

Espai Situa't Intervenció individual

Informar, assessorar i acompanyar en salut mental:

- Punt d'atenció sobre salut mental a persones interessades i/o amb problemes de salut mental i les seves famílies o entorn.
- Servei gratuït i de fàcil accés.
- Atenció individual, comunitària, i centrada en la persona

Tens dubtes sobre salut mental?

T'escoltem:

Espai Situa't

Demana cita trucant al
93 272 14 51

espaisitua't@salutmental.org

Troba recursos i materials a

www.activatperlasalutmental.org

Circuit
Activa't

Espai
Situa't

Intervenció individualitzada

Activa't per la salut mental es desplega en **12 territoris pilots**. Estructurat com un **circuit d'atenció**, permet l'accés a la **informació** (Espai Situa't), la **formació psicoeducativa** i el foment de l'**apoderament**, així com un suport continuat i indefinit basat en el **contacte social entre iguals** (Grups d'Ajuda Mútua).

En **coordinació** amb les accions de les diferents xarxes sanitàries i socials que intervenen en l'atenció en salut mental.

Col·laboradors:



ivàlua ✓

Psico-
educació
programes
formatius

Apode-
rament
Prospect

Suport
mútu
grups ajuda
entre
iguals

Intervenció grupal

Persones amb problemes de salut mental i familiars
Agents de salut actius



activa't
X LA SALUT MENTAL

www.activatperlasalutmental.org

SalutMentalCat

#ActivatPerLaSalutMental

SalutMentalCatalunya



Formació Programes psicoeducatius

Programes de capacitació per a persones amb problemes de salut mental i els seus familiars.

- Formació en trastorns mentals greus
- Informació sobre tractaments farmacològics i psicoterapèutics
- Habilitats per a la prevenció
- Estratègies per afrontar i gestionar les situacions complexes més freqüents
- Assessorament sobre autocura



Existeixen dos programes de formació psicoeducativa:

Klau de Re: Programa per a persones amb trastorn mental greu.

Proenfa: Programa per a familiars i cuidadors de persones amb trastorn mental greu.

Impartits per professionals dels serveis territorials de salut mental

Apoderament PROSPECT

Programa europeu per formar a les persones amb problemes de salut mental i els seus familiars per prendre les regnes de la seva vida, convertint-se en protagonistes del seu procés de recuperació.

- Mòdul 1: Primera persona
- Mòdul 2: Familiars i amics
- Mòdul 3: Professionals
- Mòdul 4: Comú



Potencia la participació en primera persona i de familiars en la cerca de la seva pròpia qualitat de vida i com a ciutadans de ple dret.

El mòdul de professionals posa l'èmfasi en el paper actiu dels tècnics com a facilitadors del procés d'apoderament.

Cada mòdul està impartit per facilitadors que pertanyen al grup al que estan formant: persones amb problemes de salut mental, familiars i professionals

Suport Mutu Grups d'Ajuda Mutua (GAM)

Espai de suport i acompanyament continuat entre iguals. L'objectiu és lluitar contra l'estigma i refer i/o enfortir la xarxa de suport social, així com compartir estratègies de convivència amb els trastorns mentals.

- GAM Primera persona
- GAM Familiars



Els membres del grup (10-12 persones, 2 moderadores) **són iguals:** persones amb problemes de salut mental o familiars, inclosos els moderadors. Això facilita la confiança i enteniment per expressar-se davant el grup, a priori desconegut, amb el que només es comparteix la situació de partida per participar al grup.

"Et dona confiança, ganes d'expressar el que sents"

Participant a un GAM