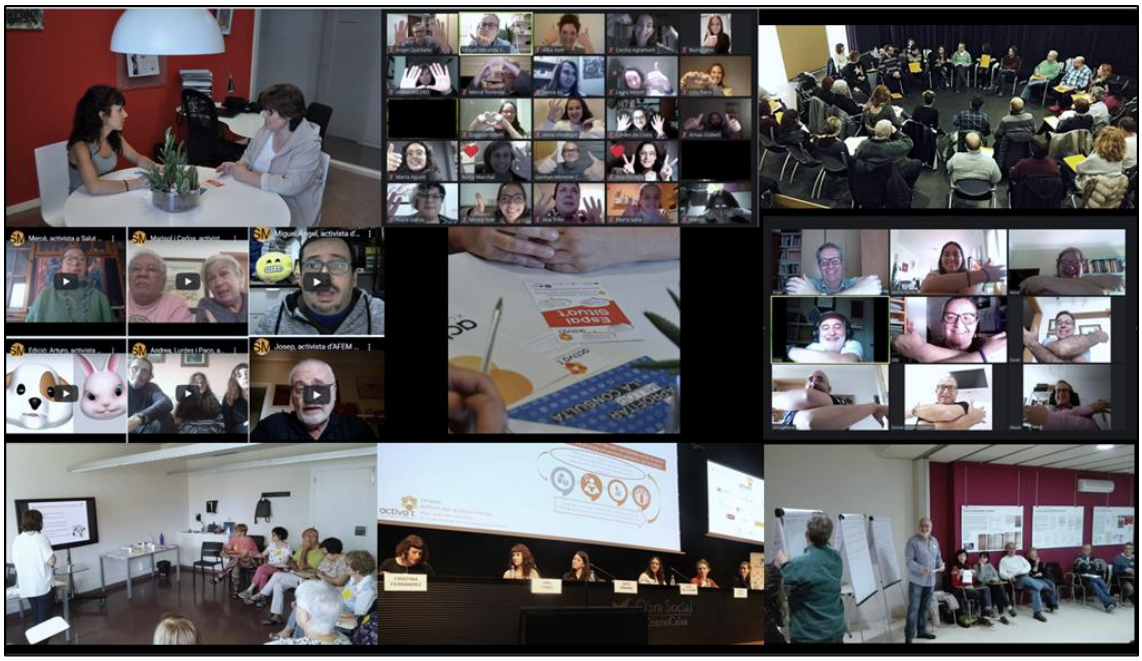
activa't
X LA SALUT MENTAL

Memòria 2020



(Gener 2021)

Un projecte de:

SMC salutmental Catalunya Federació

Generalitat de Catalunya

VEUS Federació Catalana d'Entitats de Salut Mental en 1a Persona

Índex

1. El projecte Activa't per la salut mental 3
1.2. El projecte durant la pandèmia 6
2. Servei d'assessorament i orientació: Espai Situa't 8
2.1. L'Espai Situa't en dades generals 8
2.2. Distribució territorial de les demandes ateses 8
2.3. Perfil de les persones ateses 9
2.4. Tendència del tipus de demandes ateses 13
2.5. Format de la intervenció 14
2.6. Quin tipus d'entitat deriva demandes? 14
2.7. Casos complexes 16
2.8. Vulneració de drets 17
2.9. Avaluació de la satisfacció amb el servei 18
2.10 Justament: assessorament en drets i salut mental 19
2.11. Adhesió al projecte de la Psicoxarxa Solidària 21
3. Programes de capacitació 21
3.1. La psicoeducació i els programes multifamiliars per a persones amb experiència pròpia i per a familiars 21
3.2. Activitats de suport i demandes de programes psicoeducatius 24
4. Programes d'empoderament PROSPECT 26
4.1. Resum general de les edicions del 2020 27
4.2. Satisfacció quantitativa del programa Prospect 29
4.3. Satisfacció qualitativa del programa Prospect 33
4.4. La tasca i el suport als facilitadors 33
5. Programes de suport mutu 34
5.1. Grups d'Ajuda Mútua 34
5.2. Formació en moderació de Grups d'Ajuda Mútua 35
5.3. Trobades de Moderadores de GAM 43
6. Programes de recuperació 45
6.1. Manual per a la recuperació i l'autogestió del benestar 45
6.2. Formació en recuperació 46
7. Dinamització comunitària: fent xarxa 47
7.1. Reunions i trobades amb diferents professionals 47
7.2. Reunions i trobades per serveis 48
9. Col·laboradors de l'Activa't 50
ANNEX 1: Avaluació de la satisfacció amb l'Espai Situa't 2020 52
ANNEX 2: Aportacions qualitatives als programes PROSPECT online 2020 58
ANNEX 3: Recollida de les aportacions a les trobades de moderadors/es de GAMs 65

1. El projecte Activa't per la salut mental

El projecte *Activa't per la salut mental* pretén 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 impulsat per la Federació Salut Mental Catalunya, la Federació Veus i la Generalitat de Catalunya (amb implicació dels departaments de Salut i Treball, Afers Socials i Famílies) , en el marc del Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions, coordinat per la Presidència de la Generalitat de Catalunya.

Després de 5 anys de funcionament i més de 6.000 participants, el projecte *Activa't per la salut mental* donava per finalitzada la fase de pilotatge als 12 territoris de Catalunya on ha estat present. A l'any 2019 es va iniciar l'atenció directa a l'Alt Pirineu, a les ciutats de Tremp i Sort. Al 2020 s'ha inaugurat l'últim Espai Situa't al Prat de Llobregat.

Durant el 2020 s'ha iniciat una nova fase per al suport a la implementació del projecte Activa't a la cartera se serveis de la Generalitat de Catalunya. La situació generada pel COVID19 ha endarrerit aquest procés, però finalment s'espera assolir l'objectiu iniciant la implementació de 5 punts d'atenció Espai Situa't en associacions de salut mental de territori al llarg del 2021.

Tal com dèiem a la memòria de l'any passat, podem afirmar que hem assolit:

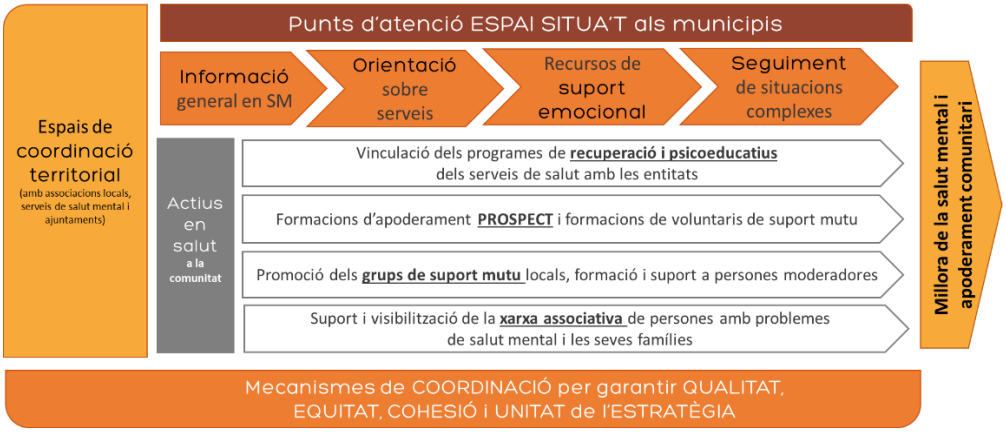
- **L'evidència dels bons resultats i reconeixement internacional:** beneficis importants a la ciutadania i al sistema d'atenció a la salut mental.
- **La participació i empoderament en el procés de recuperació:** ha estat cabdal per l'augment de la participació en primera persona i de les famílies.
- **El fruit del treball als territoris i la continuïtat assistencial:** ha generat pràctiques de coordinació, comunicació i treball conjunt a nivell local i comunitari (a 13 territoris actualment ja instaurades).
- **La prevenció terciària i promoció de factors protectors:** capacitador i generador de xarxes de suport a la comunitat.

La prova pilot del projecte *Activa't per la salut mental* es va desplegar a 12 territoris i va treballar en coordinació amb els serveis públics de salut mental, les associacions de familiars i persones amb problemes de salut mental i diversos ajuntaments a nivell comarcal. Està estructurat com un circuit d'atenció que permet l'accés a la **informació** (Espai Situa't), la **psicoeducació** per a persones amb problemes de salut mental i familiars (impartida presencialment pels serveis de salut mental), el **foment de l'empoderament** (programa Prospect), així com un suport continuat i indefinit basat en el contacte social entre iguals en **Grups d'Ajuda Mútua** (grups per a persones amb problemes de salut mental i grups per a familiars).

A més, el projecte compta amb una base de recursos i eines informatives virtuals i en paper, dissenyades per respondre a les necessitats recurrents. Actualment estan publicades www.activatperlasalutmental.org, algunes en paper i totes a disposició en format PDF o audiovisual.

D'aquesta manera el projecte aborda la situació de les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies, des d'una perspectiva de **promoció de l'empoderament en salut**, la prevenció de l'exclusió, l'increment de les **xarxes de suport social**, la **inclusió comunitària**, la defensa dels drets i el suport emocional.

El projecte es desenvolupa a tots els territoris de manera coordinada i co-liderada amb les associacions del territori i els serveis de salut mental. Aquestes col·laboracions, que es concreten en reunions de coordinació territorial amb tots els agents, són imprescindibles des d'aquesta mirada de salut comunitària que té el projecte. En cada part del circuit són necessàries accions de tots els agents implicats, per adequar-lo a les necessitats i particularitats del territori.



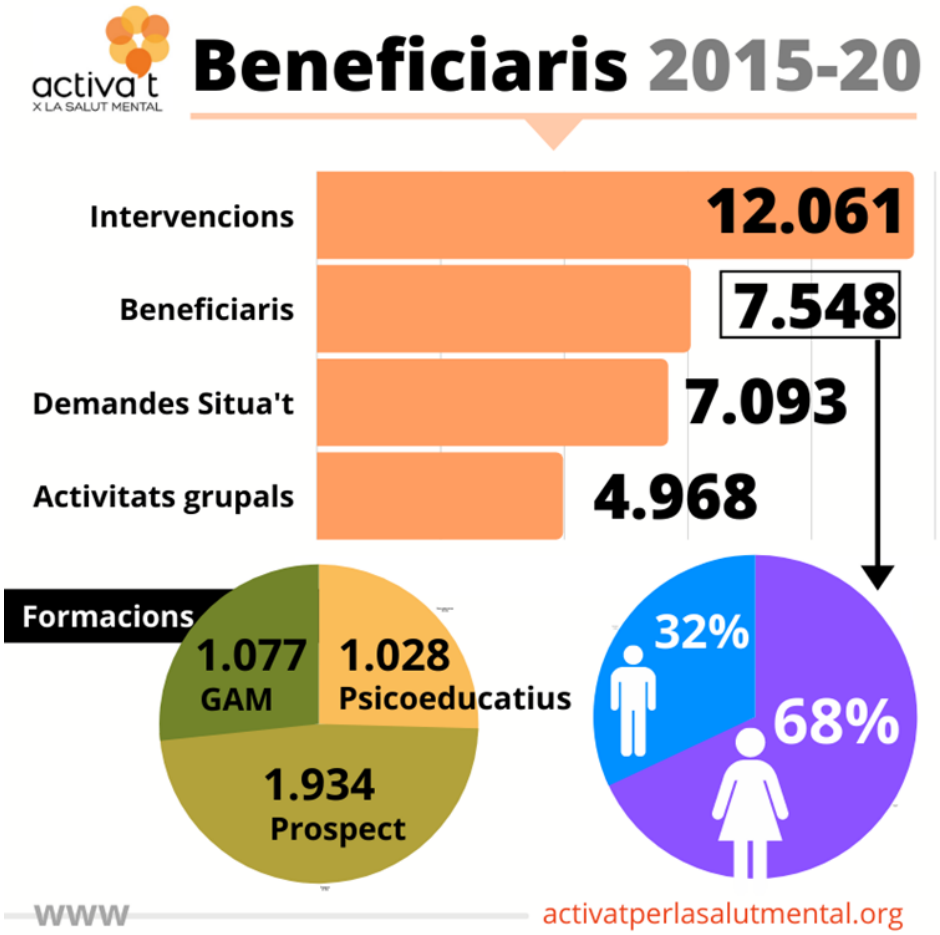
Activa't per la salut mental ha comptat amb el finançament de l'Obra Social "la Caixa", mitjançant el conveni amb la Generalitat, altres convocatòries públiques i també amb la col·laboració de les quatre diputacions, l'Ajuntament de Barcelona i altres finançaments públics i privats.

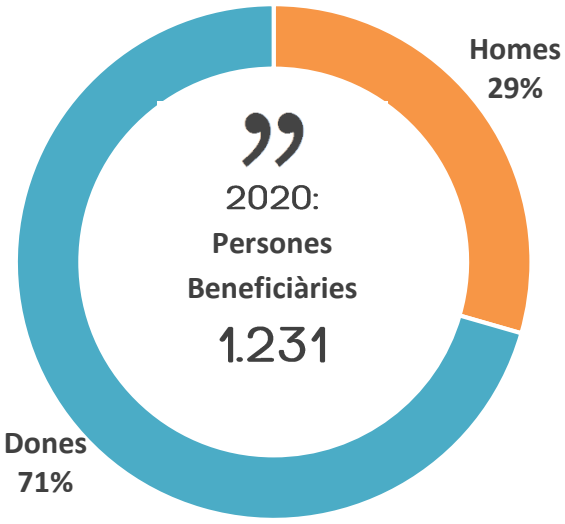
L'avaluació és un element clau del projecte. S'han desenvolupat diferents estratègies d'avaluació: avaluació d'impacte del circuit amb disseny experimental, avaluació de la implementació, avaluació de l'Espai Situa't, avaluació de la satisfacció i dels espais de participació.

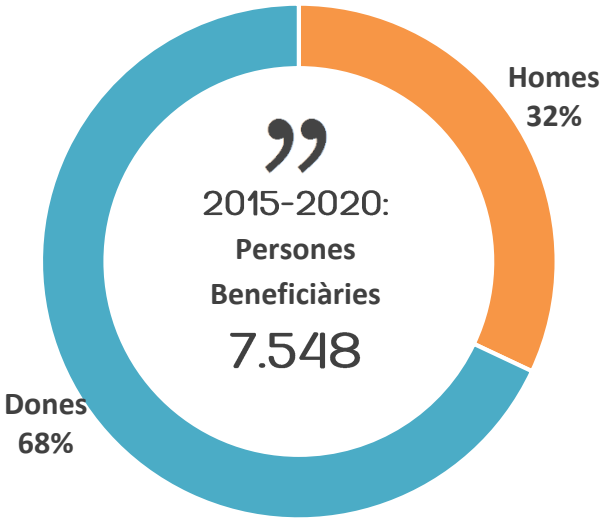
→ 12 territoris pilot per a implementació del circuit.

→ 17 punts d'atenció de l'Espai Situa't a 18 municipis.

→ ubicats a espais comunitaris (centres cívics, hotels d'entitats, locals d'associacions, despatxos de serveis socials...).







1.2. El projecte durant la pandèmia

Des de l'inici de la declaració de l'estat d'alarma, el projecte Activa't per la Salut Mental va haver de reformular la seva activitat i va realitzar tasques relacionades amb l'atenció a la situació generada pel SARS-CoV-2, fins el mes de novembre 2020. Algunes funcions pròpies del projecte es van poder mantenir reformulant-les. L'equip del projecte ha col·laborat amb les administracions catalanes en diversos nivells, també en l'elaboració de materials, documents i recursos telemàtics de suport. Com tots els altres serveis d'atenció directa, ha hagut d'adaptar i reorientar les tasques dels serveis Espai Situa't i les activitats grupals previstes. Tot l'equip de professionals vinculat al projecte ha realitzat teletreball des de l'inici del confinament fins el final d'any, exceptuant algunes setmanes de l'inici del tercer trimestre de l'any en alguns territoris: molts dels centres de treball dels Espais Situa't son centres cívics o hotels d'entitats, centres que han estan tancats.

S'han adaptat les formacions de moderadors de GAM i d'empoderament Prospect programades per aquest any 2020 al format virtual per poder-les realitzar tot i el confinament i garantir l'assoliment dels objectius previstos inicialment. Altres formacions s'han aplaçat per l'any 2021.

En relació al servei d'assessorament i atenció a demandes en salut mental Espai Situa't, s'han reorientat totes les trucades a telèfons mòbils professionals i a correus electrònics, oferint a més la possibilitat de realitzar videotrucades a traves de plataformes virtuals.

Al llarg del confinament hem posat especial èmfasi en:

- Oferir el nostre servei de suport i assessorament, especialment a persones aïllades.
- Recollir situacions relacionades en faltes d'atenció i de patiment.
- Confirmar l'atenció a problemes de salut mental esdevinguts pel SARS-CoV-2.

- Detectar situacions de vulnerabilitat.
- Donar suport als Grups d'Ajuda Mútua en la seva gestió durant la pandèmia i l'adaptació telemàtica.

Durant aquest període, l'Espai Situa't ha esdevingut un agent proactiu en l'acompanyament i detecció de necessitats sobrevingudes arran del confinament i l'estat d'emergència, tant a les persones en 1a persona, com als familiars, com als professionals referents d'entitats i recursos afins a l'Activa't.

Algunes demandes han generat situacions molt angoixants, amb més patiment de l'habitual, amb majors dificultats de resolució, i l'equip professional s'ha trobat amb menys recursos on derivar, alhora que s'ha hagut de documentar sobre nous recursos d'atenció sorgits per afrontar les conseqüències emocionals i mentals generades per la pandèmia (tots telemàtics). També s'han afegit dificultats a l'hora de realitzar el teletreball, sobretot durant el confinament de tota la població, havent de conciliar la vida laboral i familiar. Des de la Federació s'ha augmentat el suport psicoemocional a l'equip.

Alhora, s'han continuat fent tasques en relació a la definició del servei i protocols, i coordinacions amb el Departament de Salut i de Treball, Família i Afers Socials, seguint amb l'objectiu d'aquest any d'implementació del projecte.

2. Servei d'assessorament i orientació: Espai Situa't

L'Espai Situa't ofereix informació i assessorament sobre salut mental (serveis d'informació jurídica, tràmits, moviment associatiu...) tant a persones amb un diagnòstic i el seu entorn familiar, com a la resta de la ciutadania, sent un servei obert i accessible.

Hi ha 15 Espai Situa't en funcionament a Catalunya, en 18 municipis: 13 ubicats en els territoris pilot, i un altre a la seu de la Federació Salut Mental Catalunya, al barri de Ciutat Vella de Barcelona. Al 2020 s'ha inaugurat l'últim d'ells a la ciutat del Prat de Llobregat.

2.1. L'Espai Situa't en dades generals

L'Espai Situa't és un servei obert a tota la ciutadania per atendre consultes diverses sobre la salut mental.

1.361

Demandes ateses als Espai Situa't de Catalunya 2020

7.093

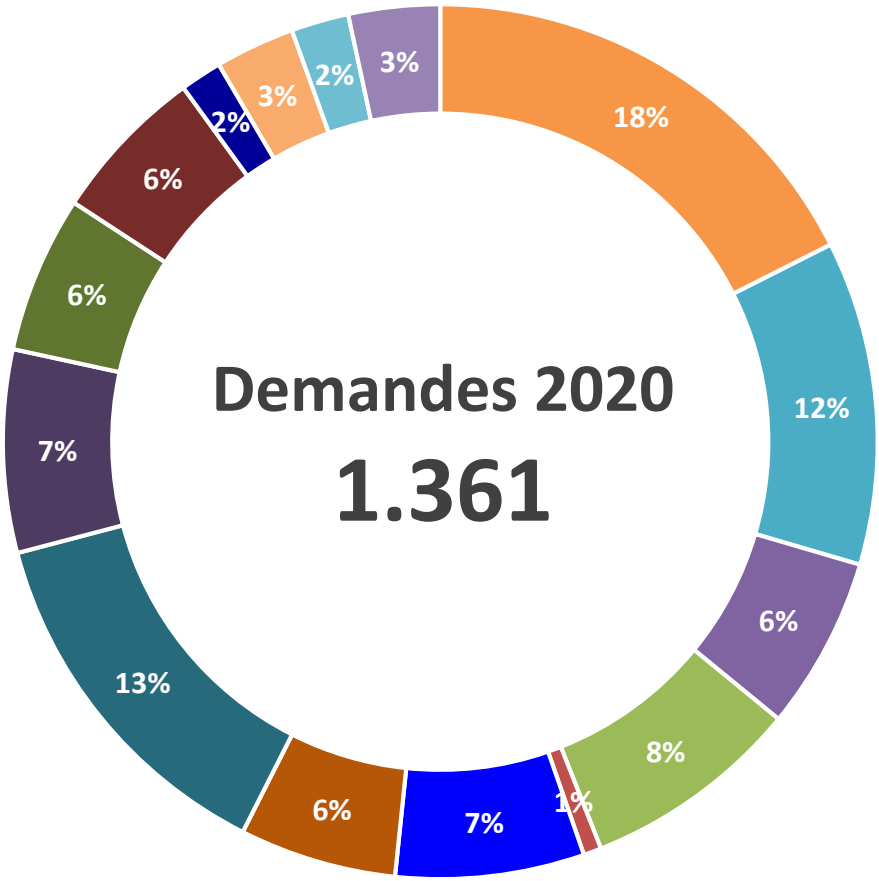
Total de demandes ateses del 2015 al 2020

15

Espai Situa't oberts a Catalunya

2.2. Distribució territorial de les demandes ateses

Cada Espai Situa't atén territoris que poden ser més o menys amplis, inclòs cobrir més d'una comarca. Aquest any 2020, el 18% de les demandes arriben als Espai Situa't de la ciutat de Barcelona, seguides de l'Espai Situa't de Vallès Occidental (13%).



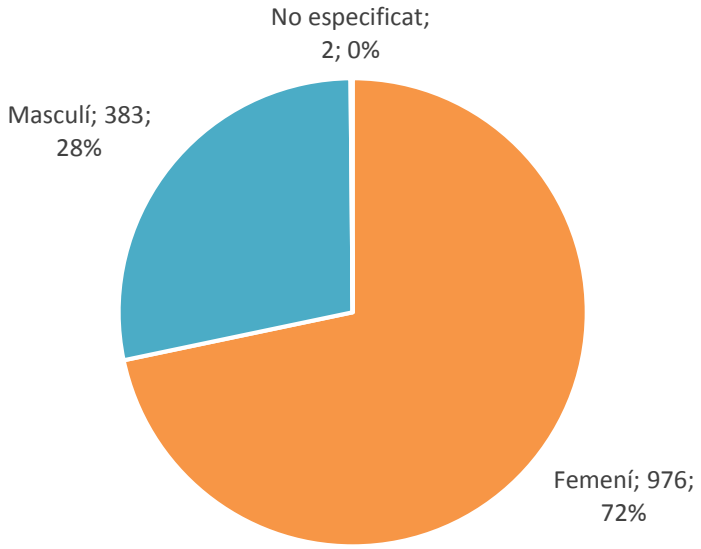
2.3. Perfil de les persones ateses

El perfil general de la persona que fa la demanda és una dona (72%), afectada en primera persona (42%) o un familiar/entorn de la persona afectada (39%), generalment la mare (17%), i amb l'edat compresa entre 43 i 52 anys (42%, de les demandes en que hi ha recollida aquesta dada).

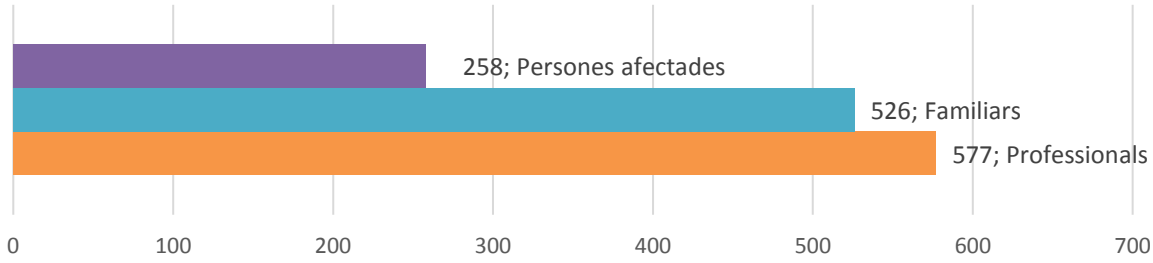
NOTA: Enguany observem que el rang d'edat de les persones que fan la demanda és lleugerament més jove que l'any anterior, i que ha augmentat el volum de demandes realitzades

en primera persona i per professionals en detriment de les fetes per familiars i altres persones de l'entorn. Tal és així, que el nombre de demandes realitzades per professionals és molt similar o inclús superior al de les fetes per les mares, que tradicionalment eren els familiars que més demandes feien.

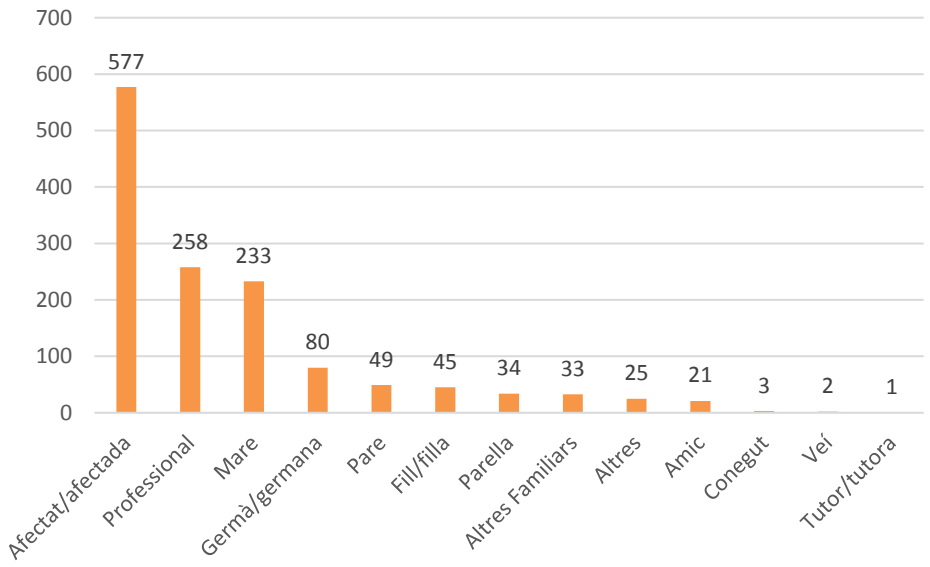
› Gènere de la persona demandant:



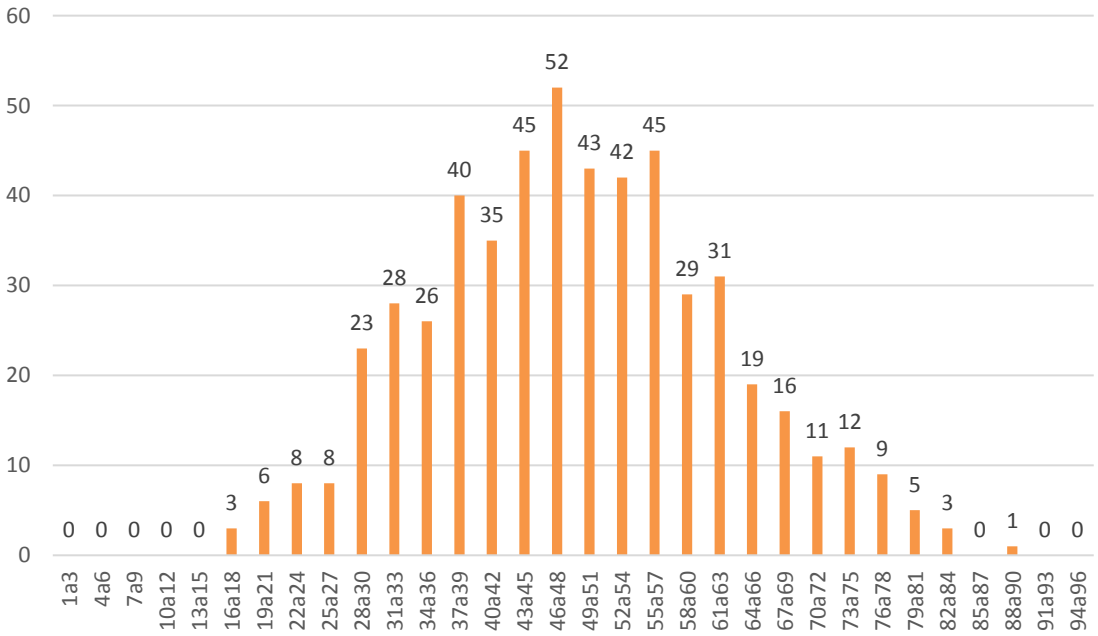
› Rol de la persona demandant:



› Nombre de demandes segons la relació de la persona demandant amb la salut mental:



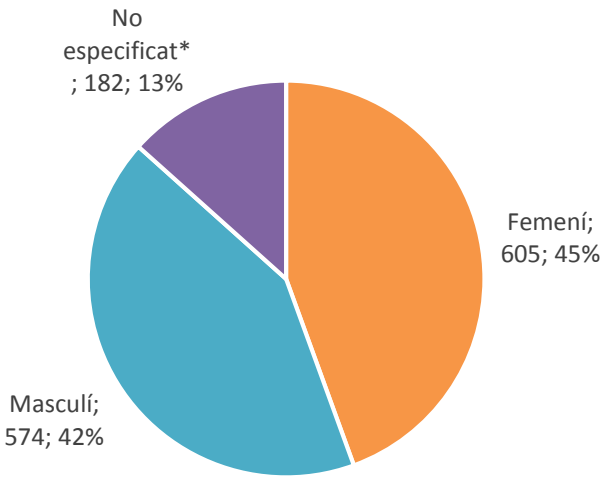
› Nombre de demandes segons franja d'edat de la persona demandant:



El perfil general de la persona afectada sobre la que es fa la demanda és una dona (45%) o un home (42%), d'entre 40 i 54 anys (37% de les demandes amb aquesta dada registrada).

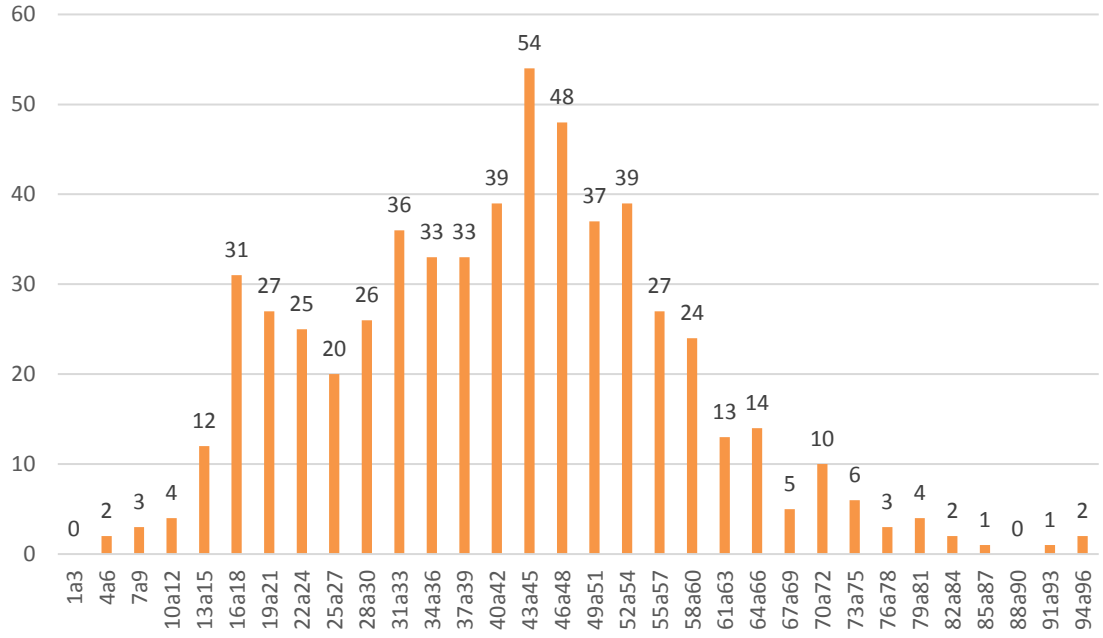
NOTA: El percentatge d'homes i dones continua sent molt similar entre ells, movent-se sempre en proporcions del voltant del 50%. No podem comparar si la franja d'edat atesa ha variat o no, doncs s'han modificat els rangs i el càlcul (en el 2019 eren percentatges sobre el total de demandes ateses, mentre que en 2020 només s'ha calculat sobre les demandes en que hi tenim registrada la dada "edat").

› Nombre de demandes segons el gènere de la persona afectada:



* Solen ser consultes generals o per part de professionals, i no respecte a una persona en concret

› Nombre de demandes segons edat de la persona afectada:



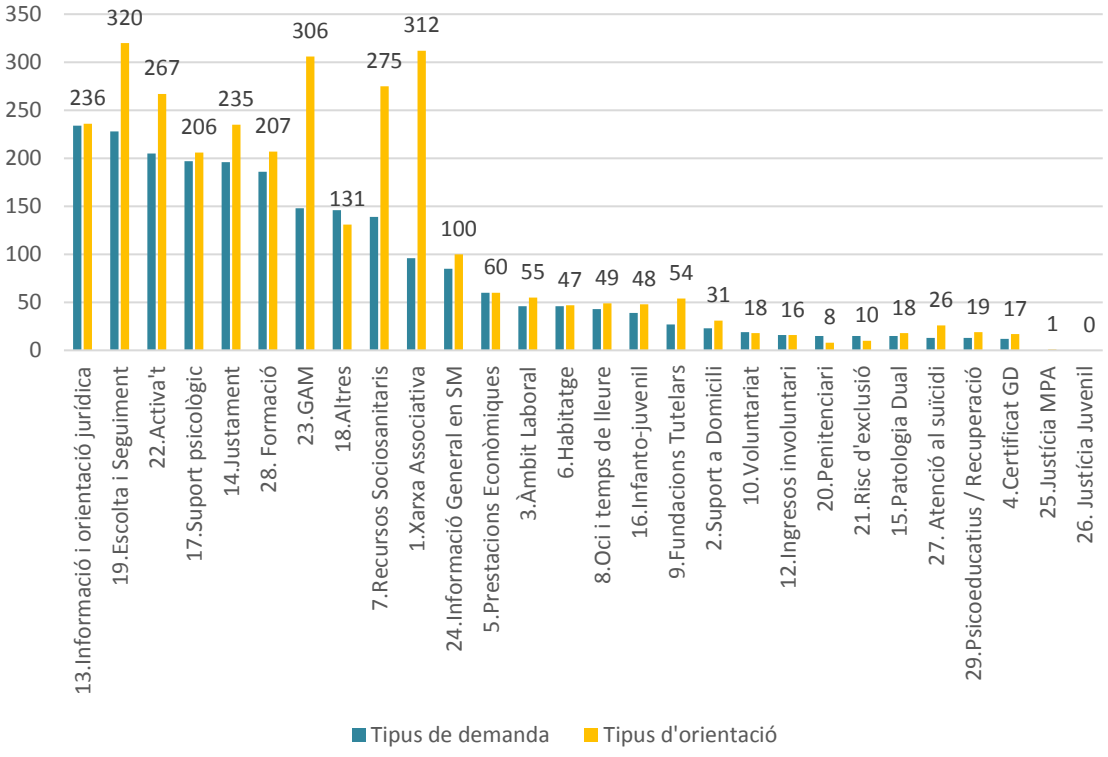
2.4. Tendència del tipus de demandes ateses

En una mateixa demanda hi poden haver diferents necessitats i s'hi poden oferir diferents línies d'orientació, com pot ser la informació i orientació jurídica (incloent-hi el servei d'assessorament jurídic, Justament), informació sobre les accions grupals de l'Activa't per la Salut Mental, l'escolta activa i seguiment, i informació sobre serveis de suport social i clínic, etc.

Quant al registre dels tipus de demandes i d'orientacions, les tipologies han anant variant al llarg del 2017 fins el 2020:

- Tipologies 20 (Justícia. Centres penitenciaris), 25 (Justícia. Mesures penals alternatives) i 26 (Justícia juvenil): a mitjans de 2017 es creen aquestes categories que, fins aleshores, estaven incloses en la categoria 20.
- Tipologia 27 (Atenció al suïcidi): de nova creació a finals de juny de 2018.
- Tipologia 28 (Formació): de nova creació a l'octubre de 2018.
- Tipologia 29 (Psicoeducatius / recuperació): de nova creació en 2020.

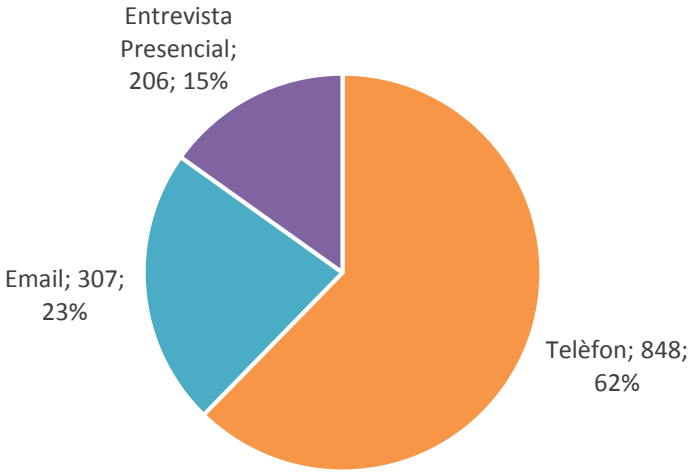
NOTA: Les demandes continuen versant majoritàriament sobre temes jurídics i legals, però enguany han augmentat les demandes sobre suport psicològic, molt probablement degut a la situació de pandèmia per la COVID19. En aquesta línia, les orientacions realitzades des dels Espai Situa't per a donar resposta a aquesta necessitat de suport psicològic ha estat la derivació a entitats i serveis de la xarxa associativa (inclosos els GAM) i altres recursos de tipus sanitari.



Les demandes derivades als serveis d'assessorament jurídic JUSTAMENT i d'assessorament psicològic PSICOXARXA, ambdós serveis gestionats per la Federació Salud Mental Catalunya conjuntament amb altres entitats (advocats independents, Col·lectiu Ronda i Col·legi de Psicòlegs), s'han vist afectades durant el confinament (durant la primera etapa només es derivaven a Justament situacions molt concretes i les sol·licituds de suport psicològic es derivaven als serveis de suport terapèutic disponibles en motiu del SARS-CoV-2) però cap el maig es reprenen els serveis de forma telemàtica, en el cas del Justament, amb possibilitat de sessions presencials per necessitats excepcionals. Preveient dificultats per la realització d'activitats grupals, es decideix cancel·lar les sessions grupals informatives sobre figures de suport i substituir-les per sessions d'assessorament individual via telefònica.

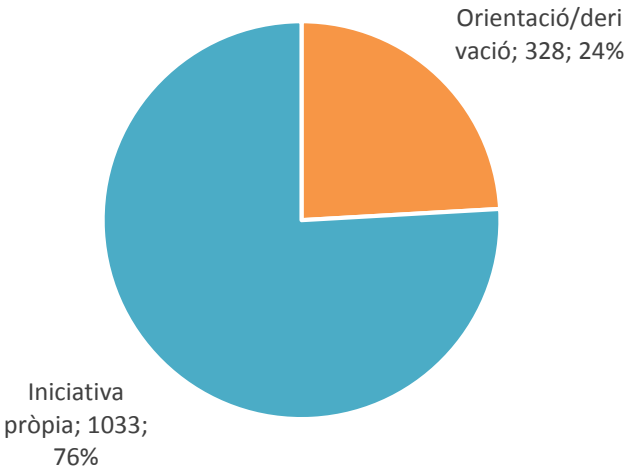
2.5. Format de la intervenció

El canal d'atenció de la major part de les demandes ha estat "no presencial": telèfon (62%) i correu electrònic (23%). Això ha estat degut a la situació de pandèmia per la COVID 19, que durant molts mesos no ha permès de fer atenció presencial als Espai Situa't.

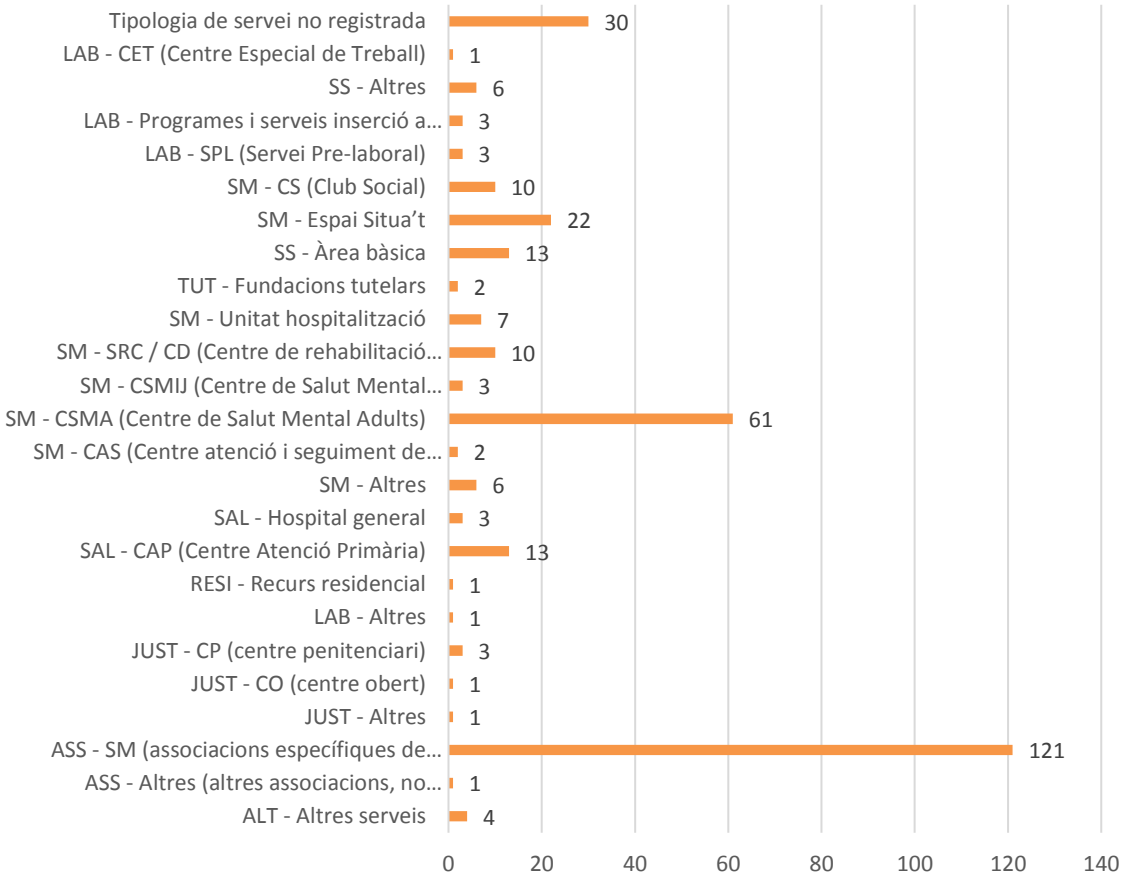


2.6. Quin tipus d'entitat deriva demandes?

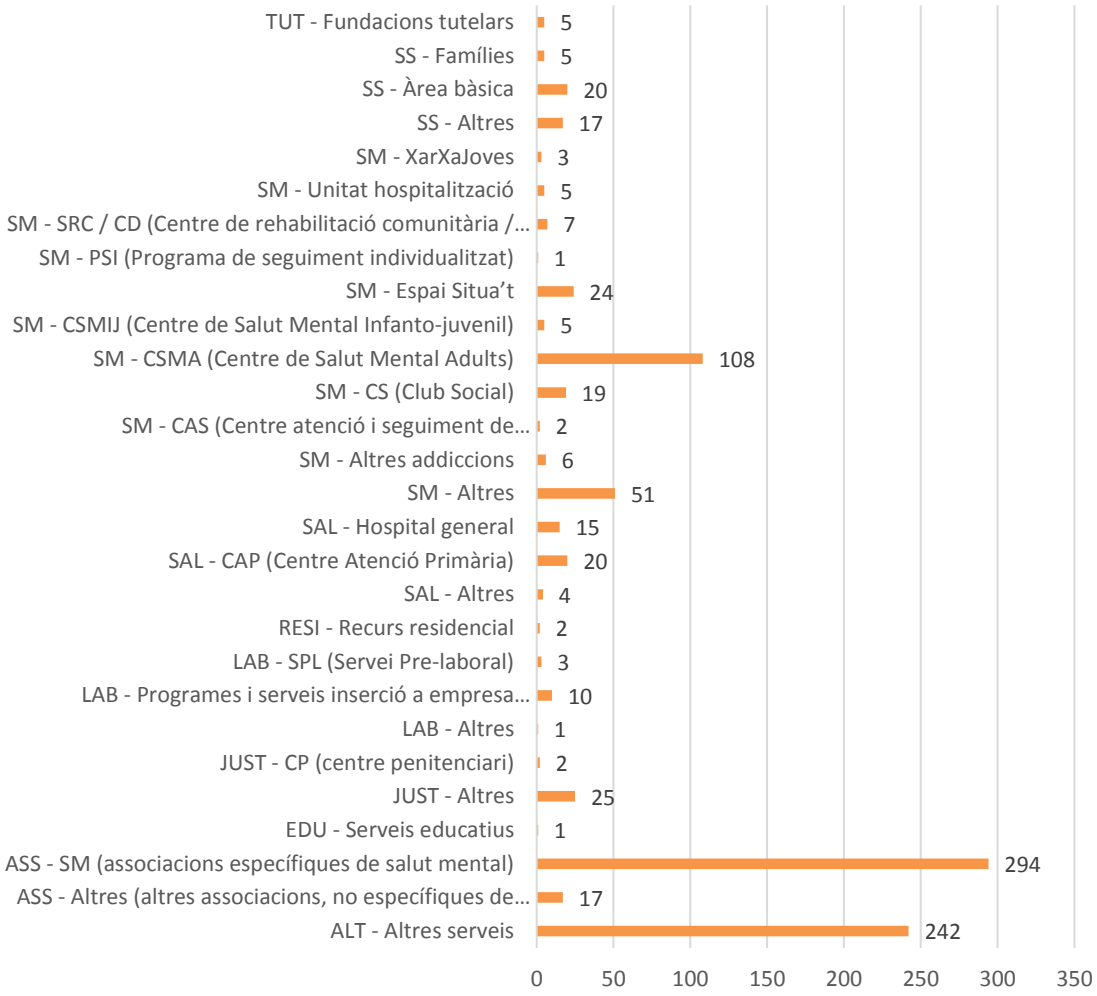
El 76% de les demandes arriben per pròpia iniciativa (sense derivació). De les que ho fan per orientació / derivació (328 demandes), la majoria ho fan des de la pròpia xarxa associativa de salut mental, seguit dels CSMA (centre de salut mental d'adults). Per part de l'Espai Situa't, la majoria de derivacions es fan cap a entitats de la xarxa associativa de salut mental, o a altres serveis (especialment de caire jurídic, com poden ser el Justament i el SOJ).



› Tipus d'entitat que fa les derivacions:



› Tipus d'entitat a les que es fa les derivacions des de l'Espai Situa't:

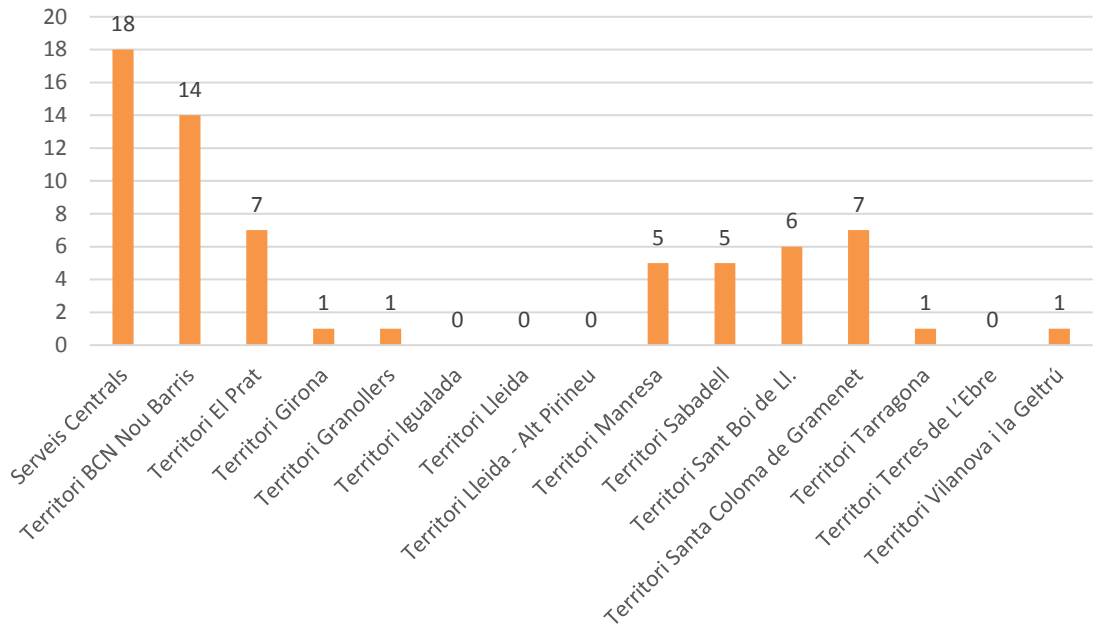


2.7. Casos complexes

Entenem per casos complexes, aquelles situacions o demandes en que hi ha una dificultat de maneig de la simptomatologia i de la cura de la pròpia salut de la persona afectada, alhora que les seves necessitats no han estat resoltes pels diferents serveis. Aquestes situacions s'acostumen a veure acompanyades i agreujades per dificultats personals i/o familiars per a l'afrontament del problema de salut, situacions d'exclusió social o de risc de patir-ne, utilització elevada del consum de fàrmacs i/o abús de tòxics, dificultats de relació i conductes disruptives, presència de diverses patologies cròniques de manera concorrent (comorbiditat i pluripatologia), i/o que la situació evoluciona de forma dinàmica i requereix de seguiment i vigilància en el temps (no són qüestions esporàdiques ni momentànies).

Al llarg del 2020, se n'han detectat 66 demandes que es poden considerar casos complexes, amb una major concentració a la ciutat de Barcelona (48% dels casos detectats), Santa Coloma de Gramenet (11% dels casos detectats) i El Prat de Llobregat (11% dels casos detectats). El 2019 se n'identificaren 56, concentrant-se també la majoria a la ciutat de Barcelona (45% dels casos detectats).

› Casos complexes:

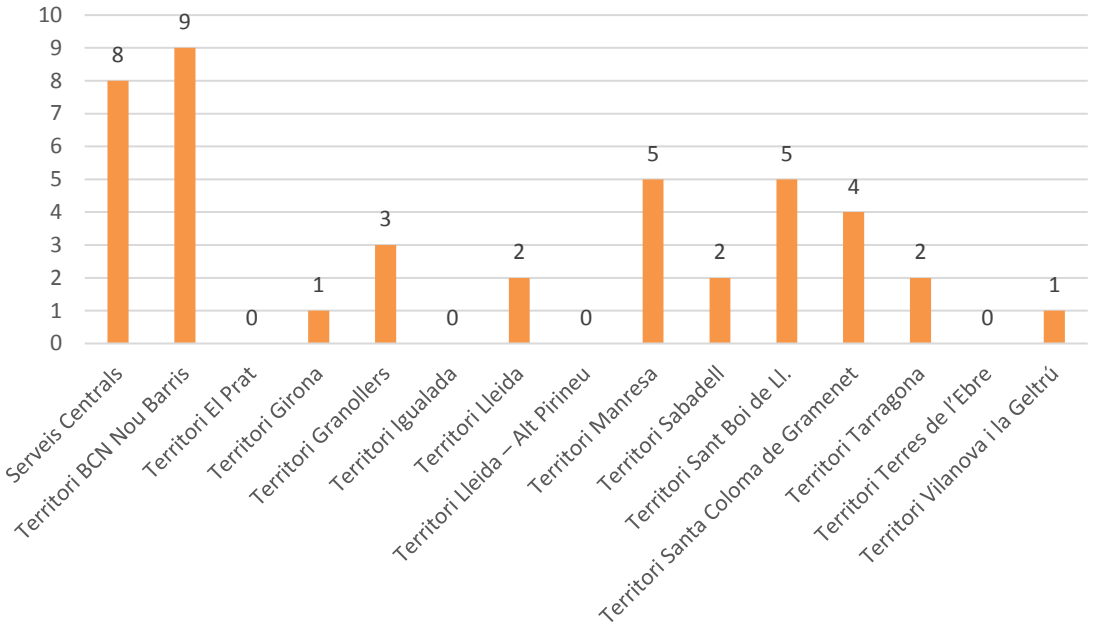


2.8. Vulneració de drets

En relació a les situacions de vulneració de drets de les persones amb problemes de salut mental, des de la Federació SMC s'està treballant per la detecció d'aquelles situacions en que hi ha una vulneració dels drets recollits a la Convenció de Drets de les Persones amb Discapacitat, per tal de dissenyar línies d'acció conjuntes i avançar en el compliment de l'esmentada Convenció.

Al llarg del 2020, se n'han detectat 42 demandes en que hi ha hagut una vulneració dels drets de la persona afectada, amb una major concentració a la ciutat de Barcelona (40% de les situacions de vulneració detectades). El 2019 se n'identificaren 35, concentrant-se també la majoria a la ciutat de Barcelona (46% de les situacions detectades).

› Casos de vulneració de drets en funció del servei que até la demanda:



Al 2020 es preveu poder continuar amb la detecció i atenció a aquestes situacions de vulneració de drets, alhora que cerca d'altres entitats que vulguin implicar-se en aquesta tasca, especialment quant a l'atenció jurídica d'aquests casos. Alguns exemples podrien ser:

- Col·lectiu Ronda i d'altres juristes col·laboradors del servei Justament
- Oficina de No Discriminació de Barcelona (OND)

2.9. Avaluació de la satisfacció amb el servei.

A l'annex 1 es pot trobar un resum complet de les enquestes de satisfacció realitzades al 2020 en relació a l'atenció a les demandes del servei Espai Situa't.

› Valoració global

La valoració global que fan les persones ateses del seu grau de satisfacció amb servei Espai Situa't és molt positiva, situant-se en el 8.64 sobre 10.

› Facilitat d'accés

Les persones que responen a l'enquesta valoren amb un 8.8 sobre 10 la facilitat d'accedir al servei o contactar amb el professional de l'Espai Situa't, sent una valoració molt positiva.

› Tracte rebut

Consideren que el tracte rebut ha estat molt positiu, i el valoren amb un 9.1 sobre 10.

› Grau de resolució de la demanda

En el 80% dels casos s'ha pogut resoldre la consulta de forma total o parcial.

2.10 Justament: assessorament en drets i salut mental

Justament, fins el 2018 conegut com a JURIMM, és un servei d'assessorament jurídic que dona resposta a les necessitats d'assessorament legal específiques del col·lectiu de persones amb problemes de salut mental gestionat per la Federació Salut Mental Catalunya. També s'adreça als seus familiars, que sovint s'han d'implicar en la presa de decisions importants.

El servei aplega l'expertesa de juristes i professionals de la salut mental, comptant amb la col·laboració de diversos juristes independents i d'agrupacions professionals.

Ofereix assessorament previ a qualsevol acció o decisió que s'hagi de prendre en l'àmbit jurídic, defensa legal en cas que la persona afectada s'hagi vist involucrada en actes il·lícits de caire civil o penal i requereixi d'una assistència especialitzada, i defensa en situacions de vulneració dels drets de la persona afectada.

Es disposa de col·laboradors amb atenció presencial a les ciutats de Barcelona, Lleida i Girona, i tots ells ofereixen la possibilitat d'assessorament presencial, per telèfon o videoconferència.

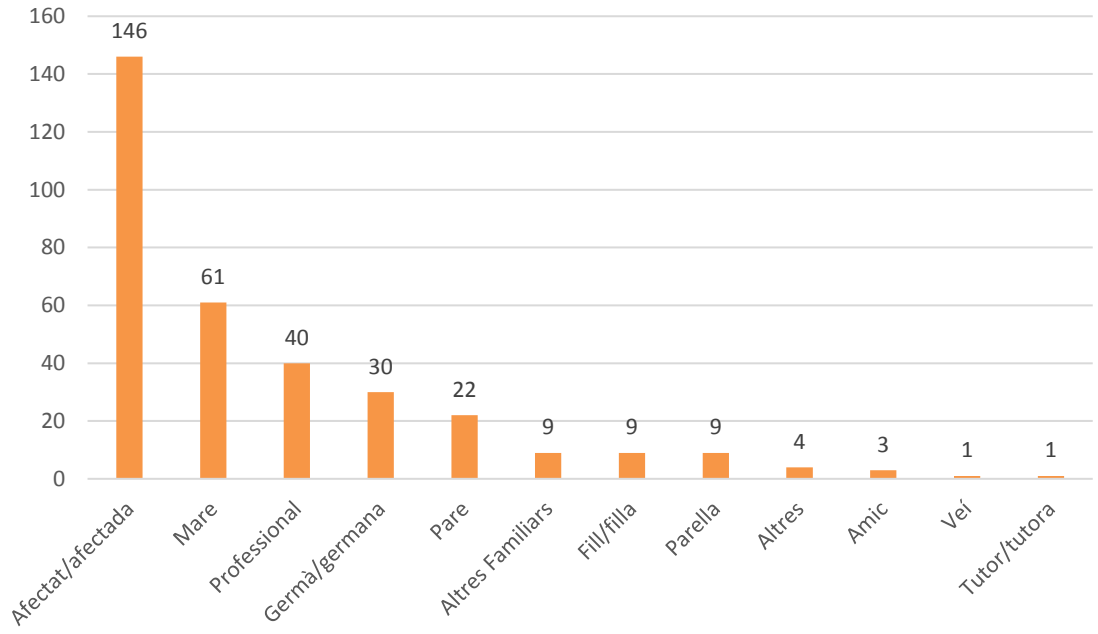
Al llarg del 2020, s'han atès 335 demandes amb algun tipus de contingut jurídic. D'aquestes, hem derivat 147 casos al servei jurídic Justament.

335 demandes d'orientació jurídica general

147 casos derivats al servei Justament

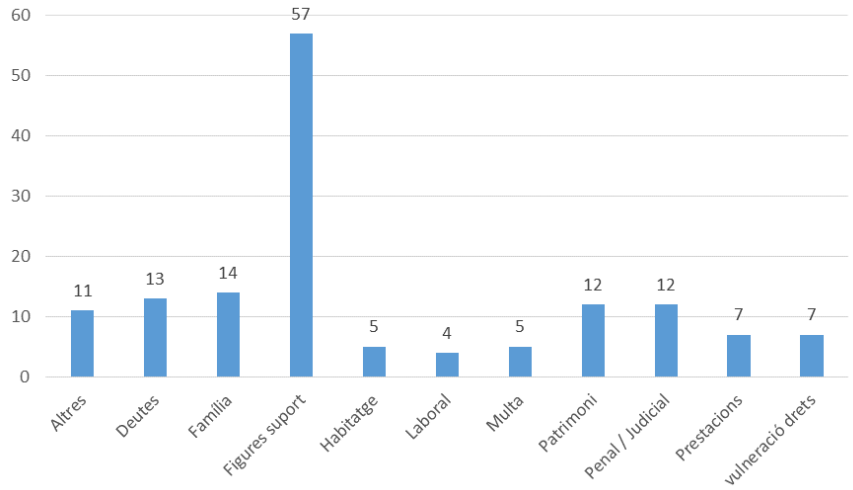
En general, de les 335 consultes amb algun tipus de contingut jurídic les han realitzat les pròpies persones afectades (44%) o les seves mares (18%).

› Demandes d'orientació jurídica per persona que fa la demanda:



Dels 147 casos derivats al servei d'assessorament jurídic (Justament), trobem que el 39% fa referència a figures jurídiques de suport (tutela, curatela, assistent...), i el 10% a qüestions vinculades altres aspectes del Dret de família (separacions i divorcis, custòdies i convenis de parentalitat, etc.).

› Tipus de demanda dels casos derivats a Justament:



Tot i la gran demanda de consultes sobre les figures jurídiques de suport, la situació de pandèmia per la COVID19 no va permetre realitzar sessions informatives en format grupal, com estava previst.

2.11. Adhesió al projecte de la Psicoxarxa Solidària

La Psicoxarxa Solidària és un projecte del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC) pel qual una xarxa de psicòlegs col·legiats, de forma solidària, es posen a disposició de la ciutadania per donar atenció psicològica a persones amb pocs recursos econòmics.

El 2019, la Federació SMC va signar un conveni de col·laboració amb el COPC per tal d'adherir-se al projecte i poder derivar a aquest projecte aquelles persones de la xarxa associativa amb pocs recursos econòmics i que tinguin necessitat d'atenció psicològics. D'aquesta manera, podran beneficiar-se d'una atenció psicològica de qualitat amb un cost màxim de 10€ per sessió.

La Psicoxarxa Solidària ofereix, a través dels professionals i projectes inscrits, diferents tipus d'atenció psicològica, des dels diversos àmbits d'intervenció de la Psicologia i de les diferents orientacions professionals, a les quatre províncies de Catalunya.

Al llarg del 2020, s'han atès 197 demandes amb algun tipus de petició de suport psicològic, de les quals se n'han derivat 8 a la Psicoxarxa Solidària del COPC.

L'augment del nombre de demandes d'aquest tipus ha estat motivat per la situació de pandèmia per la COVID19, que ha afectat de manera important el benestar emocional i la salut mental de les persones. Alhora, diferents entitats i administracions han generat diversos serveis ad-hoc per atendre aquesta nova necessitat. Des dels Espai Situa't s'ha informat de tots ells i tramès les derivacions pertinents. Aquesta diversificació ha suposat que s'hagin fet menys derivacions a la Psicoxarxa Solidària que el 2019.

3. Programes de capacitació

3.1. La psicoeducació i els programes multifamiliars per a persones amb experiència pròpia i per a familiars

La **psicoeducació** per a persones amb experiència pròpia i per a famílies, ofereix informació sobre els trastorns mentals greus i entrenament en habilitats i estratègies que ajudin a abordar les situacions difícils més freqüents. La imparteixen els professionals dels serveis de salut mental, als seus espais de CSMA, SRC, Hospital de dia... Els programes van ser consensuats i validats pels professionals participants i altres, amb el suport de la Federació Salud Mental Catalunya.

Pel que fa a La Klau de Re, durant el pilotatge del projecte Activa't per la salut mental es va elaborar un informe (2017) en base a les valoracions i aportacions realitzades per part dels professionals dels serveis de salut mental que van impartir el psicoeducatiu a persones amb

experiència pròpia entre el 2015 i el 2017. A més a més, el 2018 es va dur a terme una reedició dels vídeos pels tallers del psicoeducatiu PROENFA per familiars, amb l'assessorament d'un grup de persones amb experiència pròpia, familiars i professionals. Es van elaborar i reeditar 7 nous vídeos, amb la Fundació Panacea utilitzats en les edicions del PROENFA a partir del 2019. També es va dur a terme un projecte de revisió i millora dels continguts del psicoeducatiu PROENFA (2019) a càrrec d'un equip investigador de la Universitat de Barcelona.

En el marc del projecte Activa't per la salut mental, hem comptabilitzat un total de 1028 participants als programes psicoeducatius entre el 2015 i el 2019, 482 a La Klau de Re, 515 al PROENFA i 31 al Multifamiliar.

1.028 Participants
als programes psicoeducatius del 2015 al 2019

482 participants a La Klau de Re
515 participants al PROENFA
31 participants al Multifamiliar

En total, 166 professionals han participat impartint els programes psicoeducatius durant el projecte pilot Activa't (en alguns territoris hi ha professionals que han participat en ambdós programes La Klau de Re i PROENFA).

Al 2020, els programes psicoeducatius ja no estaven en fase de pilotatge i, per tant, s'havien d'organitzar per part dels centres en col·laboració amb els Espai Situa't, per aquest últim ja no es va encarregar de fer-ne acompanyament, seguiment i registres d'assistència. Degut a la situació de pandèmia son molt pocs els serveis de salut mental dels territoris que finalment van poder realitzar sessions grupals psicoeducatives al 2020. L'equip de l'Activa't només va registrar les accions de suport realitzades a la implementació d'aquests programes i les demandes derivades per participació en aquests grups.

› Psicoeducatiu LA KLAU DE RE:

Programa d'entrenament i capacitació per a persones amb experiència pròpia en trastorn mental greu.

- Psicoeducació
- Tractament farmacològic
- Prevenció de recaigudes

- Entrenament en hàbits saludables
- Prevenció i tractament de les addiccions
- Estratègies d'afrontament de l'estrès
- Mindfulness
- Teràpia cognitiva
- Teràpia d'activació conductual
- Conclusions

› Psicoeducatiu PROENFA:

Programa d'entrenament i capacitació per a familiars i cuidadors de persones amb trastorn mental greu.

Sessions psicoeducatives

- Cervell, conducta i malaltia mental
- Esquizofrènia
- Trastorn Bipolar i Depressió Major
- Psicofàrmacs
- Intervenció psicològica
- Serveis socials
- Aspectes legals

Tallers de capacitació

- Compliment del tractament
- Inactivitat i aïllament social
- Gestió d'exigències
- Consum de tòxics
- Agitació i conducta agressiva
- Conviure deliris i al·lucinacions
- Risc suïcida

› Psicoeducatiu Multifamiliar:

Intervenció terapèutica grupal per a famílies on un o més membres estan afectats per un problema de salut mental greu, dirigida a adquirir eines per tal de millorar les relacions familiars

i més concretament a: promoure i aconseguir més autonomia, cuidar-se com a cuidador, afrontar les crisis, aconseguir una relació fluïda amb els professionals, fer valdre els drets i deures, afrontar el futur... amb l'objectiu de millorar la salut de tots els membres de la família.

Temari:

- Els trastorns mentals. Què són. Perquè jo/nosaltres? Cap on van?
- Futur: com l'afrontem? Quines eines tenim?
- Salut mental i legalitat.
- Les hospitalitzacions i crisis. Quan calen? Com s'activen? Com afrontar-les.
- La pèrdua.
- La recuperació com un procés. Què l'ajuda i què la dificulta.
- Cuidem-nos.
- El suïcidi.
- La Comunicació i l'afrontament de situacions complexes.
- Els recursos. Sanitaris, socials, comunitaris.
- L'associacionisme i l'activisme.

3.2. Activitats de suport i demandes de programes psicoeducatius

Durant el 2020, des dels diferents Espai Situa't s'han realitzat un total de 77 activitats de suport vinculades al programa psicoeducatius, 28 relacionades amb La Klau de Re, 41 amb el PROENFA i 8 amb el Multifamiliar.

77 Activitats relacionades amb els psicoeducatius el 2020

28 activitats La Klau de Re
41 activitats PROENFA
8 activitats Multifamiliar

Aquestes activitats inclouen reunions, trucades, videoconferències i interaccions per correu electrònic per part de les professionals dels Espai Situa't al territori amb professionals de la xarxa i referents al territori del proveïdor de serveis per coordinar-se per a la posada en marxa de noves edicions de La Klau de Re, PROENFA i Multifamiliar, fer difusió i ajudar a reclutar participants, reconvertir psicoeducatius a format virtual, disposar dels materials, etc.

Del total de 1361 demandes ateses durant el 2020, 19 demandes han estat vinculades al programa de psicoeducatius. Es tracta de demandes en què la persona ha demanat explícitament informació, orientació o assessorament en relació al programa, o bé perquè, d'acord amb el tipus de demanda rebuda, s'ha considerant adient orientar la persona als psicoeducatius realitzats per part dels proveïdors de serveis de salut mental al territori.

Les dades d'activitats de suport i demandes vinculades al programa de psicoeducatius són molt baixes aquest any, en gran part perquè, arrel de la situació de crisi social i sanitària generada per la pandèmia de la COVID-19, a la majoria de territoris s'han cancel·lat les activitats grupals presencials i els programes psicoeducatius no s'han reconvertit en format virtual.

4. Programes d'empoderament PROSPECT

El Programa de Formació PROSPECT és un projecte europeu creat per EUFAMI i coordinat a Espanya per la Confederació Salud Mental España.

A Catalunya està coordinat per la Federació Salut Mental Catalunya i forma part del projecte *Activa't per la salut mental* que es desenvolupa, en aquesta edició de 2020, a 15 territoris.

Es desenvolupa amb la intenció de fer que les persones amb un problema de salut mental i les seves famílies prenguin les regnes de la seva recuperació, convertint-les en protagonistes d'aquest procés. Pretén, a més, potenciar la participació de les persones en primera persona i les seves familiars en la cerca de la seva pròpia qualitat de vida i com a ciutadanes de ple dret. En la seva versió de mòdul de professionals posa l'èmfasi en el paper actiu dels tècnics com a facilitadors d'aquest procés d'empoderament i recuperació.

La metodologia d'aquest programa està basada en la construcció conjunta i participativa dels assistents, que són els autèntics experts. Per tant l'empoderament dels participants es treballa des de l'horitzontalitat de les pròpies vivències amb suports puntuals de materials teòrics, documents guia i informació de la xarxa de recursos en salut mental del territori concret.

El programa formatiu es compon de 3 mòduls dirigits a primeres persones, familiars i professionals de la salut mental, respectivament, a més d'un mòdul comú en el qual es treballen aspectes relacionats amb la comunicació entre els mateixos.

Els mòduls estan dinamitzats per persones voluntàries del mateix perfil que els participants. Aquestes persones han estat formades com a facilitadors familiars o en primera persona. Pel que fa a les facilitadores professionals són membres de l'equip del projecte Activa't, també formades específicament en la metodologia del programa.

El programa de formació per a persones en primera persona té una durada de 12 hores i el seu objectiu general és: establir o reforçar bases per a la recuperació i integració social. Pel que fa als seus objectius específics en destaquen:

- Ajudar a afrontar la seva situació amb el suport d'altres persones i de recursos de suport;
- Facilitar les seves interaccions socials;
- Ajudar a fer front a la seva situació amb autonomia;
- Ajudar a entendre i manejar millor l'estigma;
- Ajudar a sentir-se respectats i en condicions d'igualtat.

El programa de formació per a professionals de l'atenció en salut mental té una durada de 8 hores i el seu objectiu general és: promoure la reflexió sobre la relació entre problemes de salut mental i ciutadania, i establir propostes per a la millora de l'atenció. Pel que fa als seus objectius específics en destaquen:

- Ajudar els professionals a utilitzar estratègies de treball efectives per treballar amb famílies i usuaris.
- Ajudar a treballar amb la malaltia mental des de múltiples perspectives.
- Ajudar a implicar-se en estratègies de treball basades en la col·laboració.

El programa de Formació per a persones familiars i amistats té una durada de 16 hores i el seu objectiu general és: afavorir la recuperació de la confiança en un mateix, i reconèixer i aprofitar recursos interns i externs per millorar la seva qualitat de vida. Pel que fa als seus objectius específics en destaquen:

- Ajudar a sentir-se més còmodes en les relacions amb usuaris i professionals
- Ajudar a identificar quins comportaments faciliten les interaccions amb aquests grups
- Ajudar a sentir-se en condicions d'igualtat amb els professionals, usuaris i la societat en el seu conjunt
- Ajudar a fer front a la seva situació amb autonomia
- Ajudar a afrontar la seva situació amb el suport d'altres persones i de recursos de suport

Pel que fa al mòdul comú de formació per a primeres persones, professionals i familiars té una durada de 4 hores i pretén posar de manifest les barreres de la comunicació que afecten a tots tres col·lectius oferint un espai per a compartir propostes de solucions a aquestes barreres.

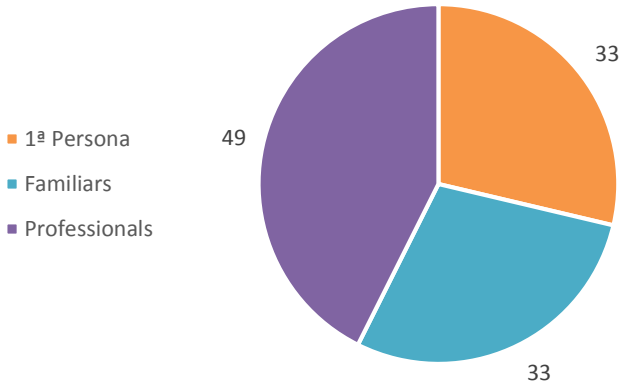
4.1. Resum general de les edicions del 2020

S'han dut a terme 5 edicions del programa Prospect durant el 2020, totes elles en format online.

El nombre total de participants ha estat de 115, distribuïts de la següent manera:

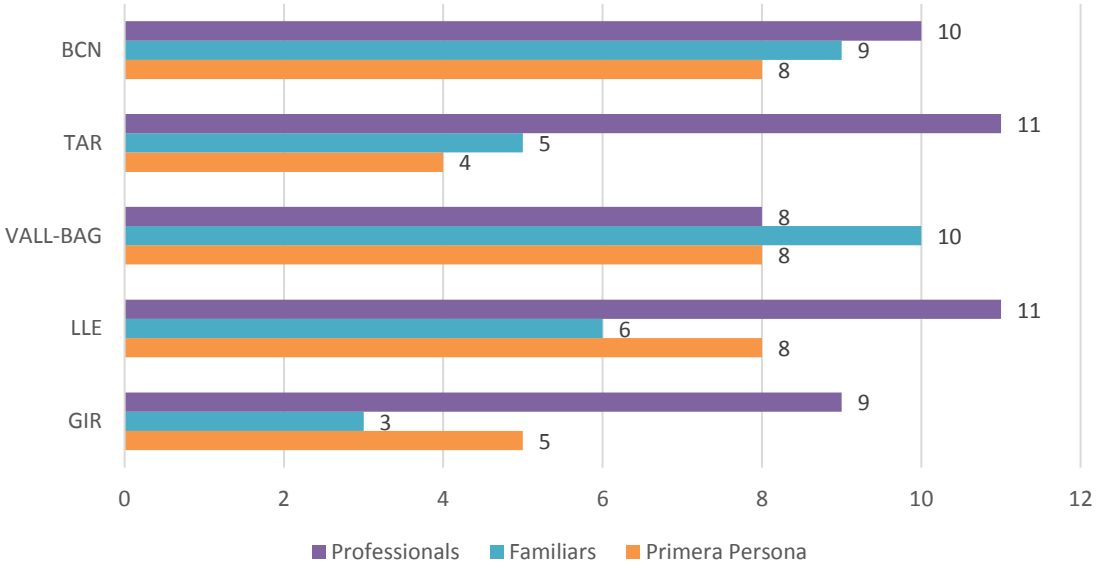
	1ª Persona	Familiars	Professionals	TOTAL
PARTICIPANTS TOTALS	33	33	49	115

› Participants PROSPECT



› Participants PROSPECT per territoris

PARTICIPANTS 2020	GIRONA	LLEIDA	VALLESOS-BAGES	TGN	BCN	TOTALS
Primera Persona	5	8	8	4	8	**33**
Familiars	3	6	10	5	9	**33**
Professionals	9	11	8	11	10	**49**
TOTALS	**17**	**25**	**26**	**20**	**27**	**115**



Aquestes 5 edicions han estat organitzades per les tècniques referents del Projecte i han estat facilitades per 22 facilitadores Prospect: 5 professionals, 8 familiars i 9 persones en primera persona.

4.2. Satisfacció quantitativa del programa Prospect

A continuació s'exposen els resultats de l'avaluació quantitativa de les 13 edicions. Aquests resultats són resultat dels qüestionaris de satisfacció que responen els participants al finalitzar cadascun dels quatre mòduls.

Les **valoracions globals** de cada mòdul pel que fa a contingut, organització, metodologia, tasca de les facilitadores, utilitat del curs i consideració de les pròpies aportacions els resultat són en tots els casos superiors a 4,39 en una escala de satisfacció de 1 a 5, la qual cosa correspon a una valoració molt alta.

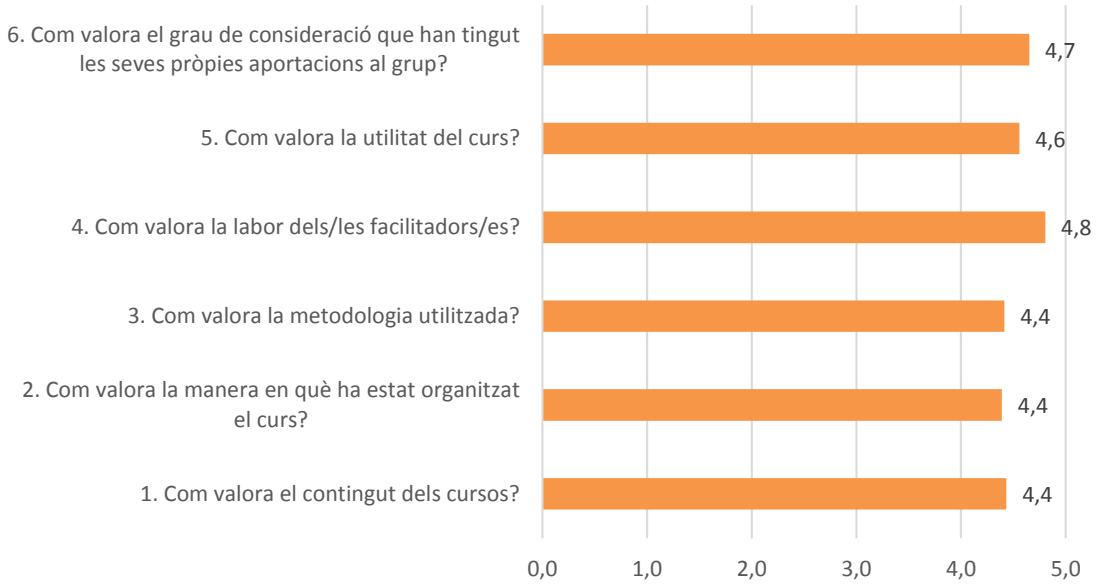
Les **valoracions acumulades globals** de tots els mòduls, com podem veure, són superiors a la puntuació de 4,5, destacant la valoració per la tasca de les facilitadores.

VALORACIONS GENERALS					
Puntuacions de 1 a 5	1a Persona	Familiars	Professi..	Comú	GLOBAL
1. Com valora el contingut dels cursos?	4,43	4,66	4,54	4,61	**4,6**
2. Com valora la manera en què ha estat organitzat el curs?	4,39	4,58	4,64	4,69	**4,6**
3. Com valora la metodologia utilitzada?	4,41	4,48	4,61	4,65	**4,5**
4. Com valora la labor dels/les facilitadors/es?	4,80	4,71	4,85	4,70	**4,8**
5. Com valora la utilitat del curs?	4,56	4,50	4,62	4,57	**4,6**
6. Com valora el grau de consideració que han tingut les seves pròpies aportacions al grup?	4,65	4,57	4,71	4,67	**4,7**
MITJANA TOTAL	**4,54**	**4,58**	**4,66**	**4,65**	**4,6**

Si comparem aquests **valoracions generals per perfils** de participació podem observar que les puntuacions més altes corresponen a la valoració de la tasca desenvolupada per les facilitadores al mòdul de professionals amb una puntuació de 4,85.

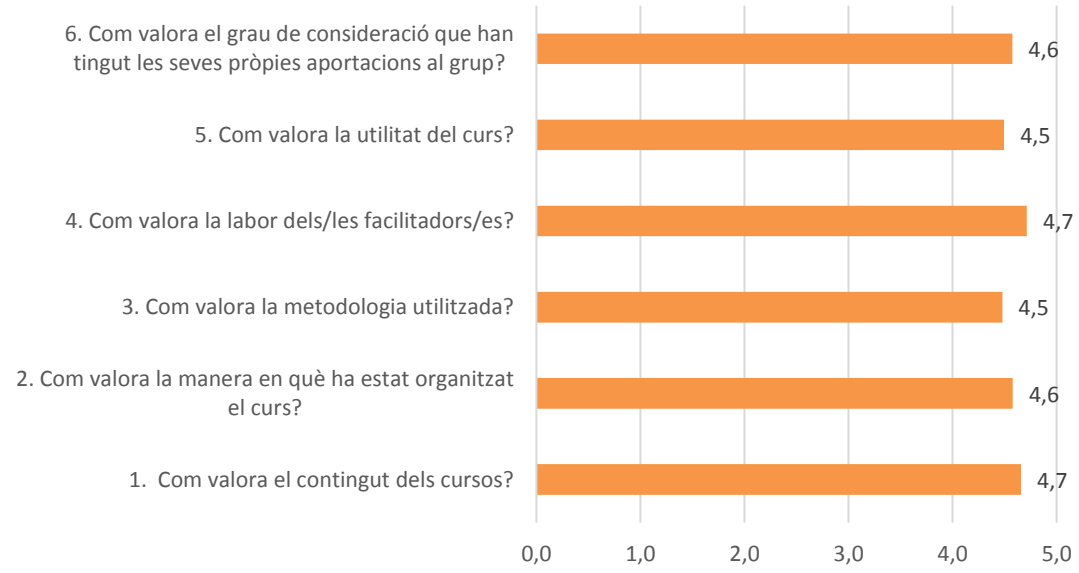
A continuació presentem les valoracions comparatives del total de participants per perfil de participació d'aquestes sis ítems generals de valoració del programa per separat:

› Satisfacció en Primera Persona



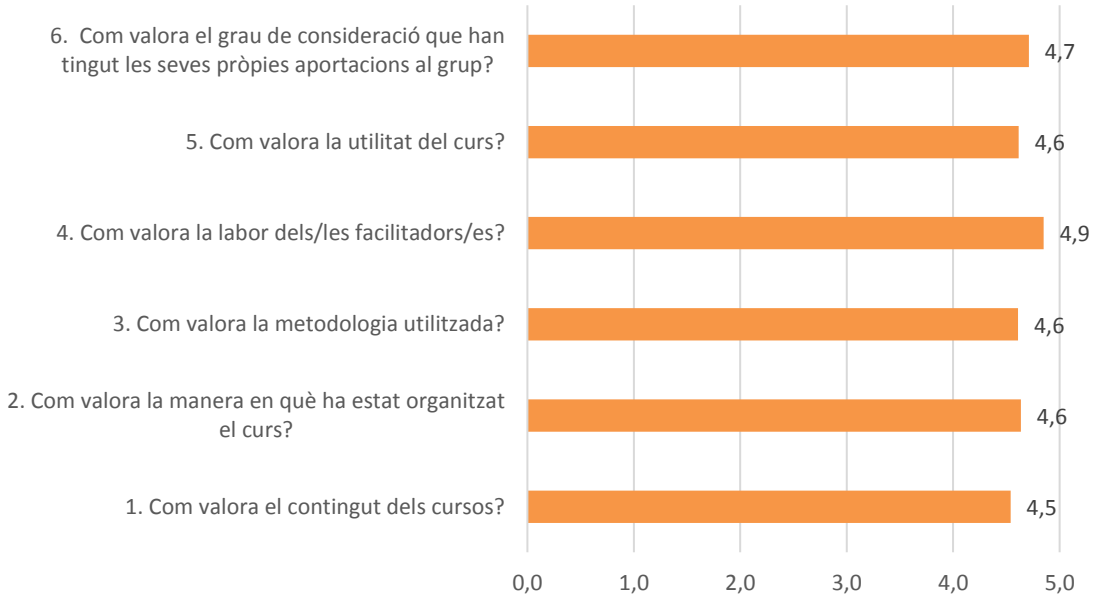
Podem apreciar com al grup de primera persona totes les valoracions són superiors a 4,3 sobre 5, destacant la labor de les facilitadores.

› Satisfacció Familiars



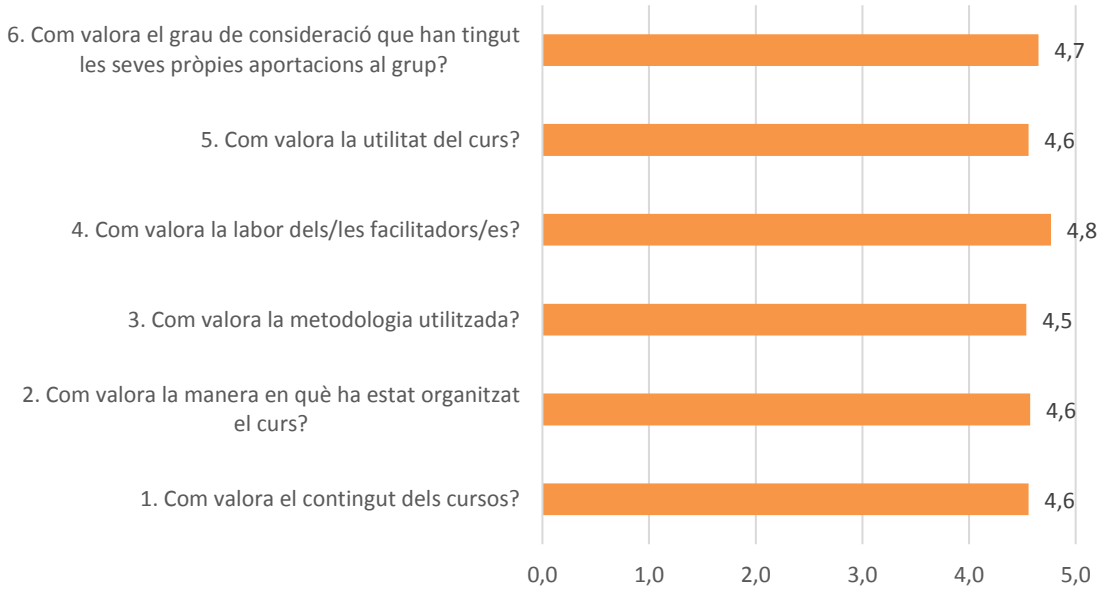
Podem apreciar com al grup de familiars totes les valoracions són superiors també a 4,4 destacant-ne també la labor de les facilitadores.

› Satisfacció Professionals



En tots els casos les valoracions al grup de professionals són superiors a 4,6. Destaquem, de nou, la valoració de 4,85 de la tasca de les facilitadores.

› Satisfacció Mòdul Comú



Pel que fa al mòdul comú, destaca en tots el territoris una satisfacció superior a 4,5 i que com a mitjana és de 4,7 en el total de 115 participants a les 5 edicions.

Pel que fa als objectius avaluats en acabar aquest mòdul, podem veure que tots els objectius a tots tres perfils de participació han obtingut un assoliment alt, és a dir igual o superior a 2,5 sobre 3.

› Valoració dels objectius

OBJECTIUS PRIMERA PERSONA	Mitjana
Ajudar les persones amb un problema de salut mental a afrontar la seva situació amb el suport d'altres persones i de recursos de suport	**2,6**
Ajudar les persones amb un problema de salut mental a identificar comportaments que facilitin les interaccions socials	**2,7**
Ajudar les persones amb un problema de salut mental a fer front a la seva situació amb autonomia	**2,5**
Ajudar les persones amb un problema de salut mental a entendre i manegar millor l'estigma	**2,7**
Ajudar les persones amb un problema de salut mental a sentir-se més còmodes en les relacions amb familiars i professionals	**2,6**

OBJECTIUS FAMILIARS	Mitjana
Ajudar a sentir-se còmodes amb usuaris i professionals	**2,8**
Ajudar a identificar comportaments que faciliten les seves interaccions socials	**2,6**
Ajudar a sentir-se en condicions d'igualtat amb usuaris i professionals	**2,4**
Ajudar a fer front a la seva situació amb autonomia?	**2,5**
Ajudar a afrontar la seva situació amb el suport d'altres persones i de recursos de suport?	**2,5**

OBJECTIUS PROFESSIONALS	Mitjana
Ajudar els professionals a utilitzar estratègies de treball efectives per treballar amb les famílies i usuaris?	**2,7**

Ajudar els professionals a treballar amb la malaltia mental des de múltiples perspectives?	**2,6**
Ajudar els professionals a implicar-se en estratègies de treball basades en la col·laboració?	**2,7**

4.3. Satisfacció qualitativa del programa Prospect

Els qüestionaris de satisfacción consten de dos apartats oberts a comentaris i observacions. En Annex 2, es resumeixen els principals comentaris recollits als qüestionaris de satisfacció de cada grup i també al mòdul comú.

4.4. La tasca i el suport als facilitadors

Aquest any no s'ha pogut realitzar la formació de facilitadores a causa de la situació generada del COVID19, però s'ha fet l'adaptació de la formació en format telemàtic i s'ha programat la formació pel març del 2021.

Des de l'equip Activa't, com cada any, s'ha donat suport als facilitadors del PROSPECT durant la preparació i l'execució de les 5 edicions d'enguany:

La tasca d'adaptació a la modalitat virtual en aquest any de pandèmia ha comportat una gran inquietud i molt d'esforç a tot l'equip tècnic i a l'equip de voluntàries. El repte de virtualitzar un programa per primer cop com el Prospect en què la relació personal i la comunicació dels tres grups és fonamental, ha generat il·lusió, conflictes i finalment una gran satisfacció pels resultats obtinguts.

Han calgut 11 trobades online de coordinació, a més de les trobades autogestionades per cadascun dels tres grups.

A continuació exposem la participació de les persones facilitadores a aquestes reunions de coordinació.

Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect 1 de juliol	7
Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect 10 h juny	11
Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect 11 h juny	8
Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect 1a Persona 4 setembre	6
Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect 2 octubre	13
Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect 24 de juliol	15
Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect 29 de maig 11 h	8
Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect 29 maig 10 h	9

Trobada virtual coordinació facilitadores Prospect familiars 8 setembre	6
Trobada virtual de coordinació facilitadores Prospect 5 de maig 10 h	8
Trobada virtual de coordinació facilitadores Prospect 5 de maig 11 h	8
11 trobades totals	**99 participacions**

5. Programes de suport mutu

El 2020, els Grups d'Ajuda Mútua (GAM) creats, impulsats i desenvolupats durant el pilotatge del projecte Activa't per la salut mental (2015-2019), han estat definitivament acollits per entitats locals dels territoris pilot d'arreu de Catalunya.

En el marc del projecte pilot Activa't per la salut mental, entre el 2015 i el 2019, es van comptabilitzar un total de 1077 participants als diferents GAM del pilotatge arreu dels territoris: 587 en GAM de 1a persona i 490 en GAM de familiars.

1.077 Participants a GAM del 2015 al 2019

587 GAM 1ª persona
490 GAM familiars

Enguany, en el marc del projecte Activa't per la salut mental, s'han continuat oferint Formacions per a la moderació de GAM (FDGAM) i Trobades de persones moderadores de GAM (Trobades MGAM).

5.1. Grups d'Ajuda Mútua

Durant el 2020, des dels diferents Espai Situa't s'han realitzat un total de 502 activitats de suport vinculades al programa GAM.

Aquestes activitats inclouen reunions, trucades, videoconferències i interaccions per correu electrònic per part de les professionals dels Espai Situa't al territori amb moderadores de GAM,

el GAM al complert, associacions, professionals de la xarxa i referents al territori del proveïdor de serveis. Inclouen tasques de:

- Informació sobre el model de GAM, recursos/materials (guies i eina GAM, breu manual d'eines virtuals), mapa de GAM existents al territori, properes edicions de FDGAM i Trobades MGAM, properes edicions PROSPECT per vincular participants de GAM, mesures sanitàries i afectació de les restriccions de contacte social a trobades grupals i espais específic, etc.
- Suport per a posar en marxa nous GAM o reactivar els GAM suspesos temporalment, resoldre dubtes en GAM recents, acompanyar GAM amb problemes de funcionament (per exemple per conflictes, dilemes, períodes de transició...) o en dificultats (per exemple situacions de suïcidi d'un participant o familiar, agressió greu a un dels membres...), detecció de necessitats a GAM, reconversió de GAM a format virtual durant el confinament, posar en marxa iniciatives sorgides a GAM (per exemple, per organitzar una xerrada, rebre informació sobre un tema concret o conèixer la xarxa associativa), etc.
- Coordinació a les reunions de coordinació Territorial Activa't per valorar estat i accions vinculades al programa GAM; amb MGAM per fer difusió, ajudar a reclutar participants, fer derivacions i fer seguiment de l'estat d'emergència sanitària per valorar adaptacions a les noves restriccions; amb serveis de SM per valorar l'estat dels GAM i possibles derivacions, etc.

Del total de 1361 demandes ateses durant el 2020, 306 demandes han estat vinculades al programa GAM, un **22,5% del total de les demandes rebudes**. Es tracta de demandes en què la persona ha demanat explícitament informació, orientació o assessorament en relació al programa, o bé perquè, d'acord amb el tipus de demanda rebuda, s'ha considerant adient orientar la persona als GAM existents al territori o oferir qualsevol informació rellevant en relació al programa GAM.

Les dades d'activitats de suport i demandes vinculades són rellevants, fet que denota la importància dels GAM com a programa clau en salut mental, i més encara en la situació de crisi social i sanitària que hem viscut arrel de la pandèmia per la COVID-19. En el context de la situació excepcional viscuda, el malestar emocional de la ciutadania en general i de les persones amb problemes de salut mental previs en particular, s'ha vist molt afectat, s'ha evidenciat que el suport mutu és essencial i que els GAM són una eina clau per contribuir al benestar de la comunitat com a part de les xarxes de suport social que cal promoure i reforçar.

5.2. Formació en moderació de Grups d'Ajuda Mútua

El 2020 s'han impartit un total de 8 formacions en moderació de Grups d'Ajuda Mútua (FDGAM): 1 edició de FDGAM familiars, 3 edicions de FDGAM 1ª persona i 4 edicions de FDGAM per al benestar emocional.

Arrel de la situació de crisi social i sanitària generada per la pandèmia de la COVID-19, s'ha treballat per pal·liar els efectes perjudicials de la crisi en la salut mental del col·lectiu de persones amb problemes de salut mental i dels seus familiars, en particular, i de la ciutadania, en general. En relació al programa GAM, bàsicament hem treballat en dues direccions:

- Virtualització

Tenint en compte les restriccions de contacte social, s'ha elaborat una guia breu sobre eines virtuals i s'ha ofert suport per tal que els GAM que ja estaven funcionant poguessin continuar en format virtual o es creessin nous GAM on-line.

També s'han reconvertit a format virtual les FDGAM que s'havien estat oferint sempre en format presencial, fins a l'esclat de la crisi.

De la mateixa manera, també s'han reconvertit a format virtual les Trobades de MGAM.

- Noves FDGAM per al benestar emocional

S'ha treballat per posar el coneixement i experiència acumulat al projecte Activa't al servei de la ciutadania, per promoure la creació de GAM arreu de Catalunya. En base al programa i continguts de les FDGAM per a primera persona que s'havien estat oferint en format presencial fins a l'esclat de la crisi, s'ha elaborat una nova FDGAM en format virtual, de 8 sessions en comptes de 10, i oberta a qualsevol persona en situació de patiment emocional. L'objectiu de posar en marxa aquestes noves edicions de FDGAM ha estat enfortir les xarxes de suport mutu com a element clau de la comunitat per afavorir el benestar emocional de les persones. Es va dur a terme una sessió informativa per explicar la iniciativa, en la que van participar 5 entitats federades.

El 2020, a les 8 edicions de formació en moderació de Grups d'Ajuda Mútua s'han comptabilitzat un total de 62 participants, 26 a la FDGAM de 1a persona, 5 a la de familiars i 31 a la benestar emocional.

Fins avui, entre el 2015 i el 2020, en el marc del projecte Activa't per la salut mental, s'han realitzat 47 edicions de FDGAM amb un total de 449 participants a les FDGAM, 200 a l'FDGAM de 1a persona, 218 a la de familiars i 31 a la benestar emocional. Algunes de les formacions en primera persona van ser contractades a Activament Catalunya Associació.

449 Participants a FDGAM del 2015 al 2020

200 FDGAM 1ª persona
218 FDGAM familiars
31 FDGAM benestar emocional

5.2.1. Formació en Moderació de GAM en 1a persona:

Els participants diuen...

"Penso que el temari és correcte però m'agradaria haver fet més càpsules formatives."

"Ha sigut una bon bona experiència. Gràcies a tothom."

"Gràcies a l'Activa't per la seva tasca en salut mental."

"Podria ser que es fes dos sessions a la setmana, no es faria tan llarg i els conceptes quedarien millor apresos."

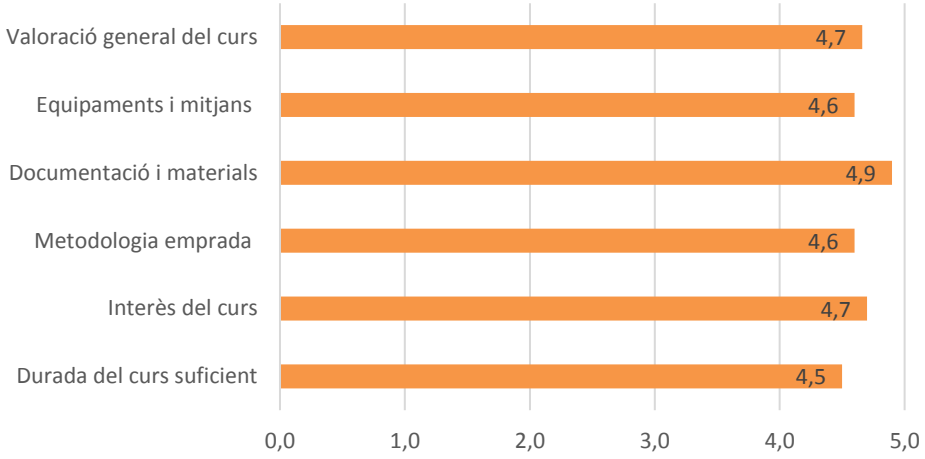
"Tot ha estat molt positiu! Empatia, força informació i pràctica!"

"He trobat excessiva la teoria, m'hagués agradat que fos més dinàmic. I la durada del curs se m'ha fet curta."

En base a les enquestes de satisfacció individuals (de les 26 participants, 19 persones han respost al qüestionari), podem afirmar que els resultats han estat molt satisfactoris.

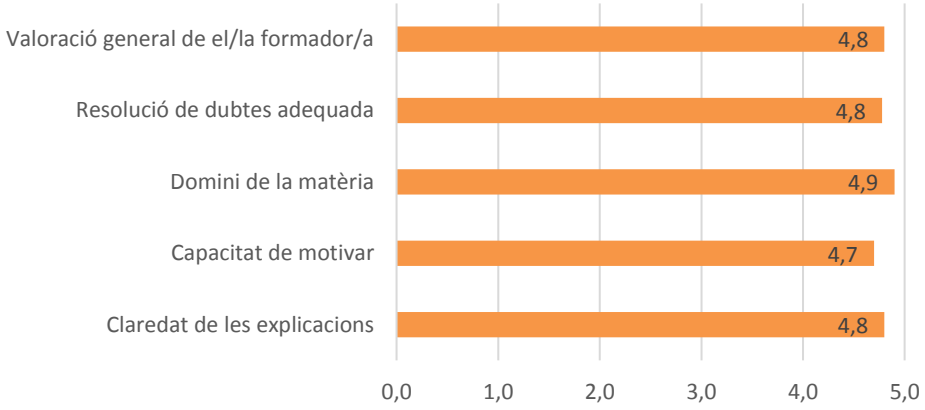
La valoració general de la Formació en moderació de GAM en primera persona de 4,7 sobre 5. En tots els ítems avaluats, la mitjana de les puntuacions són superiors a 4,5 en una escala de l'1 al 5. L'ítem que puntua una mica més baix és en relació a la durada del curs (4,5) i el que puntua més alt fa referència a la documentació i materials (4,9).

› Avaluació curs:



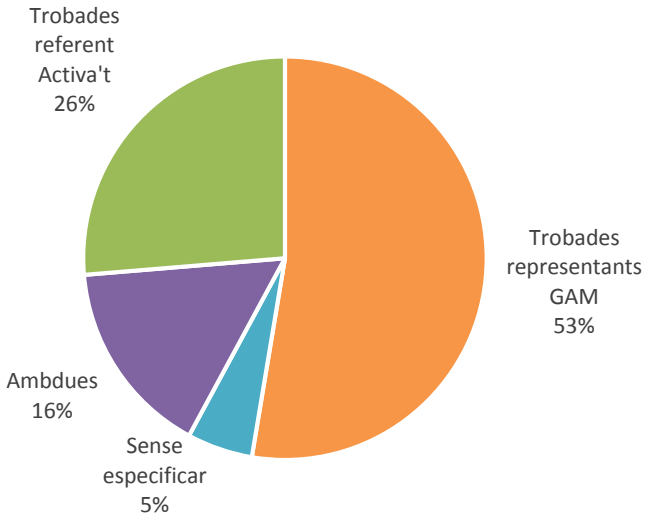
› Avaluació formadores:

La valoració general de les formadores que han impartit la Formació en moderació de GAM en primera persona és de 4,8 sobre 5. En tots els ítems avaluats, la mitjana de les puntuacions són superiors a 4,7 en una escala de l'1 al 5.



› Necessitat de suport rebut al GAM:

Pel que fa referència a les necessitats de suport dels GAM, el 53% es decanta per les trobades en grup amb representants de diversos GAM de territoris propers (que dinamitzen conjuntament els referents de l'Activa't de territoris propers), mentre que el 26% destaca les trobades de suport puntual amb la referent de l'Activa't a territori. Un 16% aposta per ambdós tipus de suport i un 5% no especifica el tipus de suport desitjat.



5.2.2. Formació en Moderació de GAM de familiars:

Participants FDGAM familiars

5
Girona

Els participants diuen...

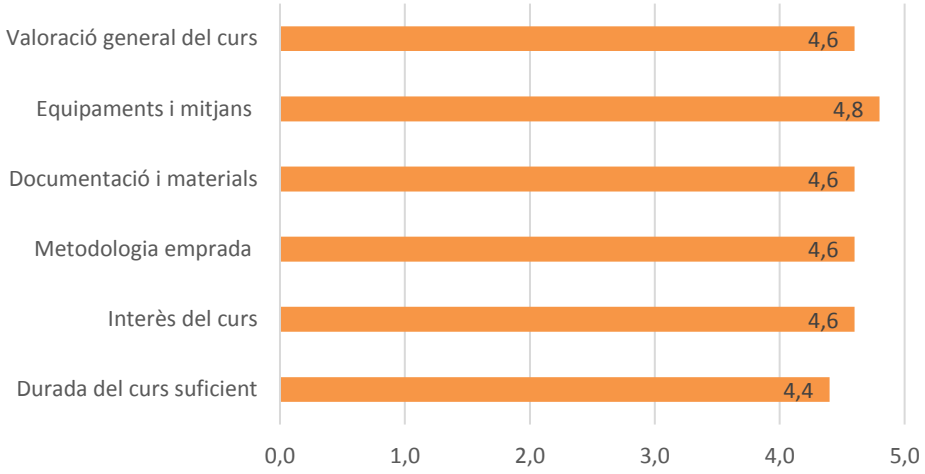
"El fet de fer-ho virtual no ha impedit que ens pogués sim comunicar adequadament gràcies a la mediació, la manera de fer i l'experiència de les formadores. Les sessions estaven molt ben organitzades i pautades."

"Ha sigut una formació molt enriquidora. Gràcies per tot."

En base a les enquestes de satisfacció individuals (de les 5 participants, 5 persones han respost al qüestionari), podem afirmar que els resultats han estat molt satisfactoris.

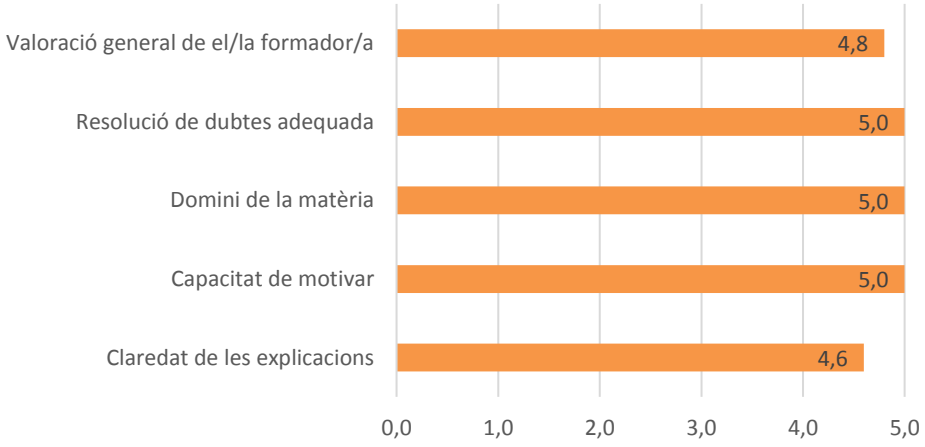
› Avaluació curs:

La valoració general de la Formació en moderació de GAM de familiars és de 4,6 sobre 5. En tots els ítems avaluats, la mitjana de les puntuacions són superiors a 4,4 en una escala de l'1 al 5. L'ítem que puntua una mica més baix és en relació a la durada del curs (4,4) i el que puntua més alt fa referència als equipaments i mitjans (4,8).



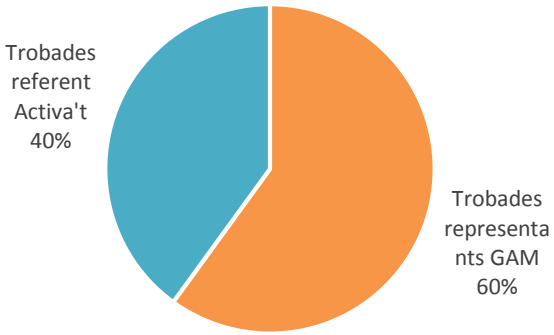
› Avaluació formadores:

La valoració general de les formadores que han impartit la Formació en moderació de GAM de familiars és de 4,8 sobre 5. En tots els ítems avaluats, la mitjana de les puntuacions són superiors a 4,6 en una escala de l'1 al 5.



› Necessitat de suport rebut al GAM:

Pel que fa referència a les necessitats de suport dels GAM, el 60% es decanta per les trobades en grup amb representants de diversos GAM de territoris propers (que dinamitzem des de la Federació SMC amb referents de l'Activa't al territori), mentre que el 40% destaca les trobades de suport puntual amb la referent de l'Activa't a territori.



5.2.3. Formació en Moderació de GAM pel benestar emocional:

Participants FDGAM benestar emocional

- 8 Barcelona
- 7 Granollers
- 8 Lleida i Alt Pirineu
- 8 Tarragona

Els participants diuen...

"M'ha encantat i aportat molt participar a la formació."

"M'ha encantat el curs, em sembla molt útil i ben impartit."

"Les sessions, tot i estar molt ben estructurades, no han estat suficients per assolir els objectius de ser moderador de GAM. Més sessions pràctiques haurien estat necessàries."

"Que es faci més ressò a aquest tipus de suport mental, crec que és força desconegut."

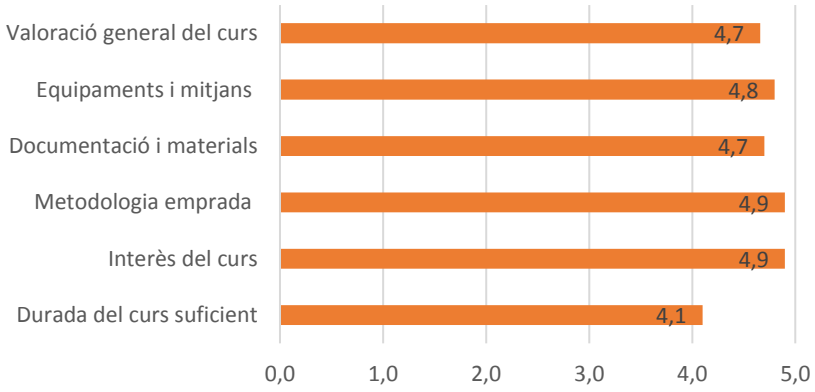
"El curs virtual és una bona alternativa si no es pot fer d'una altra manera, però és ideal la versió presencial, si es disposa de lloc adient."

"Hacerlo mixto, la teoria en formato virtual y las prácticas en formato presencial."

En base a les enquestes de satisfacció individuals (de les 31 participants, 27 persones han respost al qüestionari), podem afirmar que els resultats han estat molt satisfactoris.

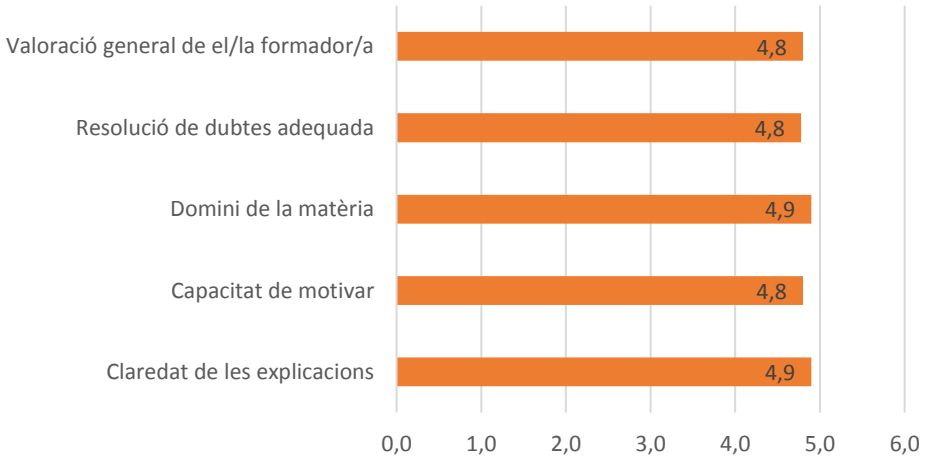
› Avaluació curs:

La valoració general de la Formació en moderació de GAM pel benestar emocional és de 4,7 sobre 5. En tots els ítems avaluats, la mitjana de les puntuacions són superiors a 41 en una escala de l'1 al 5. L'ítem que puntua una mica més baix és en relació a la durada del curs (4,1) i el que puntuen més alt fan referència a la metodologia emparada i l'interès del curs (4,9).



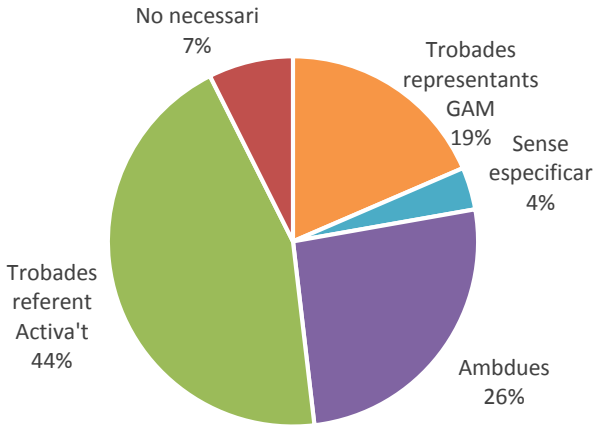
› Avaluació formadores:

La valoració general de les formadores que han impartit la Formació en moderació de GAM pel benestar emocional és de 4,8 sobre 5. En tots els ítems avaluats, la mitjana de les puntuacions són superiors a 4,8 en una escala de l'1 al 5.



› Necessitat de suport rebut al GAM:

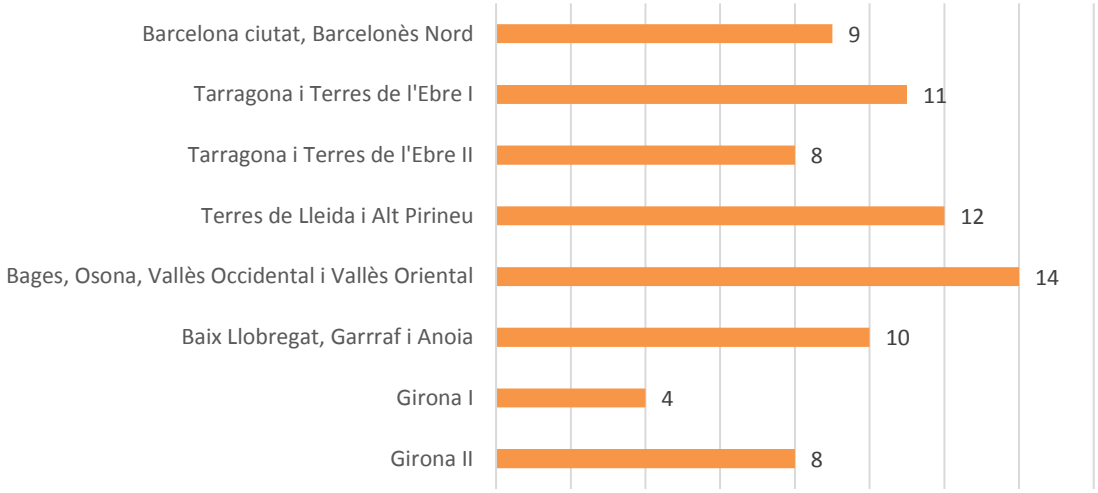
Pel que fa referència a les necessitats de suport dels GAM, el 44% destaca les trobades de suport puntual amb la referent de l'Activa't a territori, mentre que el 19% es decanta per les trobades trimestrals en grup amb representants de diversos GAM de territoris propers (que dinamitzem des de la Federació SMC amb referents de l'Activa't al territori). Un 26% aposta per ambdós tipus de suport, un 7% no ho troba necessari i un 4% no especifica el tipus de suport desitjat.



5.3. Trobades de Moderadores de GAM

El 2020 s'han organitzat 8 Trobades de persones moderadores de GAM amb un total de 76 participants. A causa de la situació de crisi social i sanitària generada per la pandèmia de la COVID-19, per primera vegada hem realitzat les trobades en format virtual.

› Número de participants a les Trobades de Moderadores de GAM:



Fins avui, en el marc del projecte Activa't per la salut mental, s'han realitzat 17 Trobades de MGAM amb un total de en 245 participants.

A causa de les restriccions de reunió i contacte social, les Trobades de persones moderadores de GAM s'han dut a terme en format virtual i no s'han recollit enquestes de satisfacció individuals, però sí s'han elaborat informes qualitatius sobre el desenvolupament de les trobades. Detallem a continuació les qüestions més rellevants.

La finalitat des les Trobades de MGAM és oferir un espai d'inter-visió amb l'objectiu de donar suport a les persones moderadores i representants dels Grups d'Ajuda Mutua que han participat al pilot del projecte Activa't per la salut mental i s'ha fet extensiu a representants de GAM que no han sorgit en el marc del projecte Activa't en els diferents territoris.

Els objectius específics que es plantegen amb les trobades són:

- Reforçar el model de GAM i complementar-ho amb eines i materials específics que puguin ser d'ajuda pels grups.
- Treballar en grup les necessitats detectades als diferents GAM (enguany sobretot relacionades amb la pandèmia per la COVID-19).
- Treballar en grup les necessitats detectades en anteriors trobades.
- Generar un espai de intercanvi i suport mutu.

Es plantegen les trobades com la possibilitat de fer un mena de GAM de moderadors, sense pre-establir unes temàtiques concretes, per afavorir que sorgeixin les qüestions a tractar segons la necessitat del grup.

En Annex 3, s'ofereix un resum de les aportacions recollides en les trobades realitzades a tots els territoris.

6. Programes de recuperació

6.1. Manual per a la recuperació i l'autogestió del benestar

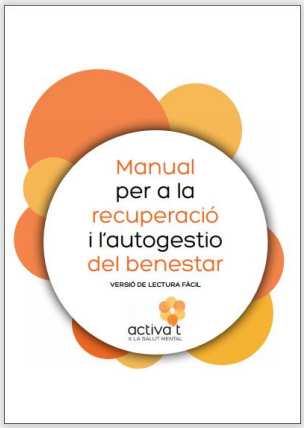
El **Manual per a la recuperació i l'autogestió del benestar** és un material elaborat en el marc del projecte Activa't per la salut mental amb la finalitat de recolzar la implementació del model de recuperació al territori català. És tracta d'una nova eina en el marc del model de recuperació per ajudar en la construcció d'un Pla Personalitzat per a la recuperació, l'autogestió del benestar i el desenvolupament d'una vida plena.

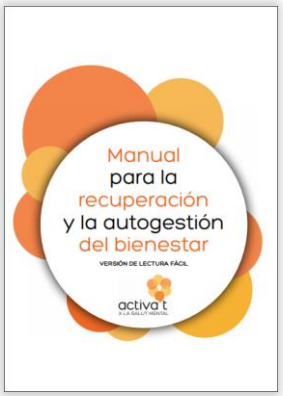
L'equip de coordinació del projecte va estar format per professionals de SMC, Veus i el Departament de Salut i els materials han estats elaborats per l'entitat de persones amb experiència pròpia Activament Catalunya associació. Va col·laborar un comitè de redacció constituït per 12 professionals d'atenció directa i coordinació de serveis de l'àmbit de treball social, medicina general, psiquiatria, infermeria i psicologia.

Tots els materials vinculats a aquesta projecte estan disponibles online.

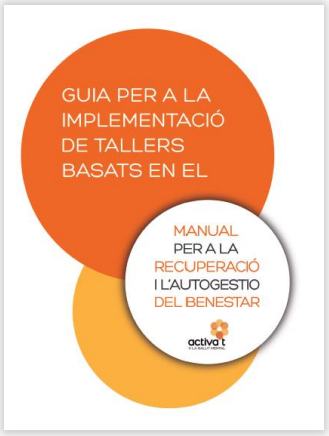
El 2019 es van finalitzar, maquetar i publicar les versions en lectura fàcil del Manual, tant en català com la traduïda en castellà. També es va traduir, maquetar i publicar el Quadern de treball personal en castellà. Es poden consultar i descarregar on-line a la web de l'Activa't.

http://activatperlasalutmental.org/manual-per-a-la-recuperacio-i-lautogestio-del-benestar-disponible-en-versio-de-lectura-facil/





Tanmateix, la publicació s'ha endarrerit al 2021. El 2020 s'ha treballat en la planificació de la implementació de tallers de capacitació basats en els nous materials a diferents dispositius de serveis de salut mental a Catalunya, amb el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, per organitzar-los i avaluar-los. S'ha dissenyat i programat una formació per a professionals de serveis de salut mental, prevista pel primer semestre de 2021. D'aquesta manera, es faran públics també la guia de formació i els materials didàctics per dur a terme tallers de capacitació per aprendre a utilitzar el nou Manual i el Quadern.



6.2. Formació en recuperació

El 2020 s'ha dut a terme una Formació sobre el model de recuperació en salut mental per a 10 professionals del proveïdor de serveis de salut mental a Lleida (Gestió de Serveis Sanitaris). La iniciativa va sorgir com a proposta de millora sorgida al darrer PROSPECT realitzat al territori.

7. Dinamització comunitària: fent xarxa

7.1. Reunions i trobades amb diferents professionals

Els professionals dels Espai Situa't participen a reunions i diferents trobades amb professionals de diferent caire per tal de presentar el projecte *Activa't per la salut mental* i trobar maneres de col·laborar fent xarxa.

Un dels objectius del programa Activa't per la Salut Mental, es el de ajudar a l'ús òptim dels recursos assistencials, promoure la vinculació de les persones a la comunitat i afavorir la relació entre les xarxes social i sanitària. Per aconseguir aquest objectiu el projecte s'ha anat presentant als serveis que d'una manera o d'una altra atenen o serveixen de suport a les persones amb malestar psicològic o les seves famílies.

Per intentar vetllar pel bon ús de les xarxes i l'adequada orientació i rebuda dels casos d'Espai Situa't s'han anat coneixent els diferents serveis i realitzant reunions de coordinació, especialment entre els serveis de salut mental i les associacions sòcies del projecte, representants de les regions sanitàries i alguns ajuntaments, de manera periòdica i també de manera ad hoc per demandes concretes. En ocasions ha servit per apropar serveis que no s'havien reunit, i per fer més fluida la relació entre agents en molts dels casos. Cal destacar la participació dels tècnics a les taules de salut mental i en comissions de salut comunitària d'alguns ajuntaments.

Aquestes reunions constitueixen espais on es busca una dinamització comunitària que es concreta en accions de vegades a través de les Taules de Salut Mental, o en el treball conjunt en alguns casos, o en la participació de diversos professionals en el programa Prospect, o en la detecció de familiars i persones amb problemes de salut mental amb ganes d'iniciar projectes..., entre d'altres.

451 reunions

1388 participants a les reunions

7.2. Reunions i trobades per serveis

Presentacions tècniques del projecte	Tipus de centre	Nº reunió	Total Participants (núm. aprox.) Si es tracta de reunions amb les mateixes persones només les comptem una vegada. Ex. Reunions de coordinació territorial, plenàries taules de salut mental, etc.
SERVEIS DE SALUT MENTAL: SESSIONS DE PRESENTACIÓ DEL PROJECTE, DE RECORDATORI O SEGUIMENT A PROFESSIONALS O USUARIS DELS SERVEIS (NO COMPTEN LES REUNIONS DE COORDINACIÓ TERRITORIAL)	CSMA CSMIJ CAS CENTRE DE DIA -SRC HOSPITAL DE DIA ADULTS HOSPITAL DE DIA INFANTO JUVENIL HOSPITALITZACIÓ-INGRESSOS ALTRES **TOTAL:**	57	170
SERVEIS VINCULATS A BENESTAR O AFERS SOCIALS (MUNICIPALS, COMARCALS, O DE LA GENE)	SERVEIS SOCIALS MUNICIPALS SERVEIS D'ATENCIÓ A FAMÍLES: SOAF O SAFE CLUBS SOCIALS RESIDENCIES, LLARS AMB SUPORT... ALTRES **TOTAL:**	52	208
ATENCIÓ PRIMARIA DE SALUT	**TOTAL:**	4	7
ÀMBIT DE JUSTICIA	COORDINACIÓ - SEGUIMENT DG SERVEIS PENITENCIARIS - MEDI OBERT PRESENTACIÓ SERVEI TPS-CO TPS-CP EQUIPS DE MEDI OBERT MESURES PENALS ALTERNATIVES ALTRES **TOTAL:**	10	75
ACTIVITATS VINCULADES A LES TAULES DES SALUT MENTAL	REUNIONS PLENARIES COMISSIONS GRUP MOTOR ALTRES **TOTAL:**	60	347

ASSOCIACIONS MEMBRE DE FAMILIARS I/O PRIMERA PERSONA	**TOTAL:**	124	203
ALTRES SERVEIS O ENTITATS	FUNDACIONS TUTELARS OTL (OFICINES DE TREBALL) CENTRES ESPECIALS DE TREBALL BIBLIOTEQUES CENTRES CÍVICS TOTAL:	45	114
A DEPARTAMENTS DE LA GENERALITAT, DIPUTACIONS O CARRECS MUNICIPALS	**TOTAL:**	8	43
REUNIONS DE COORDINACIÓ TERRITORIAL DEL PROJECTE	**TOTAL:**	36	96
DESPLEGAMENT ESTRATÈGIA SALUT MENTAL COMUNITÀRIA EL PRAT DE LLOBREGAT	**TOTAL:**	55	125
		451	1388

9. Col·laboradors de l'Activa't

Al projecte participen 11 entitats proveïdores de serveis de Salut Mental dels 12 territoris, 13 entitats membre de FSMC i 6 entitats locals membres de VEUS o de Activament Catalunya Associació.

Col·laboren també nombrosos ajuntaments amb la cessió d'espais i ajudant a les gestions del projecte a cada territori.

Entitats socials participants

SMC salutmental Catalunya ASM Ponent

SMC salutmental Catalunya Bages

SMC salutmental Catalunya Anoia

am.ma.me. amics del malalt mental

ActivaMent Delegació Gramenet

ActivaMent Catalunya Central

ActivaMent Delegació Granollers

ActivaMent Delegació Garraf - Penedès

ActivaMent Vallès Occidental

ActivaMent Delegació Girona

AFEM de Nou Barris

Daruma

salut mental sabadell

EQUILIBRI Salut Mental Sant Boi

15 anys associació la muralla

Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques

Asociación Grupo Teatro Imagina

Associació AURORA Centre Especial de Treball

fament Salut Mental Garraf

Associació Familiars de Malalts Mentals de les Terres de l'Ebre

aBi Associació Bipolars Girona

EL FAR

Proveïdors sanitaris participants

IAS Institut d'Assistència Sanitària

Germanes Hospitalàries
BENITO MENNI CASM

Gestió de Serveis Sanitaris

nou barris
ASSOCIACIÓ CENTRE HIGIENE MENTAL

Corporació Parc Taulí

althaia
Xarxa Assistencial de Manresa

Salut Mental
consorci sanitari de l'anoia

INSTITUT PERE MATA

FundacióPereMata
Terres de l'Ebre

Parc de Salut Barcelona

MAR

Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Col·laboradors institucionals i privats

Obra Social "la Caixa"

Generalitat de Catalunya

Diputació de Lleida

Diputació Barcelona

Dipsalut
Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona

Actuació realitzada amb la col·laboració de la Diputació Tarragona

Ajuntament de Barcelona

ivàlua

Ajuntament d'Amposta

Ajuntament d'Igualada

Ajuntament de Sant Boi de Llobregat

Ajuntament de Tortosa

Ajuntament de Vilanova i la Geltrú

FUNDACION mariafranciscodeROVIRALTA

Fundació Privada Llegat Roca i Pi

Fundació per a la promoció i suport de la salut mental comunitària Els Tres Turons

ANNEX 1: Avaluació de la satisfacció amb l'Espai Situa't 2020.

A continuació es recull l'informe d'avaluació de la satisfacció amb l'Espai Situa't de les persones ateses al 2020.

› Presentació de l'enquesta de satisfacció (opinió dels usuaris)

L'enquesta consta de 18 preguntes que engloben des de la facilitat d'accés al servei, com l'atenció rebuda per part dels tècnics de l'Espai Situa't i la informació i orientacions facilitades per aquests.

Les quatre primeres preguntes recullen informació sobre la persona que respon el qüestionari i la seva relació amb el servei: Espai Situa't on ha estat atesa, canal d'atenció, gènere i edat.

Respecte a la manera de respondre, quatre de les 18 preguntes es responen puntuant d'1 (Poc Satisfactori – Totalment en desacord – Poc útil) a 10 (Molt Satisfactori – Totalment d'acord – Molt útil). Tres preguntes es responen SÍ/NO, una altra seleccionant l'opció d'una llista tancada, i dues més de llistes d'opció múltiple. Quatre preguntes recullen respostes obertes.

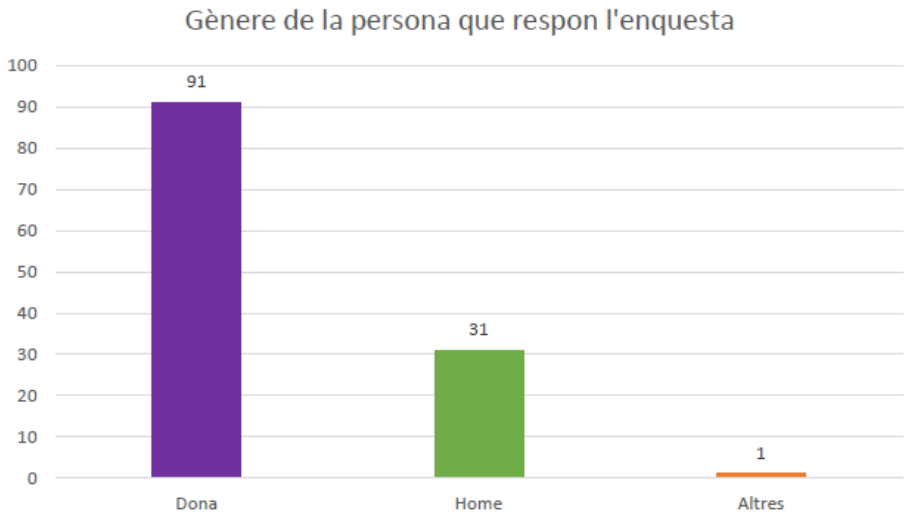
El qüestionari es facilita a la persona a través del seu correu electrònic per tal que pugui respondre al formulari de manera on-line. De les 1.361 demandes ateses entre l'1 de gener i el 31 de desembre de 2020, se n'han recollit 123 enquestes de satisfacció.

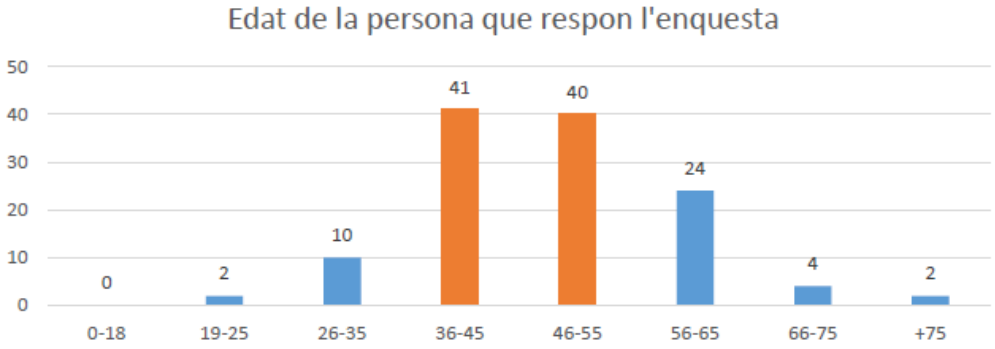
› Resultats obtinguts

› Perfil de les persones ateses que han respost les enquestes de satisfacció

El volum més gran d'enquestes realitzades han estat des de la ciutat de Barcelona (52,0%), seguit de Sabadell (9,8%).

La majoria de les enquestes les han respost dones (73,98%) d'entre 36 i 55 anys (65,85%).





En el 70% de les enquestes realitzades, la persona era la primera vegada que feia ús del servei d'Espai Situa't.

› Valoració del servei Espai Situa't

› Valoració global

La valoració global que fan del seu grau de satisfacció amb servei Espai Situa't és molt positiva, situant-se en el 8.64 sobre 10.

› Facilitat d'accés

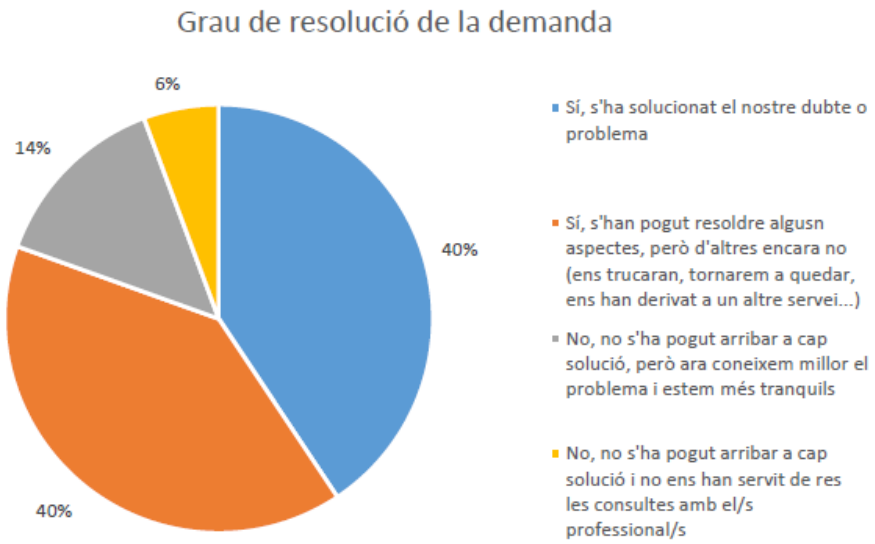
Les persones que responen a l'enquesta valoren amb un 8.8 sobre 10 la facilitat d'accedir al servei o contactar amb el professional de l'Espai Situa't, sent una valoració molt positiva.

› Tracte rebut

Consideren que el tracte rebut ha estat molt positiu, i el valoren amb un 9.1 sobre 10.

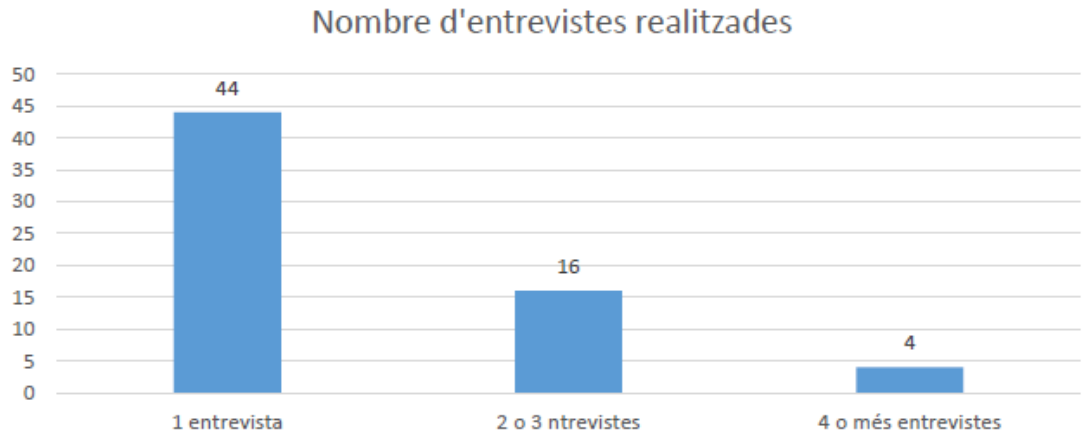
› Grau de resolució de la demanda

En el 80% dels casos s'ha pogut resoldre la consulta de forma total o parcial. Només en 7 casos han indicat que no hagi servit de res la consulta amb el/les professionals.



› Nombre d'entrevistes realitzades per consulta

En el 68,75% dels casos en que s'ha fet algun tipus d'atenció presencial, la demanda s'ha resolt amb una única entrevista.



› Utilitat del servei

Les persones enquestades valoren amb un 8.9 sobre 10 la utilitat de l'Espai Situa't dins el sector de la salut mental.

› Altres serveis consultats

Quan se'ls pregunta sobre altres serveis d'informació o assessorament especialitzats que han fet servir, ja sigui abans o després d'haver sigut atès a l'Espai Situa't, 47 persones han indicat que no n'havien fet servir cap altre (38%).

De les persones que han fet servir altres serveis especialitzats, el 60,53% refereix haver estat atès a associacions de familiars i/o persones amb experiència pròpia.

El 31,58% de les persones que han respost a aquesta pregunta diuen haver estat atesos en Altres serveis, com ara: serveis jurídics i Justament, serveis socials, CSMA,...

› Aspectes diferenciadors de l'Espai Situa't

El 51% de les persones que han respost l'enquesta han detectat aspectes de l'atenció o la resposta rebuda a l'Espai Situa't que no ha trobat en d'altres serveis.

› Probabilitat de recomanació del servei

El 96% de les persones enquestades recomanaria el servei d'Espai Situa't. Només 5 de les 123 persones enquestades no el recomanarien.
Les persones que recomanarien el servei, ho argumenten amb:

- Utilitat de rebre un assessorament professional, especialització del servei i dels coneixements dels professionals
- Acompanyament a la persona al llarg del seu procés
- Perspectiva comunitària, tracte igualitari cap a la persona atesa
- Agilitat i accessibilitat del servei, disponibilitat, sense excessiva burocratització ("tràmits i papers")
- Punt de referència per contactar amb grups i activitats relacionades amb la salut mental
- Servei únic a nivell local / barri, necessitat de l'existència del servei
- Ajuda a veure altres possibilitats i/o orientar en quines emprendre
- Per l'atenció i implicació dels professionals, proximitat i empatia en el tracte
- Per l'atenció rebuda multicanal i multi-territorial, així com amb una durada adient
- Gratuïtat de l'assessorament
- Per la possibilitat d'accedir a serveis complementaris, especialment el Justament

› Millora del servei

› Aspectes positius i aspectes a millorar del servei

Aspectes positius (ordenat per odre de freqüència d'aparició en les respostes a l'enquesta)

- Aspectes directament relacionats amb les professionals: atenció, predisposició, sinceritat, proximitat, empatia, eficiència, professionalitat (72 enquestes). En alguns casos les persones enquestades s'han referit inclús a professionals concrets.
- Aspectes relacionats amb l'accés al servei: rapidesa de l'atenció, accessibilitat i disponibilitat, atenció telefònica (21 enquestes)
- Aspectes de la qualitat de la informació: informació i assessorament, eficàcia, informació aclaridora i resolutiva, útil i àmplia (18 enquestes).
- Aspectes de treball en xarxa i territorialitat: orientació a recursos especialitzats, GAMs, Justament..., treball en xarxa, coneixement dels recursos del territori (15 enquestes).
- Resposta individualitzada i adaptabilitat del servei a la situació personal (6 enquestes)

- Aspectes relacionats amb el seguiment: seguiment posterior de la demanda, interès honest per la situació de la persona / família (4 enquestes)
- Perspectiva de treball comunitària i social, de promoció de l'apoderament i lluita contra l'estigma (2 enquesta)

7 de les persones enquestades han senyalat aspectes a millorar del servei:

- Dificultats per contactar posteriorment amb els recursos als que els havíem adreçat o baixa satisfacció amb el servei prestat per aquests
- Manca de previsió de solucions òptimes per la salut mental per part del sistema
- Buit legal i pla d'actuació en consultes o problemes que poden presentar-se
- Suport telefònic no adequat durant el confinament
- La nomenclatura Activa't / Situa't genera confusió i desorientació.
- No ha rebut el servei esperat (informació i indicacions sobre procediment)
- El temps d'espera

La resta de persones que han respost l'enquesta no han indicat cap aspecte a millorar o han reiterat la seva satisfacció amb el servei.

› Suggeriments i propostes de millora de l'Espai Situa't

Les persones enquestades que han fet propostes de millora o suggeriments respecte al servei, ho fan en els termes següents:

<u>Propostes vinculades a l'Espai Situa't:</u>

- Disposar de juristes per resoldre els dubtes jurídics i més recursos per a l'assessorament jurídic
- Incloure altres professionals especialitzats en el servei: treball social i psicologia
- Oferir informació també de recursos privats (professionals i entitats)
- Seguir oferint atenció i intervenció en casos d'elevada complexitat
- Continuar amb la tasca d'assessorament a persones amb experiència pròpia
- Ampliar la difusió del servei, especialment en els nous territoris (com seria El Prat de Llobregat), i fer-ho de manera més aclaridora respecte a les nomenclatures (Espai Situa't, Activa't, Justament...)
- Ampliar l'abast territorial
- Millorar els temps d'espera (accessibilitat)
- Millorar el treball en xarxa amb altres serveis com EAIA, EAP, agrupacions de barri, etc
- Reprendre l'atenció presencial en la mesura que la situació de pandèmia ho permeti.
- "Forçar més al pacient a estar més temps ocupats i més personal professional per fer-ho més personalitzat"
- "M'hagués agradat assessorament informàtic per omplir dades, com la signatura a través del programa Adobe Acrobat"

<u>Propostes vinculades a l'entitat gestora (Federació SMC)</u>

- Continuar treballant per afavorir el canvi de paradigma en salut mental, i la lluita contra l'estigma de les persones amb problemes de salut mental

- Treballar amb l'administració per millorar l'atenció a les persones durant els ingressos (més suport psicoeducatiu).
- Reforçar el paper de les famílies front les institucions en la lluita contra l'estigma de les persones amb problemes de salut mental. Treballem amb recursos inexistents i normatives poc amigables amb el col·lectiu.
- Augmentar els salaris dels professionals de l'Espai Situa't

<u>Propostes i reclamacions vinculades a l'administració pública del sistema de salut i benestar social:</u>

- Necessitat de recursos per a persones amb problemes de salut mental i les seves famílies, que es troben en situacions d'elevada complexitat
- Potenciar l'atenció domiciliària en salut mental
- Necessitat de recursos per a població jove amb problemes de salut mental
- Millorar la coordinació interdepartamental (salut, serveis socials, cossos de seguretat) en l'aplicació de plans d'emergència
- Incorporació de l'Espai Situa't en a cartera pública de serveis
- Major dotació de recursos al servei Espai Situa't
- Extrapolar el servei a la resta de l'Estat Espanyol

› Conclusions

Les persones enquestades fan una valoració molt positiva del servei d'Espai Situa't, en tots els seus aspectes avaluats, i en gairebé tots els casos el recomanarien a d'altres persones. Podem dir, doncs, que és un servei que es viu com a útil i resolutiu, on les persones ateses troben un tracte proper i professional en la resolució de les seves demandes i que, tot que en algunes ocasions no s'hagi pogut resoldre el problema inicial, els ajuda a comprendre millor la seva situació i a sentir-se millor, més tranquils i recolzats.

Tot i això, les persones ateses reclamen un millor difusió de l'existència i la tasca realitzada des dels Espai Situa't, senyalant el finançament econòmic com un dels principals factors per a assegurar la continuïtat i qualitat del servei. Alhora proposen ampliar el tipus d'informació / assessorament que s'ofereix:

- La presència de juristes en els propis serveis per a la consulta de dubtes de caire jurídic-legal
- Oferir informació sobre entitats, professionals i recursos de titularitat privada
- Incorporar professionals per a tasques especialitzades en el servei: treball social i psicologia

Moltes persones ateses consideren que des de l'Espai Situa't, l'Activa't per la salut mental i la Federació SMC s'ha de continuar la tasca de lluita antiestigma, d'apoderament de les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies, i fer incidència en 'administració per millorar l'atenció a aquestes (tant a nivell de paradigma i model assistencial, com de recursos i atenció a població jove i situacions d'elevada complexitat).

ANNEX 2: Aportacions qualitatives als programes PROSPECT online 2020.

A continuació es recullen les respostes als apartats “aspectes a millorar” i “comentaris” dels qüestionaris del PROSPECT –online del 2020.

› Satisfacció en Primera Persona

Aspectes a millorar

- Reflexionaria sobre el nom del curs: empoderament versus empoderament, crec que no volen dir el mateix. Considero molt important que quedi clar que sempre és un mateix que recupera el seu propi "poder", o millor dit, la seva fortalesa interior. Un es troba amb persones que l'acompanyen en aquest procés, però sempre és un mateix que ha obert aquest canal d'aprenentatge, que s'ha obert a viure aquesta experiència i que decideix, dia a dia, fer per cuidar-se i seguir creixent, aprenent, avançant.
- Que arribi al máxim de gent.
- Hagués facilitat, dins del "temari", un directori o llistat de recursos concrets. Links directes a recursos ja existents (dins i fora de la institució) a pàgines de col·lectius de divulgació i activisme.
- Más sesiones.
- Un manual del contingut del curs: definicions de conceptes bàsics, etc.
- Parlar més del concepte malaltia.
- Millora de la puntualitat i l'horari per part dels participants i moderadors.
- Organització, material i contingut.
- Moderar que pugui intervenir tothom.
- Aconsellar només els facilitadors.
- Presencialitat.
- Més temàtiques.
- Més durada.
- Evidentemente, por la situación, el tema de hacerlo online no es lo mas cómodo.

Comentaris

- Gràcies :)
- Per mí ha estat genial per coneixaments, experiències, motivació i m'en vaig plena de coses bones i objectius.
- Ha estat molt molt xulo assistir! Tant la Lurdes, com el David, com l'Àngel, han fet unes aportacions i una facilitació del mòdul meravelloses.
- Gracias me ha servido mucho.
- Hacéis una buena labor.
- Gràcies per aquestes iniciatives meravelloses.

- Me gustaría recibir información para hacerme activista.
- Gràcies per fer-nos partícip d'aquest programa.

› Satisfacció Familiars

Aspectes a millorar

- Interacción, seriedad con el tema, empatía, seguir el curso dirigiendo pero dejar fluir, no perder el tiempo que dicen que no hay, te hacen callar y luego lo pierden hablando de sus cosas particulares.
- La tecnologia i l'horari.
- No posaria vídeos que surten habitualment per WhatsApp.
- No es pot millorar però m'agradaria repetir la formació de forma periòdica, cada any o any i mig.
- Tenir la informació per mail.
- Poder hacerlo presencial.
- Més duració.
- Documentació que puguem guardar per poder consultar.
- Mas participación por parte nuestra.

Comentaris

- Que los participantes dejen hablar, que pregunten y dejen expresarse, que escuchen activamente, que no rellenen espacio con comentarios suyos de otros temas o chascarrillos para hacer gracia, que dejen de quitarle importancia al tema, que dejen de ir a piñón fijo cortando la expresión de quien habla porque ya se hablará más tarde, y luego hay otras cosas y no se habla. Igualmente agradezco el interés y el trabajo de los facilitadores. A la chica, Núria, que era la más enfática, inteligente y razonable, no la dejaban casi interactuar aparte de la historia técnica. Los hombres siempre pretenden que saben más que las mujeres, lo siento pero he visto que ocupaba el espacio simplemente por vanidad. Me he sentido discriminada por el lenguaje, aparentemente no porque está la norma, pero en realidad sí. Sólo escuchaban a otra que hablaba en catalán. Y a mí me cortaban constantemente, ya me callé porque no sentí que había sitio para mí.
- Estic molt satisfeta perquè de aclarit dubtes i obtindré eines per fer front al trastorn mental.
- Tornaria a repetir o ampliar.
- Moltes gràcies.
- Moltes gràcies per tot, m'he sentit molt bé amb el curs.
- Personalment m'ha agradat molt el curs i els professors excel·lents. Moltes gràcies pel vostre temps.
- Tot bé.
- Interessant, dinàmic i humà.
- Estic agraïda per l'ajuda rebuda a aquest Prospect. M'apuntaré a alguna associació.

- Moltíssimes gràcies per fer aquestes sessions, m'han sigut de molta ajuda.
- Estic molt contenta d'haver compartit amb tots vosaltres i us agraeixo molt la vostra dedicació. Moltíssimes gràcies per tot.
- Les facilitadores han estat estupendes i són molt agradables.
- Per la meva situació potser m'esperava fer més cursos i participar en un GAM.
- El fet de fer-lo online per mi ha estat el millor. Al viure en un lloc rural em resulta molt difícil per la distància.
- Moltes gràcies!
- He estat molt a gust i una molt bona experiència.
- Ha sigut un curs molt bo, que m'ha ajudat moltíssim.
- A pesar de las limitaciones por hacerlo virtual, valoro el esfuerzo de los profesores y estoy seguro que si hubiese sido presencial habría sido más dinámico y participativo, muchas gracias por todo. Estas herramientas son muy beneficiosas e imprescindibles para las familias.

› Satisfacció Professionals

Aspectes a millorar

- Més duració, més hores, més dinàmiques, més contingut.
- Aspectes tècnics del zoom i la seva possible interacció. Ens ha faltat potser una mica més de temps.
- Crec que la presentació i les normes van ocupar massa espai dins el curs. Podria fer una hora abans algun altre dia.
- Deixaria més espai pel debat i les aportacions dels assistents.
- Faria més èmfasi en les conclusions a les que arriba el grup.
- Cap.
- Més durada.
- Presencialitat.
- Possibilitat de realitzar la formació a entitats i grups de treball concrets.
- Educació en diferents trastorns.
- Reflexió en temes més concrets i abarcables (realistes).
- Oferir eines pràctiques per millorar la intervenció professional.
- Oferir solucions als dilemes, aportar experiències reals, experts.
- Promoure sinèrgies entre professionals, reconeixement per la feina de l'altre per proposar camins de construcció.
- Més dinàmiques.
- Més sessions, se m'ha fet curt.
- Més estona cada sessió.
- Presencialitat.
- Participació.

- Ampliar més hores per poder treballar en propostes concretes de canvi, sobretot de cara la comunitat. Si fos més llarg podriem aprofundir en eines pràctiques per aplicar en el nostre dia a dia.
- Menys role playing o més temps per preparar-ho.
- En un horari no tant d'hora.
- Més preparació de la sessió conjunta.
- La rigidesa amb la que es marquen els temps de les activitats, tot i entendre el perquè.

Comentaris

- Molt vivencial i participatiu.
- Agraïment.
- Tot ha estat molt ben utilitzat. Moltes gràcies per la formació.
- Tot i el format on line, s'ha aconseguit sentir a prop la presència del company.
- Ha sigut molt interessant i em quedo amb ganes de més.
- M'ha fascinat el curs i sincerament no milloraria res.
- Curs necessari per parar i reflexionar.
- Gràcies per l'adaptació realitzada, ha permés la participació i mantenir la formació.
- Gràcies.
- M'ha agradat molt, gràcies per tot.
- La proximitat per part del Miquel, la Cecilia i de l'Alba i de tots els companys m'ha fet sentir com a casa.
- Ha sigut un curs amb molts temes interessants i un curs amb una metodologia poc habitual i original, genial, la veritat.
- Enhorabuena, más ediciones.
- Les facilitadores del grup han estat fantàstiques.
- M'emporto una gran experiència, moltes eines amb les que poder treballar i el contacte d'altres companys.
- És un bon espai de reflexió.
- Los responsables que han ido guiando el curso me han parecido muy facilitadores y cercanos.
- No tengo aspectos a mejorar, porque me voy muy sorprendida, por lo cómoda que me he sentido a pesar de realizar la formación online. Así que creo que lo habéis hecho genial!!!!
- Compartir és crèixer.
- Molt agraïda per la formació i el contingut.
- M'ha encantat!! M'ha sorprès com es pot fer tant dinàmic un curs amb el handicap que no pugui ser presencial. Felicitats!!!
- Ha estat molt satisfactori.
- Ha estat perfecte el curs, en durada, educació, respecte, participació de tots els participants.
- M'ha convidat molt a la reflexió i a compartir amb altres professionals.
- Gràcies per fer fer aquests tallers!!!

› Satisfacció Mòdul Comú

- Una visió molt interessant de com es pot treballar. Potser ens ha faltat equilibrar els diferents grups per poder facilitar més interaccions però entenc que es complicat aconseguir-ho. Gràcies per l'esforç i crec que tothom ha acabat satisfetes de tot allò assolit. Felicitats!
- Felicitats per la feina ben feta.
- Ha sigut una experiència molt enriquidora per mi, excel·lent fusionar els mòduls.
- He après moltissim de les aportacions de les famílies i les primeres persones del meu grup.
- Tot genial, m'ha agradat molt. Moltes gràcies! L'únic que es fa bastant pesat fer el Mòdul Professionals i el Mòdul comú el mateix dia, ho faria en dies diferents.
- M'ha agradat molt i trobo a faltar que hagues durat una mica més de temps.
- Que es pugui repetir la formació en un futur.
- M'he sentit molt empoderada i m'ha pujat l'autoestima, ha estat molt positiu fer la formació i m'agradaria repetir-la en un futur.
- Ho he trobat molt treballat i planer d'entendre.
- Aquesta primera experiència l'he trobada molt encertada.
- Molt interessant i recomanable.
- Moltes gràcies per tot.
- Moltes gràcies per la labor al nostre abast.
- Molt gratificat! Enhorabona Cecilia, Miquel i Alba per la primera edició on-line. Molta feina darrera però molt gratificant.
- Gràcies a l'organització, fins la propera.
- Gràcies i fins aviat.
- Moltíssimes felicitats a tots els organitzadors del PROSPECT! Gràcies.
- Espero poder tornar a participar en un futur pròxim a un altre PROSPECT, HA SIGUT ESPECTACULAR! Moltes gràcies!
- Moltes gràcies per la feina ben feta, per impulsar un canvi de mirada conjunta.
- Gratitud a tots i confiança, per anar millorant com a persones amoroses.
- Ha estat molt bé!! Increíble. Recomanaré a companys i amics per futurs PROSPECTS.
- En el programa COMÚ: em va fer la sensació que no hi havia realment una facilitadora i en un moment donat van començar a caure crítiques constants cap al col·lectiu professional i no sortíem d'allà. En un moment donat la facilitadora em va demanar que donés la meva opinió com a professional (era la única en tot el grup) i, al començar a parlar, de nou una cuidadora em va tallar als 2 segons i no vaig poder dir res. Per a mi, es van generar situacions no plaents i em feia l'efecte que aquestes persones necessitaven un Grup d'Ajuda Mútua, totalment justificat per malestar davant situacions amb professionals, però tot allò d'horitzontalitat que havíem comentat en la relació professionals-cuidadors-persones no la vaig veure. Em va semblar totalment complementària on queien crítiques i jo assentia i, sense dir-ho, estava demanant disculpes per praxis d'altres. En futures formacions, les persones que modulen crec que haurien de tenir cura i recordar quina és la finalitat real de la

formació i puguin parar situacions on ens desviem d'aquest objectiu, així com demanar a qui està parlant més que respecti el torn de paraula. També revisar el que es demana i el que es diu, ja que es demanava autonomia, independència i llibertat per a les persones amb diagnòstic, i amb el discurs d'una participant semblava que estava demanant el contrari, un ingrés involuntari del familiar amb diagnòstic.

- Felicitaros a todos los participantes por el trabajo y por conseguir a través de esta nueva modalidad el buen resultado.
- Manquen reptes en comú.
- Ha estat ua experiència bonica i enriquidora.
- Al mòdul comú m'hagués agradat saber els professionals de quin ram eren o tipus de professió per poder preguntar.
- Gracias.
- Hacer más reuniones los tres grupos juntos, no sólo la última, ha sido justa.
- Presencial, encara que ja sabem que no és possible.
- Crec que periòdicament s'hauria de fer formació, aquesta trobada entre els 3 àmbits dóna molt joc i és necessària.
- Moltes gràcies.
- Em disculpo per la puntualitat perquè plego tard i m'és impossible arribar a temps.
- Moltes gràcies per la vostra implicació! M'ha encantat!!!
- M'ha agradat moltissim.
- Molt recomanable.
- Enhorabona per la formació.
- He entés paraules com activisme.
- Espero carta oberta dels profesionals pera entendre les seves inquietuts
- M'haguès agradat poder-lo fer presencial, hi han persones a qui m'encantarìa conèixer més a fons, he vist punts de vista força interessants que m'han fet recapacitar sobre certes coses, aquesta mena de projectes hauríen de ser més habituals a l'ambit de la salut mental.
- He aprendido sobre todo, que hay muchas asociaciones que nos pueden ayudar y hacernos sentir personas otra vez.
- Per mi ha sigut molt enriquidor compartir impresions amb persones que en primer persona tenen un diagnòstic de malaltia mental i escoltar la seva vivència des del respecte i la comprensió.
- Gràcies per la tasca.
- L'enquesta és una mica llarga.
- Se han de dar mas posibilidades de comunicación como esta última sesión entre profesionales, primeras personas y familiares. Se ha de normalizar y hacerlo sistemático sinó esto es flor de un día.
- Ha habido poca posibilidad de compartir con los profesionales.
- Ha mancat temps per seguir debatint, han sorgit molts temes molt importants.
- Aquesta enquesta si es vol reflexionada i matitzada, i sobretot que serveixi pel que suposadament es fa, s'hauria de deixar portar a "casa" de lo contrari es converteix en pur tràmit i estadística. I sé el que vol dir estar obligat a passar una enquesta en acabar un servei, com a guia turística estava obligada a fer el mateix, llavors tenia 23 anys, ara

en tinc 56 i el tema del que parlo i els efectes que les meves conclusions i les dels altres puguin tenir en transformar la realitat deplorable en molts casos que vivim en aquest tema (la salut mental) m'impulsa a demanar menys estadístiques i més reflexió en condicions per que la posibilitat de transformar sigui real.

ANNEX 3: Recollida de les aportacions a les trobades de moderadors/es de GAMs

A continuació, es recullen els temes i propostes que s'han abordat a les trobades i que, en molts casos, són compartits pels diferents territoris.

Temes:

- Funcions actuals de les tècniques referents de l'Activa't en relació als GAM, més enllà de pilotatge: actualització del nostre rol, com donar resposta a necessitats de suport, propostes de vinculació entre referent i GAM...
- Situació dels GAM a territori com a grups no estàtics, vius i únics.
- Qüestions vinculades a la pandèmia: malestars emocionals relacionats amb la situació de crisi i confinament, virtualització de GAM, mesures preventives de contacte social durant la relaxació de les restriccions, el retorn a la presencialitat fora de la seguretat de la llar…
- Els GAM com espais on sentir-se útil i partícip.
- L'autocura de les persones moderadores i els límits.
- Dificultats de cohesió en els GAM, problemes d'assistència, discontinuïtat.
- Dificultats en la tasca de moderació: acollida (com gestionar les noves incorporacions), i vinculació al GAM.
- Necessitat de recursos per dinamitzar els GAM, per fer-los més participatius i útils.
- La co-responsabilització de la moderació de GAM per la implicació de tots els integrants d'un GAM perquè funcioni.
- Problemes de cessió d'espai i més considerant les restriccions de contacte social. Posada en comú de possibilitats i oportunitats i de la necessitat de documentació sobre noves mesures de seguretat per GAM presencials.
- Posada en comú d'experiències, eines i propostes per millorar.
- Els espais de trobada de MGAM: el benefici de compartir amb altres moderadors de GAM, aclarir dubtes, normalitzar inseguretats, alliberar-se de pors, aprendre...

Utilitat de les trobades:

S'han dut a terme dinàmiques, per exemple, per detectar necessitats, ajustar expectatives, adquirir eines i millorar estratègies.

Algunes respostes en relació a les preguntes: Per quin motiu has vingut a aquesta trobada? Què t'agradaria aportar al grup? Què esperes de la trobada?

- Fer xarxa entre moderadors.
- Compartir experiències.
- Parlar amb altres persones que tinguin un problema semblant.
- Tenir mes informació i coneixements .

- Aprendre sobre la moderació.
- Compartir vivències, allò que fem i que pot servir a altres.
- Posar en valor les experiències viscudes.
- Recollir millores i estratègies.
- Escoltar-nos i donar-nos suport.
- Sentir-nos acompanyats.

Reconversió dels GAM a format virtual:

D'acord amb el que s'ha recollit, les eines i aplicacions més utilitzades han estat: trucades de telèfon, converses per escrit via WhatsApp, videotrucades de WhatsApp, plataformes virtuals (JitsiMeet, Google meets, Zoom, Teamviewer – control remot des de l'ordinador).

La necessitat d'haver de reconvertir els GAM a format on-line ha generat nous grups, noves sinèrgies i ha permès la participació de persones que mai havien tingut contacte amb els GAM. Fins i tot, persones que s'han conegut via on-line, s'han trobat presencialment quan han pogut.

Un altre avantatge d'utilitzar el format virtual és que les persones que viuen a llocs poc comunicats o lluny de territoris on s'acostumen a fer trobades i formacions (per exemple, Barcelona), troben de gran utilitat fer les reunions de manera telemàtica. Optimitza el temps, ja que s'estalvia el temps i cost de desplaçaments i això ha afavorit la participació en reunions o formacions.

Per exemple, s'ha creat un GAM virtual de dol (per la pèrdua recent d'una persona estimada amb un procés de dol obert, per COVID o no) amb la participació de gent d'arreu d'Espanya.

Tanmateix, el GAM virtual obstaculitza algunes de les funcions importants del GAM: sortir de casa, socialitzar, obrir-se als altres, tenir contacte social per trencar l'aïllament i afavorir la participació i inclusió social.

El format virtual ha comportat també dificultats en qüestió de privacitat i de la confidencialitat (per l'ús de les noves tecnologies i per la convivència amb altres persones a casa).

Algunes persones s'han mostrat reticents al format GAM on-line per disposar de poques habilitats en l'ús d'eines virtuals o no sentir-se còmodes per compartir vivències via noves tecnologies. Els sembla que és distant, fred, no dóna facilitats per obrir-se (sobretot quan un és nou, presencialment hi ha una altra sensació, facilita l'acollida).

En els GAM on-line s'haurien d'establir normes addicionals donat que la via per relacionar-se i comunicar-se és diferent i hi ha elements aliens al format presencial que poden entorpir les sessions (dificultats de connexió, torns de paraula a través dels micròfons, sorolls a la llar, presència de persones properes...)

Es detecta que molts GAM s'han reconvertit en una mena de "Punt de trobada" durant el confinament, principalment per dos motius: major flexibilitat en quant a la normativa pròpia dels GAM i inclusió de persones que no participaven abans del confinament. Els punts de trobada han estat espais per compartir el malestar, per pal·liar la soledat i han servit també per

compartir experiències i rutines durant el confinament, sense entrar en temàtiques de salut mental específicament (tot i estar interrelacionat). Entre els grups que no han realitzat GAM durant aquest període, molts han mantingut contacte a través de trucades o WhatsApp.

Els GAM on-line es consideren un bon complement del presencial, però no substitutiu. Moltes persones aposten pel format mixt com una bona opció (combinant trobades on-line i presencials).

Ha estat molt compartit el plantejament d'una necessària formació sobre recursos tecnològics i eines per facilitar que es creïn i promoguin GAM virtuals. També s'ha proposat l'elaboració d'un guia breu per connectar-se a través de les aplicacions de videotrucada.

Propostes de millora:

- Es considera essencial que, des de l'Activa't, s'ofereixi el mapa actualitzat de GAM actius de tota Catalunya.
- Des de l'Activa't i des dels GAM és necessari facilitar que les persones puguin arribar als recursos i suport que necessiten.
- Quan al GAM sorgeixen demandes de serveis d'atenció individual, es poden vehicular a través de l'Espai Situa't.
- També l'Espai Situa't es considera clau per orientar persones a GAM del territori.
- Indagar els motius pels que les persones no s'han vinculat a una GAM o l'han deixat, per millorar.
- Es demana que des de l'Espai Situa't es continuï oferint suport GAM.
- Fer un mapeig a les associacions de les persones a qui els fan falta els dispositius per connectar-se on-line i valorar possibilitats i oportunitats d'aconseguir donacions, subvencions, punts de connexió a les ciutats i als pobles.
- Necessitat d'informació i formació sobre eines virtuals perquè les persones puguin accedir i participar en grups on-line.
- Creació de grups de treball de representants de GAM de primera persona i familiars per promoure els GAM i millorar el seu funcionament i fer arribar les necessitats com a col·lectiu a l'administració de manera conjunta.

Tipus de suport desitjat per part de la FSMC:

- Suport continuat per acompanyar en el procés d'aprendre a moderar.
- Formació continuada.
- Més espais de trobada.

Federació Salut Mental Catalunya
Carrer Nou de Sant Francesc, 42
08002 Barcelona
Tel. 93 272 14 51
federacio@salutmental.org
www.salumental.org

www.activatperlasalutmental.org