (1).

Eines de gestió emocional (8)

Saber com millorar la situació familiar (3), acceptar (2), mantenir el respecte i la paciència (1), sense angoixa i culpabilitat (1), preguntar-li què necessitava (1).

Altres: Tractament adequat i eficaç (4), compartir la vivència (3), esperança (2), pronòstic (2), temps (2), formació (1), medicació eficaç i sense efectes secundaris (1), planificar (1), totes (1), entendre que el sistema no vol ajudar (1).

2 Què és el que més t'ha ajudat en aquest procés? Quina informació, recursos, consells, etc.?

Professionals (25)

Professionals (4), mèdics (6), assistenta social (1), psicòloga (6), teràpia (4), psiquiatra (4).

Espais amb altres familiars (19)

Contacte (2), la seva ajuda i suport (5), reunions i trobades (4), teràpia de grup familiars (4), grups de familiars (2), grups i tallers d'ajuda mútua (2).

Associacions de salut mental (12)

Actituds (9)

Acceptar el que passa (4), mirar endavant, força de voluntat, lluitar per millorar serveis (3), empatia (2).

Materials i lectura (8)

Lectura (5), guies i manuals (2), lectura especialitzada (1), llegir sobre la malaltia (1), díptics informatius (1).

Informació facilitada pels professionals (8)

Informació dels professionals (3), característiques patologia (1), malaltia pas a pas (2), clínica (1), interdisciplinar (1).

Congressos/xerrades (6).

Informació internet (6).

Coneixement malaltia (entendre-la, conèixer les causes) (4).

No vam tenir suport (4).

Altres: conèixer altres persones que conviuen amb la malaltia (3), la pròpia experiència (3) (les experiències (1), perseverança reclamant recursos (1), la pràctica professional (1), medicació encertada (3), coneixements psicologia (2), com tractar-lo, consells (2), formació (2), pautes per actuar, saber què fer (2), autoeducació (1), trencar tabús (1), parlar i escoltar (1), ingrés adequat (1), recursos comunitaris (1), dedicar-me temps (1).

Bloc 4: El paper dels familiars en el suport entre iguals i als altres col·lectius

1 Com creus que podries ajudar altres familiars a través de la teva experiència?

Acompanyant/suport (29)

Acompanyant i donant suport (8), parlant (sense por) (6), escoltant (4), donant consell i passos a seguir (7), no jutjant (1), compartint dubtes (2), en trobades d'iguals (1).

Compartint experiència (21)

Compartir experiència (16), amb referents positius i altres cares (5).

Espais amb altres familiars (21)

Mitjançant Grups d'Ajuda Mútua (12), trobades de familiars (4), donant-nos suport mutu (3), creant xarxes de suport (1), grups psicoeducatius per a pares (1).

Sensibilització/educació (13)

Xerrades, conferències (9), parlant obertament (2), aportant consciència (1), informar per trencar l'estigma (1).

Des de les associacions (11)

En associacions (6), ja ho estic fent en associacions (5).

No ho sé (6), formant (2), cursos (1), curs d'apoderament (1), participant activament (1).

I als professionals?

Donant-los *feedback* sobre actituds (29)

Tracte persona (3), obertura (1), cedir poder (3), reconèixer errors (2), empatia (5), escolta activa de familiars i usuaris (11), paciència (1), honestedat (1), claredat (1), que no donin per fet i expliquin bé (1).

Col·laborant (17)

Dialogant, creant confiança (5), col·laborant (3), smb més contacte i més continu (3), treballant amb ells (3), apropant-nos (3).

Formant (11)

Més formació (5), en nutrició (1), en salut mental i funcionament del cervell (1), en diversitat i capacitats diferents (1), com parlar per no culpabilitzar (1), competències emocionals i habilitats pel tracte (2).

Recursos i serveis (9)

Més visites (3), més accessibilitat econòmica (1), més temps (1), assessorament a familiars (1) i ajudes a familiars (1), més teràpia (1), prendre's seriosament el tema laboral (1).

Compartint (7)

Compartir experiència (4), informació de l'associació (1), compartint coneixement avenços científics (2).

Donant suport (6)

Donant suport (2), agraint ajuda (2), fent-los costat (1), donant-los autonomia i reconeixement professional (1).

Coordinant-nos (5)

Coordinant-nos en grups de treball mixt, (3), eina comunicació inter-disciplinar (1), buscar estratègies conjuntes (1).

Conscienciant (3)

Que prenguin consciència que poden equivocar-se (3).

Educant (3)

Assignatura sobre salut mental hauria de ser bàsica (1), parlar d'emocions i salut (1), separar violència i salut mental (1)

I a altres persones amb problemes de salut mental?

Acompanyant (11): acompanyant (4), sent propers i escoltant (2), amb empatia (3), que no es sentin sols (1), ajudant a que s'obrin (1).

No ho sé, no podria (10): No ho sé, no...(3), no podem (2), només els professionals (3), no ens queden forces (1), són persones tancades (1).

Normalitzar (8): Mitjans de comunicació, tractant amb normalitat, donant més informació a nivell general per normalitzar, lluitant contra l'estigma, tractant amb naturalitat, de forma normal, normalitzant, promovent relacions.

Promovent autonomia (8): Recuperació (6), promovent autonomia (2).

Fent sensibilització (7): Lluitant contra l'estigma (3), xerrades, promovent mitjans, informació a xarxes socials, parlant obertament.

Compartir experiència (6): Compartir experiència com a familiar.

Animant que es relacioni (4): Promovent relacions (2), voluntariat (2).

Cuidant relacions (3): Consells per cuidar relacions família-malalt (1), donant informació clara (2).

GAM (3).

Donant Informació (3).

Promovent expertesa (3): Convidant que ensenyin (1), promovent intercanvi experiències (2).

Aconsellant sobre medicació (2), col·laborant des d'entitats/associacions (2), compartint recursos (2), calen més recursos socials per a familiars i pacients (2), compartint eines (1)

Bloc 5: Mancances d'informació general sobre salut mental

1 A nivell d'informació general, en quins aspectes de la salut mental trobes que falta més informació?

Informació malalties (14)

Tractament i recuperació (1), TLP (trastorn límit de la personalitat) (3), com reconèixer què està passant (1), informació malalties (4), psicosis i tòxics (2), autisme (1), trastorns depressius (1), alfabetització (1).

Normalització (13)

Normalitzar (4), promoure parlar (1), relacionar-se amb la població (1), millor informació a mitjans (1), trencar mites (2), estigma (4).

Informació sobre recursos (13)

Guia de recursos (3), assistencials i jurídics (2), recursos (2), educatius (1), llars, oci i laborals (2), tractaments (1), ajudes i laborals (1), de suport (1).

Eines per la família (8)

Atenció en moments de crisi (2), quan fer un ingrés (2), com ajudar sense sobre protegir (1), tenir actituds positives (1), què fer i què no (1), formació (1).

Medicació (7)

Medicació (2), efectes (2), tractaments i durada (1), efectes nocius (1), efectes positius i negatius (1), efectes secundaris (1).

Conscienciació (5)

Fer pedagogia (2), respecte (1), diversitat de capacitats (1), què suposa tenir una malaltia (1).

Sensibilització (5)

Informació a mitjans (2), campanyes (1), difusió a la població general (1), xerrades i conferències (1).

Atenció (2)

Com atendre (1), telèfon urgències, evitar policia (1).

Sobre les causes (2), sobre drets i deures (2), no ho sé (2), sobre la quotidianitat i el dia a dia (2), sobre apoderament i autonomia (2), alternatives (1).

3 | anàlisi i conclusions

A continuació presentem els continguts més destacats pels participants dels tres col·lectius en el qüestionari relacionats amb la informació, canals d'accés, i continguts susceptibles de formar part de materials divulgatius.

1 Primera persona

1.1. Aspectes que han ajudat en el procés

Els professionals

Apareixen com l'element clau en el moment d'entendre la malaltia, també com el canal més freqüent (tot i que valorat com a força accessible i útil, una valoració bona, però no la més alta) i, finalment, com l'aspecte que més ha ajudat en el procés de recuperació.

Persones amb la mateixa experiència

Els "iguals" apareixen en segon terme com a factors que han ajudat a entendre i conviure amb la malaltia i també en quant a informació rebuda en el primer moment de l'experiència. És el canal d'accés a la informació més accessible i útil. En quant a tipus de suport rebut, apareixen en un tercer lloc entre altres relacions com la família, els amics i la parella.

Coneixements sobre la malaltia i eines personals

Aquests dos grups apareixen en un tercer lloc com a factors que han ajudat a entendre la malaltia, però són al primer grup quan preguntem sobre la informació important en el debut en salut mental i en els aspectes assolits útils per la resta del procés. També apareix com a consell familiar per millorar el suport (que aquests s'informin i procurin entendre la malaltia) i resulta coherent amb tot el conglomerat de respostes dels familiars en relació a la vivència de la seva manca d'informació.

Tractaments i medicació

És el darrer grup nombrós de respostes en quant a factors que han ajudat a conviure amb el problema de salut mental. El tercer com a informació que es considera important en el moment inicial i apareix també en quant a coneixements assolits importants per al procés i a aspectes que han ajudat, que es situa en segona posició per darrere dels professionals com a opció escollida de la pregunta de resposta múltiple.

Hàbits saludables

En la pregunta sobre aspectes que han ajudat apareix en un segon lloc i en la tercera posició en la pregunta de selecció múltiple del mateix tema. En altres preguntes apareixen grups de respostes menors en aquest tema, però és present gairebé en totes.

La família

Apareix amb menys intensitat, en un tercer lloc a com a factor que ha ajudat a entendre la malaltia, i pren més força com a tipus de suport rebut. En quant a canal d'accés a la informació apareix en les darreres posicions, coherent si recordem que els aconsellarien adquirir més informació.

1.2. Què aconsellen a altres col·lectius

Canvis en actituds

Tant en relació a professionals com a familiars els grups més grans de respostes tenen relació a actituds, a millorar-les, canviar-les i destacar-ne algunes que millorin la relació comunicativa i l'entesa.

La cura del cuidador

És un grup nombrós de respostes les que fan al·lusió a la necessitat de cuidar-se del cuidador, que busquin suport i que demanin ajuda per poder ajudar.

1.3. Com donar suport

Compartint la pròpia experiència

La resposta majoritària sobre el suport que podrien donar a altres persones amb la mateixa experiència, a professionals i a familiars és sempre a partir de compartir l'experiència pròpia. Es proposa parlar de l'experiència, donar consells, ajudar a entendre la malaltia o ser pacient expert.

2 Professionals

Els abordatges

L'aprenentatge d'abordatges, estratègies i enfocaments oberts i diversos és el grup més gran de respostes relatives a la informació adquirida durant l'experiència de la professió, i un dels aspectes que aconsellarien als nous professionals (que no es tanquin a un sol discurs, que facin atenció personalitzada). Aquests també són part de la informació que donen en l'atenció i un aspecte clau que podria ajudar a millorar-la: establir relacions de confiança, promoure el pacient expert o la perspectiva comunitària.

Aspectes relacionats amb la malaltia i als tractaments

La majoria dels coneixements adquirits són sobre especificitats de la malaltia i canvis de mirada al conèixer les persones que la viuen. També és part de la informació que es dona als pacients i familiars i, a la vegada, el que més complicat resulta d'explicar als dos col·lectius. A nivell de manca d'informació general, apareix també un grup de respostes relatives a les característiques dels diagnòstics i als tractaments.

Compartir experiència

Quan preguntem sobre què podria ajudar a transmetre allò més difícil, es respon que el compartir i escoltar experiències, tant a persones amb experiència pròpia com a familiars. També com a resposta al que pot ajudar a familiars. I com un dels aspectes que ajuda a la recuperació (amistats, familiars i altres persones amb la mateixa experiència).

Actituds

En els consells a nous professionals també es parla sobre les actituds que cal tenir per ser professional de l'àmbit de la salut mental. Fet que encaixa amb els grups de respostes relatives a actituds fetes pels altres dos col·lectius.

3 Familiars

Professionals

De la mateixa manera que en les respostes del col·lectiu amb experiència de salut mental, els professionals són la principal font de la informació, i la que va resultar més útil per entendre què li passava al seu familiar, així com el que més ha ajudat en el procés. Tot i això, es proposa la millora de la comunicació dels professionals per millorar la transmissió de la informació i fer-la més accessible, i també es planteja que se'ls podria donar *feedback* sobre les seves actituds.

Materials

És el segon grup de respostes relatives al que va ser útil per entendre el que passava al seu familiar i també a apareix en el grup de respostes del "com" podem millorar la transmissió de la informació (amb guies i materials amb consells i passos per seguir), en resposta al que més ha ajudat en el procés, en quant a necessitats en un primer moment i, finalment, com el primer grup de respostes sobre mancances a nivell d'informació general sobre salut mental.

Coneixements malaltia i diagnòstic

Tercer lloc en informació útil per entendre què li passava al seu familiar, també apareix un grup nombrós de respostes que fan referència a coneixements per entendre la malaltia i com tractar-la quan preguntem per les necessitats en un primer moment.

Valorar l'expertesa de l'experiència

Per millorar la transmissió de la informació en quant a contingut i accés apareixen com a respostes: posant en contacte amb associacions i altres familiars o amb pacients experts, així com quan preguntem sobre el que més ha ajudat, es parla d'espais amb altres familiars i associacions.

Com millorar la informació

Divulgació general i en l'àmbit educatiu és el grup de respostes més gran. Fer-la accessible (clara, centralitzada, filtrada) apareixen diversos grups de respostes i és coherent amb la sensació de la valoració sobre la informació prèvia a l'experiència del seu familiar, en què més de la meitat consideren que no en tenien gens i gairebé tots molt poca informació. A més, és la necessitat més sentida, la informació, en el primer moment de l'experiència de salut mental.

4

Proposta de materials

1 Públics i continguts pels materials impresos

1.1. Materials adreçats a professionals

Els professionals són el canal i punt de referència per a tots els col·lectius. El que resulta important pels altres col·lectius és cuidar les formes en que aquests fan l'atenció i donen la informació (proposen una millora de les seves actituds) i obrir-se a altres visions i abordatges (que facilitin la presa de decisions dels pacients, visions més àmplies pels tractaments), així com donar informació sobre recursos.

Continguts dels materials: consells per a professionals sobre actituds i com tractar i donar suport a altres, recomanació que s'obrin a altres perspectives, per exemple pacient expert per ajudar altres pacients, donar fonts d'informació sobre recursos.

1.2. Materials adreçats a familiars

Els familiars són el col·lectiu que més exposa que tenen certa manca de coneixements i eines (no han ajudat a entendre i no són un canal prioritari), diagnosi compartida pels propis familiars, pel què cal reforçar aquests aspectes. També es valora que han de millorar el tracte i les seves actituds, al igual que els professionals.

Continguts del materials: consells per familiars sobre actituds i com tractar i donar suport a altres, adreçar-los a fonts i materials d'informació, i recomanar-los el suport d'altres (professionals, entitats, GAM, altres familiars).

1.3. Materials adreçats a persones amb experiència de salut mental

És el canal d'informació més accessible i útil per a les persones que debuten en salut mental i durant el procés. Elles mateixes ofereixen la seva experiència com a font de suport. És una oportunitat per promoure l'expertesa de la vivència des d'un punt de vista de reconeixement.

Contingut dels materials: contingut que promogui la visió de la recuperació (adquirir eines, coneixements, hàbits, socialitzar-se) útils durant el primer moment de més

incertesa i durant el procés, que promogui el compartir l'experiència amb iguals per donar suport a altres i tenir referències per propi procés (GAM, associacions).

1.4. Públic general o tots tres col·lectius

a) Continguts sobre les malalties/vivència d'un problema de salut mental, donat que és un contingut que apareix destacat en tots tres col·lectius, específicament es planteja el següent: conèixer els símptomes, conèixer la/les malaltia/es, entendre que és un procés, salut i malaltia com a contínuum, tenir present la recuperació, que es pot avançar, que és possible tirar endavant, que la malaltia es pot estabilitzar.

b) Les eines personals i els hàbits saludables han estat destacades en la primera persona, però vinculades a l'autocura de tots els col·lectius i no només específiques de qui viu amb un diagnòstic de salut mental. Els continguts suggerits són: empatia, no lluitar contra un mateix, aprendre a expressar què em passa, escoltar-me a mi mateix, tècniques i recursos, educació emocional, autocura, psicoautoeducació, teatre, no identificar-se amb l'etiqueta. Hàbits saludables: dieta, nutrició, tenir hàbits regulars, fer esport i exercici, hàbits d'alimentació i de son, i mantenir relacions i no aïllar-se.

c) Medicació i tractaments també és un contingut que apareix en tots tres col·lectius. Els continguts que es citen són: teràpies (*mindfullnes*, constel·lacions familiars, Gestalt, teràpia de grup), tractaments alternatius, acompanyament, ajuda psicològica, medicació com un aspecte que ajuda però també com a que a vegades pot no funcionar bé, grup d'ajuda transversal, efectes de llarg termini de la medicació, utilitat de la medicació, sobretot a l'inici.

d) Consells donar suport en salut mental i quines actituds són les més adients. Es basaria a definir diferents habilitats, actituds, comportaments i formes útils d'afrontar les situacions quotidianes, la comunicació, les relacions. Per exemple: l'empatia, la confiança, la motivació, el respecte, el ser crítics, no imposar-se, la paciència, el tracte digne, no jutjar, escoltar, no forçar, ser oberts, posar-se en el rol d'acompanyar, cuidar el tracte a la persona, obertura, cedir poder, reconèixer errors, escolta activa, paciència, honestedat, claredat, que no donin per fet i expliquin bé, i que han de cuidar-se, paciència, comprensió, confiança, implicar-se, no culpabilitzar, calma, ser crítics, respecte, empatia, diàleg, lluita, no castigar, no ser egoistes, animar i raonar, han de cuidar-se, acceptar què passa, mirar endavant.

2 Formats

1 Format fulletó: breu i genèric

Segons el model dels fulletons que es fan per a d'altres problemes de salut (càncer, diabetis) i que es troben a tots els serveis de salut de Catalunya. Adreçant a un telèfon informatiu i un web.

2 Format díptic divulgatiu

Pensat per fer accessible la salut mental a un públic ampli però més precís (professionals, familiars, primera persona o tots tres) i que situï el lector en els aspectes citats anteriorment (explicacions, consells, actituds).

3 Format guia

Composada de diferents apartats, desenvolupa els temes proposats amb més extensió i elements gràfics. Desenvolupa més informació per a cada tema i pot ser un recurs per facilitar en consulta, entitats, etc. En primeres atencions a qualsevol persona o també a professionals.

L'equip tècnic de la Cooperativa ETCS resta a la vostra disposició per a qualsevol aclariment.
Cooperativa ETCS, setembre 2016