



Manual per a la recuperació i l'autogestió del benestar

VERSIÓ DE LECTURA FÀCIL



activa t
X LA SALUT MENTAL

El Manual per a la recuperació i autogestió del benestar és un producte del projecte Activa't per la salut mental, coordinat per la Generalitat de Catalunya, la Federació Salut Mental Catalunya i la Federació Veus, implementat dins el Pla Integral de Salut Mental i Addiccions.



Comitè de Redacció:

- Hilari Andrés
- Manel Anoro
- David Clusa
- José M. Crosas
- Paz Flores
- Alberto García
- Belén Gías
- Lluís Lalucat
- Eva Miralles
- Eduardo Palomer
- Joan Tremoleda
- Tina Ureña

Coordinació del projecte:

M^a Jesús San Pío, Bàrbara Mitats, Miquel Miranda, Edgar Vinyals, Elvira Rodríguez, Raúl Velasco i Emilio Rojo Rodes.

Material elaborat per:

Activament Catalunya Associació

Autors:

Hernán María Sampietro i Carla Gavaldà Castet

Adaptació a Lectura Fàcil:

Laia Mateu i Laia Vidal (Associació Lectura Fàcil)

Amb la col·laboració de:



www.activatperlasalutmental.org

Aquesta obra té llicència CC BY-NC-SA 4.0.
Es permet copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format, sempre que no tingui finalitats comercials i no es distribueixi cap obra derivada.




Aquest document segueix les pautes de Lectura Fàcil (LF) per facilitar la seva comprensió.

El logo acredita que s'han utilitzat les directrius LF de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) i d'Inclusion en quant al llenguatge, el contingut i la forma. L'atorga l'Associació Lectura Fàcil.

SUMARI

Pròleg.....	9
1. Presentació	11
1.1 Què és el Manual?	11
1.2 A qui va dirigit aquest Manual?	12
1.3 Quins objectius té el Manual?	12
1.4 Qui ha elaborat aquest Manual?	13
1.5 Quins continguts té aquest Manual?	14
1.6 Consideracions ètiques i semàntiques	16
2. El model de recuperació	19
2.1 El concepte de recuperació	19
2.2 Principis bàsics del model de recuperació	21
2.3 La història del model de recuperació	23
2.4 El model de recuperació i l'autogestió del benestar	25
2.5 El model de recuperació i la resiliència	27
2.6 Definicions amb la participació de persones amb problemes de salut mental.....	28
3. Les eines per elaborar el nostre pla	33
3.1 Jo amb mi mateixa	35
3.2 Jo amb les professionals que m'acompanyen	40
3.3 Jo amb el meu entorn afectiu proper	52
3.4 Jo amb la meva comunitat	58
3.5 Jo amb el meu entorn de suport mutu	65
4. L'elaboració del nostre pla	73
4.1 Consideracions prèvies a l'elaboració	73
4.2 Recomanacions per implementar el pla	74
4.3 Idees per fer un seguiment del nostre pla	76
4.4 Reflexió final	76
5. Referències bibliogràfiques	77

El Manual per a la recuperació i l'autogestió del benestar s'ha elaborat gràcies a la col·laboració de les persones expertes per experiència que han compartit el seu bagatge de coneixement en diferents etapes participatives de la recerca. Agraïm a¹:

- 
- Santi Casacuberta
 - Àngel Castello
 - Jorge Chalezquer Ortiz
 - Laura Collado Corretger
 - Francesc de Diego Fuertes
 - Marta Díez Pérez
 - Carlos Enrech Meré
 - Jorge Ghirardotti
 - Marcos Rodrigo Grau
 - Rosa del Hoyo Pérez
 - Daniel Ibañez Delgado
 - Laura Jareño Sánchez
 - Josep Anton Llurba Farran
 - Jose Antonio López
 - Teresa Milà Segura
 - Marta Nolla
 - Genís Sánchez
 - Francesc Xavier Torras
 - Estefanía Trenchs Solà
 - Àngel Urbina
 - Edgar Vinyals Rojas

I agraïm a totes les altres persones que han preferit mantenir la seva col·laboració en l'anonimat, sense l'ajuda de les quals el present treball no hagués estat possible.


¹ Totes les persones que apareixen amb el seu nom han atorgat el seu consentiment informat i prefereixen que la seva participació no sigui anònima.

Pròleg

Els últims anys s'han produït canvis importants en l'àmbit de la salut mental. Avui és evident que l'atenció ha de ser comunitària i que la inclusió social, la participació i l'**apoderament** són eines imprescindibles per millorar la salut de les persones amb un problema de salut mental, que estan en una situació de patiment psicològic o que viuen amb diversitat mental.

L'objectiu d'aquest Manual és tenir una nova eina, dins el model de recuperació, per crear un pla personalitzat que ajudi aquestes persones a:

- * autogestionar el propi benestar
- * recuperar-se
- * desenvolupar una vida plena.



L'**apoderament** és un procés personal i social amb què les persones i les comunitats guanyem control sobre la nostra vida.

El nou Manual posa èmfasi en l'autonomia personal i la participació com a eines d'autogestió i apoderament i és el resultat de la cooperació entre totes les persones implicades: persones amb experiència pròpia, familiars i professionals.

Aquest Manual se sotmetrà a un procés d'avaluació en diferents territoris de Catalunya per valorar-ne la utilitat, l'eficàcia i la pertinença. Un cop validada, la versió definitiva del Manual es podrà utilitzar amb l'ajuda de professionals, familiars i agents de suport mutu, i com una eina d'autogestió de manera individual.

Volem agrair la tasca del comitè de redacció constituït per 12 professionals de l'àmbit de treball social, medicina general, psiquiatria, infermeria i psicologia. També estem agraïts per la feina i l'aportació de l'associació Activament. Finalment, ens sentim molt agraïts cap a totes les persones que han col·laborat en les diferents fases del projecte, compartint les seves experiències i visions.

El **Manual per a la recuperació i l'autogestió del benestar** és una publicació del projecte **Activa't per la salut mental**, de la Generalitat de Catalunya, de la Federació Salut Mental Catalunya i de la Federació Veus, i implementat en el marc del Pla Integral de Salut Mental i Addiccions.

L'equip de Coordinació

1. Presentació

1.1 Què és el Manual?

És una eina pràctica per ajudar-nos a tenir una millor salut mental i a estar més satisfetes amb nosaltres mateixes i la nostra vida. Està basat en les estratègies que han utilitzat persones amb patiment psicològic per millorar la seva salut mental.

És un conjunt d'eines que podem utilitzar per a:

- * Combatre el patiment psicològic.
- * Recuperar-nos, d'acord al nostre ritme i preferències.
- * Disminuir el risc de tenir una recaiguda de salut mental i controlar els factors que ens hi poden fer recaure.
- * Preparar-nos per a les possibles recaigudes, perquè les puguem travessar millor i perquè els professionals respectin les nostres preferències.
- * Augmentar el nostre benestar.
- * Portar una vida plena, fins i tot quan tenim símptomes i problemes de salut mental.

El Manual està elaborat per afavorir l'autodeterminació i el respecte per les nostres preferències, i ens orienta perquè identifiquem i traguem profit dels recursos propis, del nostre entorn, de la nostra comunitat i dels professionals.



1.2 A qui va dirigit aquest Manual?

A les persones amb problemes de salut mental

Ofereix informació, orientació i estratègies de recuperació segons les necessitats de la persona amb problemes de salut mental. És una ajuda perquè la persona mateixa identifiqui els recursos que necessita.

Als professionals i serveis de salut mental i d'Atenció Primària

És una eina perquè els professionals treballin conjuntament amb la persona per al seu creixement personal i el desenvolupament d'una vida plena, des del model de recuperació.

A les persones amb experiències de patiment psicològic

Tothom podem patir psicològicament en algun moment de la vida, i hem de fer front a moments de dolor. Aquest manual és un recurs per prevenir futurs patiments psicològics i per augmentar el benestar personal.

Als moviments associatius de salut mental

Aquest material està orientat a les associacions que promouen el benestar i la vida plena de les persones amb problemes de salut mental.

1.3 Quins objectius té el Manual?

- * Facilitar el desenvolupament d'una vida plena de les persones amb un diagnòstic de trastorn mental o amb patiment psicològic, ajudant-nos a construir un pla personal de recuperació i autogestió del benestar.
- * Oferir materials de referència per fer tallers de formació i per acompanyar i ensenyar a construir aquest pla.
- * Promoure el model de recuperació en els centres de salut mental i en les associacions.
- * Oferir una eina als professionals que han d'acompanyar una persona durant el procés de recuperació i autogestió del benestar.

1.4 Qui ha elaborat aquest Manual?

El Manual ha estat dissenyat i elaborat a través d'un procés participatiu format per 300 persones.

És el resultat del coneixement aportat per les persones amb problemes de salut mental, i dels professionals que treballen per acompanyar-les en el procés de recuperació de la salut.


La implementació de la recerca i la redacció del Manual i els materials de formació han estat realitzats per l'equip de recerca d'ActivaMent Catalunya Associació.

L'equip de coordinació ha estat conformat per:

- **M^a Jesús San Pío**, de Federació Salut Mental Catalunya
- **Bàrbara Mitats**, de Federació Salut Mental Catalunya
- **Edgar Vinyals**, de la Federació Veus
- **Raúl Velasco**, de la Federació Veus
- **Emilio Rojo**, del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

En el procés participatiu s'han seguit els passos següents:

1. Revisió de les investigacions i les formacions elaborats per models participatius per a la recuperació i l'autogestió del benestar.
2. Realització de 5 grups de discussió amb **experts per experiència**. Identificació dels significats de recuperació, recaiguda i benestar, i de les eines que utilitzem per fer front al malestar mental.
3. Debat amb professionals i associacions especialitzats en salut mental sobre 4 qüestions bàsiques:
 - Drets i recuperació
 - Eines per prevenir recaigudes
 - Concepte de benestar emocional
 - Implementació del nou Manual.



Un **expert per experiència** és la persona que ha sofert o està soffrint patiment psicològic, que és o ha estat usuària de serveis de salut mental, i que ha fet o està fent un procés de recuperació d'un problema de salut mental.

4. Enquesta a persones usuàries de serveis de salut mental de Catalunya per conèixer i entendre els recursos i les estratègies que utilitzen per recuperar-se, evitar o travessar recaigudes, i tenir més benestar.
5. Reunions amb el comitè de redacció, constituït per professionals dels serveis de salut mental: hospitals, atenció comunitària, Centres de Salut Mental d'Adults (CSMAs), Pla de Serveis Individualitzats (PSI), Centres d'Atenció Primària (CAPs), associacions, etc. de diferents territoris de Catalunya.

El procés participatiu i la recerca prèvia que han servit per elaborar el Manual estan recollides en els següents documents:

- * Eines per a l'autogestió del benestar. Informe previ per a l'elaboració d'un manual de recuperació.
- * Estudi qualitatiu: conceptes i eines per a la recuperació i el benestar. Significats i estratègies de les persones amb experiència de trastorn mental.
- * Informe d'avaluació i síntesi. Jornada de debat: la recuperació i l'autogestió del benestar en salut mental.
- * Estudi quantitatiu: Ús i prioritització d'eines i recursos per a la recuperació i l'autogestió del benestar en primera persona.

El disseny de la recerca, la recollida de dades i l'elaboració del Manual han tingut especialment en compte persones activistes en salut mental, és a dir, persones que viuen o han viscut un procés de recuperació.

1.5 Quins continguts té aquest Manual?

El Manual és un conjunt de documents:



El Manual de recuperació i autogestió del benestar

Conté un conjunt d'eines per evitar o travessar crisis de salut mental i moments de patiment psicològic.
També té una explicació per elaborar un pla personal de benestar.



El Quadern de treball

És un document per escriure-hi els avenços en el creixement personal durant el procés de recuperació.
Ens ajuda a identificar els recursos que tenim a prop, i a treure profit de la nostra experiència.
El quadern inclou els següents apartats:



LA CAIXA DE BENESTAR

Són les estratègies, eines, persones i situacions que ens fan sentir bé (i que tenim a l'abast).



EINES DE MANTENIMENT

Conté la informació del que hem de fer i del que hem d'evitar de fer per no recaure (hàbits, activitats quotidianes, rutines, relacions, etc.).



PLA DE CREIXEMENT PERSONAL

És l'estratègia d'apoderament que ens permet expressar-nos, sentir-nos bé amb nosaltres, i aprendre i construir un projecte de vida.



MIRALL DE RECAIGUDES

Conté les nostres senyals d'alerta, i altres estratègies per identificar l'inici d'una crisi de salut mental.



PLA DE CRISI

Conté els recursos que ens ajudaran a travessar les recaigudes.



AGENDA D'APRENTATGES

Conté la revisió de les estratègies i les eines, en funció de l'experiència. Responen preguntes com: Què m'ha funcionat? Què no m'ha funcionat?

Amb al Manual i el Quadern de treball moltes persones podrien elaborar el seu propi pla de recuperació i benestar mental.

És recomanable fer aquest pla amb l'acompanyament d'un professional, amb el suport d'altres persones que hagin travessat una experiència semblant a la nostra, i amb el recolzament de persones properes que ens puguin servir de referència per valorar el nostre procés.

Si necessitem rebre formació per aprendre a elaborar, implementar i fer el seguiment del nostre pla de recuperació i autogestió del benestar, ens poden interessar aquests altres documents:

La Guia de suport per a persones formadores

És un document per als professionals i associacions que vulguin fer formacions. Conté:

- l'estructura i la metodologia d'ensenyament
- els objectius d'aprenentatge,
- activitats pràctiques i dinàmiques,
- consells de com preparar un taller, etc.

Material didàctic de formació

És un conjunt de diapositives recomanables per fer formació sobre la recuperació i l'autogestió del benestar.

1.6 Consideracions ètiques i semàntiques

Aquest Manual està redactat amb paraules i expressions inclusives. Això vol dir que les oracions estan escrites:

✓ En primera persona del plural (nosaltres)

Les persones que escrivim aquest Manual som, principalment, persones que estem passant o hem passat un trastorn mental o un patiment psicològic. Quan hem redactat aquest document ens hem inclòs, per això parlem de «**nosaltres**».

✓ En femení

Els continguts del Manual inclou totes les persones, homes i dones. En termes gramaticals, escrivim en femení des de la primera persona del plural. Per exemple:

«L'absència de símptomes no garanteix que estiguem a gust amb la nostra vida o amb **nosaltres mateixes**.»

«Les persones hem de trobar què significa per a nosaltres estar **recuperades**, haver recaigut o tenir benestar.»

✓ Amb un discurs subjectiu

Hem preferit parlar d'emocions i de sentiments, i no parlar de símptomes de les persones amb problemes de salut mental. Tampoc parlem de malaltia sinó de problemes de salut mental, de patiment psicològic o de diversitat mental. Per tant, el Manual està elaborat per i dirigit a «nosaltres, les persones que passem o hem passat un problema de salut mental, una situació de patiment psicològic o que vivim amb diversitat mental».

✓ Fent distinció entre 'crisi' i 'recaiguda'

Nosaltres utilitzem aquestes paraules de tres formes diferents:

1. Parlem de **crisi** o **recaiguda** sense fer diferència per referir-nos als moments que tornem a tenir símptomes, hem de fer front a un problema de salut mental o hem de travessar un patiment intens (diagnosticable o no).
2. Parlem de **recaiguda** en un sentit psiquiàtric per referir-nos a tenir símptomes, tornar a ingressar a una clínica, haver de medicar-nos o pujar la medicació, etc. En canvi, entenem una **crisi** com un moment de malestar intens que no arriba a ser una recaiguda clínica.
3. Parlem de **crisi** en un sentit vital per referir-nos a les situacions que ens afecten d'una manera tan profunda que suposen un canvi a la nostra identitat o a la nostra manera de viure. Per contra, la **recaiguda** és el moment de combatre una situació de patiment o en què tornem a tenir símptomes, però que no comporten una reconstrucció de la nostra identitat o del projecte de vida.

Quan sigui necessari, especificarem a quins dels sentits de 'crisi' i 'recaiguda' ens referim.

2. El model de recuperació

La paraula 'recuperació' s'utilitza de maneres diferents. A nosaltres ens interessa el significat que té en el model de recuperació en salut mental. Podem partir d'aquesta definició d'W.A. Anthony, 1993:



«La recuperació és un procés únic i profundament personal, de canvi d'actituds, valors, sentiments, objectius, habilitats i/o rols d'una persona. És una manera de viure una vida satisfactòria, amb esperança i aportacions a la societat, fins i tot amb les limitacions causades per la malaltia. La recuperació implica desenvolupar un nou sentit i propòsit vitals per créixer més enllà dels efectes catastròfics de la malaltia mental.»

(Anthony, 1993)

2.1 El concepte de recuperació

Aquesta definició inclou aquestes idees:

- * És un procés personal, propi de cada persona.
- * Suposa un canvi de rol, d'actituds i de valors.
- * Requereix esperança, creure que podem fer-ho.
- * Suposa viure una vida satisfactòria, sent útil a la comunitat.
- * És independent de la malaltia/trastorn.
- * Implica trobar un sentit a la vida, sovint amb nous objectius.

2.1.1 Què és la recuperació?

✓ És un camí personal

Cada persona es recupera a un ritme diferent i seguint un camí propi. Totes necessitem construir el sentit de la nostra vida, i per això hem de trobar els recursos, el nostre benestar i construir una identitat no definida pel problema de salut mental. Les preguntes «qui sóc?», «què vull fer amb la meva vida?» «què em fa bé?» tan sols les podem respondre nosaltres mateixes.

✓ És un procés continu

La recuperació és un conjunt de petites accions quotidianes que, al cap del temps, ens ajuden a trobar-nos millor. Si tenim una recaiguda o una crisi podem continuar recuperant-nos.

✓ És una manera de viure

La recuperació és la manera com avancem en el camí per millorar. Per recuperar-nos hem d'enfortir o desenvolupar:

- * l'esperança que podem tenir una vida millor.
- * l'apoderament, per fer-nos càrrec de la nostra vida.
- * l'autodeterminació, prenent les nostres pròpies decisions.

2.1.2 Què no és la recuperació?

X No és curació

La recuperació és per al benestar i la satisfacció amb la pròpia vida, i no s'ha de confondre amb la curació. Podem tenir símptomes o recaure i tenir una vida plena i satisfactòria, perquè ens sentim a gust amb nosaltres mateixes i amb el que fem.

X No és un procés lineal

Recuperar-se i no tenir mai més dificultats no és habitual. La majoria de persones tenim alts i baixos a la vida. La recuperació, com la vida mateixa, travessa moments bons i moments difícils.

X No implica productivitat

Totes som importants per a la societat, i mereixem respecte i ser valorades a la nostra comunitat. Però això no vol dir que hem de ser productives i treballar en el mercat laboral. Hem de trobar què ens fa sentir millor amb les capacitats que tenim cadascuna.

Què és la recuperació?

- ✓ És un camí personal
- ✓ És un procés continu
- ✓ És una manera de viure

Què no és la recuperació?

- ✗ No és curació
- ✗ No és un procés lineal
- ✗ No implica productivitat

2.2 Principis bàsics del model de recuperació

Per entendre les característiques específiques d'aquest model ens basem en els 10 principis bàsics de la recuperació americans que proposa l'administració de serveis de salut mental i abús de substàncies.

1

L'esperança

Per recuperar-nos necessitem creure que és possible fer-ho. Les persones del nostre entorn i els professionals que ens atenen també han de tenir esperança.

2

Està centrada en la persona

Les persones hem de buscar el que volem a la vida i triar el nostre camí. També hem de poder participar en les decisions sobre el nostre tractament. Els professionals han de respectar les nostres preferències i els nostres valors.

3

Es produeix a través de moltes vies

Cadascuna tenim unes necessitats, preferències, capacitats diferents, i una xarxa diferent de persones que ens donen suport i d'experiències de vida. I cadascuna hem de trobar el que ens ajuda a recuperar-nos, perquè és diferent d'allò que pot ajudar les altres persones.

4

Va més enllà de l'atenció professional

La majoria de recursos que ens serveixen per recuperar-nos són dins nostre o els trobem en el suport que rebem de la nostra família, amigats i comunitat. Aquests recursos no depenen de l'atenció dels professionals.

5

S'enriqueix amb el suport mutu

Donar i rebre recolzament també ens ajuda a recuperar-nos. En els Grups d'Ajuda Mútua es comparteixen aprenentatges, s'aprèn a valorar la pròpia experiència i s'hi pot desenvolupar un rol social valuós.

6

Suposa comunitat

Les persones no ens recuperem soles i aïllades. És important que comptem amb persones properes que creuen en la nostra recuperació i ens suggereixen estratègies i recursos. La família, les amistats i la nostra comunitat formen una xarxa de suport i enforteixen la nostra autoestima i apoderament.

7

Integra tots els aspectes de la vida

Per recuperar-nos hem de tenir cobertes les necessitats bàsiques: la casa, salut física i la feina. També hem de cobrir les nostres necessitats socials: la creativitat, l'espiritualitat, i la participació a la comunitat.

8

La diversitat

Si ens recolzem en els nostres valors, les tradicions i les pròpies creences això ens facilita que trobem el sentit a la nostra vida. No ens podem recuperar si neguem qui som, la nostra cultura, l'orientació sexual o la nostra religió. Si reconeixem la nostra identitat ens sentirem valuoses per a la nostra comunitat.

9

El respecte

La recuperació requereix el respecte pels nostres drets i fer front als prejudicis i a la discriminació per motius de salut mental. Hem de conèixer quins drets tenim i saber com podem defensar-los. Els professionals també han de respectar les nostres preferències i decisions.

10

Requereix tractar el trauma

Les experiències traumàtiques com l'abús sexual, la violència de gènere o el bullying solen estar associades amb els problemes de salut mental. Si hem viscut alguna d'aquestes situacions hem de tractar-les per reparar-les, amb l'ajuda dels professionals o de les persones expertes per experiència.

2.3 La història del model de recuperació

El model de recuperació neix als anys 60-70, dins els moviments crítics amb la psiquiatria de l'època, com són:

- L'antipsiquiatria, impulsat per professionals crítics.
- Els supervivents de la psiquiatria, centrat en la salut mental en primera persona.
- Els moviments pels drets de les usuàries, de diferents col·lectius, no només de salut mental.
- Els moviments pels drets civils, de diferents col·lectius oprimits com el feminisme, les minories ètniques, el moviment LGTBI, etc.



Infografia d'ActivaMent Catalunya Associació - 2017

En aquesta època es comença a reivindicar que les persones amb un problema de salut mental necessitem alguna cosa més que l'alleujament dels símptomes, com aspiracions i desitjos en l'àmbit educatiu i laboral o la independència personal.

El context de l'època en què neix el model de recuperació

Paral·lelament a la desinstitucionalització (tancament de places d'internament hospitalari), hi ha una revolució farmacèutica.

Entre 1949 i 1960 es descobreix l'efecte del **liti** i es produeixen de forma sintètica molts **psicofàrmacs**.

Aleshores la psiquiatria canvia la manera d'entendre el trastorn mental, obre els manicomis i veu possible el control dels símptomes.

Als anys 70, alguns països desenvolupen una xarxa d'atenció comunitària, fora de l'àmbit sanitari.

Es fa evident la necessitat de donar atenció a la comunitat i de treballar per a la inclusió social.

S'incorporen nous perfils professionals en l'àmbit de la salut mental, com professionals de treball social, inserció laboral, etc.

Als anys 80, es desenvolupa el model de rehabilitació psiquiàtrica.

Aquest model reconeix les conseqüències de tenir un trastorn mental, que són socials i personals, i afecten la vida.

La xarxa d'atenció comunitària i el model de rehabilitació psiquiàtrica van enriquir el coneixement de què se serveix el model de recuperació. Aquest nou model assumeix que:

- recuperar-se no és curar-se
- hi pot haver patiment
- els símptomes poden perdurar
- la recuperació funcional pot ser parcial

Naixement i consolidació del model de recuperació:

Entre 1980 i 1990, el model de recuperació es comença a implementar als països anglosaxons.

A partir dels anys 90, s'investiga en aquest camp, i se n'extreuen experiències i pràctiques concretes.

Es publiquen estudis sobre els beneficis del model de recuperació.

El 1993 es publica un document de referència que recull les idees prèvies, les crítiques al model i les propostes de l'època.

Des de l'any 2000, alguns països incorporen el model al sistema sanitari públic, com Estats Units, Canadà, Anglaterra, Austràlia i Nova Zelanda, i països europeus com Alemanya, Àustria, Suïssa, Noruega, Suècia i els Països Baixos.

Actualment, el nostre país es planteja la necessitat d'un canvi de model. El nou Pla Integral de Salut Mental i Addiccions 2017–2019 va en la línia del model de recuperació.

El **liti** és un metall de color blanc platejat que és molt lleuger i s'ha utilitzat com a psicofàrmac.

Un **psicofàrmac** és un medicament que s'utilitza per als problemes de salut mental.

2.4 El model de recuperació i l'autogestió del benestar

És un model d'autogestió perquè està basat en l'autodeterminació i l'autocontrol. Parteix del principi que tenim dret a construir una vida plena d'acord amb les nostres preferències, encara que tinguem símptomes de trastorn mental o patiment psicològic.

La recuperació no l'imposa ni l'obliga cap altra persona que nosaltres. Cada persona hem de trobar el nostre camí i les eines per construir un projecte de vida i millorar el benestar.

Les pràctiques orientades a la recuperació promouen l'apoderament, la presa de decisions i la capacitat de fer-nos càrrec de nosaltres mateixes i del nostre món.

Per recuperar-nos necessitem sentir que podem controlar la nostra vida, tot i que ens afectin les circumstàncies externes. Per contra, sentir-nos indefenses davant el món és perjudicial per a la salut mental. Per això, les eines que protegeixen la nostra autodeterminació són molt importants, com el pla de decisions anticipades compartides i les persones de referència.

El model de recuperació neix d'un moviment social d'apoderament i autodeterminació, i de lluita pels drets dels col·lectius oprimits. L'autogestió que defensa el model està basat en la Teoria de l'autodeterminació, segons la qual les persones tenim tres necessitats psicològiques bàsiques:

- * **Autonomia**, la necessitat de ser responsables de la nostra pròpia vida i conducta
- * **Competència**, la necessitat de tenir un cert control sobre el nostre entorn i sobre els resultats de la nostra experiència.
- * **Relació**, la necessitat d'interacció i connexió amb els altres, i el desig de pertànyer a un grup, a una comunitat.

La satisfacció d'aquestes necessitats té un impacte positiu en la salut i el benestar.

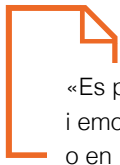
El model promou la salut mental i es basa en la definició de l'Organització Mundial de la Salut (OMS):



«És un estat de benestar en què l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot superar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera, i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.»



L'OMS també especifica que, quan es treballa per la salut mental:



«Es posa l'accent en el sentit positiu de la capacitat per gestionar els pensaments i emocions, així com per crear relacions socials, o en l'aptitud per aprendre i adquirir una educació que en última instància capaciti per participar activament en la societat.»

La dimensió positiva de la salut mental ja és present a l'Organització Mundial de la Salut quan es va constituir aquest organisme, el 1946:



«La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties.»

Segons aquestes definicions:



- La salut (mental o física) la tenim totes les persones, tot i que sovint només hi pensem quan no és bona.
- La salut (mental o física) necessita benestar. Quan empitjorem la qualitat de vida emocional, social o material empitjora la nostra salut.
- La salut mental suposa expressar i desenvolupar les pròpies capacitats, i participar i contribuir a la nostra comunitat. Quan no podem expressar-nos, ni ser nosaltres mateixes, ni contribuir a la comunitat, la nostra salut mental es veu perjudicada.
- La salut (mental o física) no és absència de malaltia. Una persona pot no tenir un trastorn però tampoc tenir benestar ni una vida plena. I a l'inrevés, una persona pot patir un trastorn mental sever i tenir molt bona salut mental (portar una vida plena i satisfactòria).

El benestar és fonamental per a la salut i, per tant, per a la recuperació de la salut mental.

Si volem un model que treballi per la salut i el desenvolupament d'una vida plena, totes les accions i estratègies han de dirigir-se a millorar el nostre benestar.

Els científics defensen que com més benestar tenim, de més bona salut gaudim. Els programes de salut mental han de treballar per promoure el benestar de les persones amb un problema mental, en lloc de centrar-se en tractar de millorar els símptomes.

2.5 El model de recuperació i la resiliència

Les situacions doloroses de vegades comporten un procés difícil de transitar. Una manera d'acceptar aquestes situacions és afrontar alguns reptes.


En primer lloc, necessitem ser conscients de la pròpia vivència i dels canvis socials i relacionals que podem viure com a conseqüència de la nostra situació.

En segon lloc, és molt important comptar amb persones properes i grups de suport mutu per expressar-nos i gestionar les emocions de tristesa, ràbia o frustració.

En tercer lloc, és necessari tenir esperança en la nova situació, en el present i del futur, i enfortir la capacitat de resiliència per sortir reforçades i transformades del procés de recuperació.

Finalment, és important posar el projecte de vida al centre del procés. L'experiència d'altres persones que han passat per situacions similars, amb històries positives de recuperació, poden ajudar-nos.

És molt important fer la diferència entre la resignació i l'acceptació. Si ens resignem, som passius davant d'un malestar i això no ens ajuda a mobilitzar els propis recursos per millorar la situació. En canvi, si acceptem la situació som actius i avancem, malgrat les dificultats.



La **resiliència** és la capacitat per recuperar-se davant d'obstacles i dificultats externes.

2.6 Definicions amb la participació de persones amb un problema de salut mental

És important definir i conèixer com entenem i utilitzem alguns conceptes les persones que travessem situacions de patiment psicològic i/o diversitat mental.

Per elaborar aquest Manual han participat persones usuàries de salut mental, activistes i no activistes, homes i dones, de diferents edats, d'arreu de Catalunya. Han aportat informació per definir els conceptes següents.

La normalitat

És important tenir clar que tot allò que se surt de les normes o del que és habitual no és un criteri vàlid per decidir què és o no salut mental. Ens ha de servir de referència allò que per a nosaltres és important i significatiu per a la nostra vida. Si vivim com volem, aleshores obtenim benestar.

Per tant, la recaiguda és la interrupció de la capacitat de fer les activitats del nostre dia a dia.

I a l'inrevés, la recuperació seria tornar a tenir aquestes capacitats perdudes per viure i mantenir les nostres relacions socials, amb independència dels símptomes o d'un diagnòstic.

La irrecuperabilitat

Moltes persones creuen que tenir un trastorn mental sever comporta ser irrecuperable, perquè pensen que la recuperació vol dir absència de símptomes.

Hi ha persones que al llarg de la vida seguim tenint símptomes, però ens sentim recuperades perquè hem millorat la nostra satisfacció amb la vida i tenim un millor benestar.

L'estabilitat

La recuperació en salut mental no és la capacitat de mantenir el que sentim i pensem de manera relativament estable.

Ens podem sentir desgraciats i infeliços, encara que les nostres emocions i pensaments no variïn.

L'estabilitat depèn de la satisfacció amb la nostra vida.

El retorn al passat

De vegades pensem que recuperar-nos vol dir trobar-nos com abans de passar una crisi de salut mental.

Però aquest pensament tan sols provoca patiment.

El temps és irreversible i és impossible tornar al passat.

La recuperació no és un retrocés, sinó un procés personal de creixement.

Recuperar-se suposa tenir més eines que abans per fer front al malestar.

La productivitat

Les persones som valuoses pel simple fet de ser persones, i la nostra salut mental hauria de ser mesurada per la nostra aportació a la societat, i no pas per l'aportació a l'economia.

El treball pot ser una font de benestar i creixement personal, però també una font de malestar i de diverses malalties.

La recuperació té més a veure amb el benestar i la satisfacció personals que no pas amb el bon rendiment en un entorn laboral.

La subjectivitat

De vegades, és difícil saber quan ens sentim prou bé per considerar-nos recuperades o massa malament per entendre que estem en recaiguda.

En el model de recuperació, la valoració de com ens trobem de salut mental és personal i dependent del sentit que cadascuna li atorga.

Nosaltres hem de descobrir què entenem per recuperació, recaiguda o benestar i trobar com ens sentim en relació als valors i als objectius propis per a una vida plena.

D'altra banda, no existeixen eines per mesurar el nostre patiment, i és la nostra vivència subjectiva la que ens diu quan hem recaigut.

A més de la intensitat del malestar, per definir si tenim una recaiguda ens pot ajudar la capacitat que tenim de gestionar el patiment.

Les recaigudes poden formar part de la nostra recuperació si som capaces d'adonar-nos del que ens passa.

Estar recuperades vol dir saber identificar els moments en què la recuperació i el nostre benestar es veuen afectats.

La salut com a procés

La salut no és una qüestió de tot o res, hi ha graus.
Recuperar-nos és tot un recorregut que porta a una situació de benestar.
Cada persona tria com fa aquest recorregut i a quin ritme.

És important no confondre qualsevol malestar amb una recaiguda.
Sovint, les persones del nostre entorn consideren malaltís
qualsevol patiment que sentim, pel fet que estem diagnosticades.
Mentre que per a nosaltres és una vivència comuna i pròpia del fet de viure.

Perquè puguem parlar de recaiguda hi ha d'haver un procés de cronificació.
No es tracta d'un moment puntual o transitori de malestar o de símptomes.
Hem d'estar atentes a la durada del malestar per considerar que hem recaigut.

La necessitat d'un projecte de vida

És molt important per a la salut mental tenir un projecte de vida.
Per recuperar-nos i sentir-nos satisfetes hem donar un sentit a la nostra existència.
Per gaudir de benestar, necessitem tenir una motivació per viure.
En canvi, patim malestar si perdem les il·lusions i la nostra trajectòria de vida.
Aquesta situació pot desembocar en un problema de salut mental,
sobretot quan la nostra identitat depèn del projecte de vida.

No es tracta simplement de fer coses, sinó de fer-les amb un sentit per a nosaltres.
De vegades, les circumstàncies vitals dificulten trobar o construir aquest sentit,
però és important tenir la certesa que som capaces de trobar un sentit en el que fem.

L'experiència

Algunes persones vivim les crisis de salut mental com una cosa negativa.
Però d'altres veiem les crisis i les recaigudes com una possibilitat d'aprenentatge,
una experiència que ens pot ajudar a tenir una bona salut mental.

L'autoconeixement és benestar perquè permet aprendre sobre els nostres límits
per assolir o mantenir un sentit positiu a la vida.


L'autoconeixement, la presa de consciència del nostre procés
i la comprensió del propi patiment són els primers passos per recuperar-nos
i modificar les situacions que ens generen malestar.

La recuperació i el benestar

Com ens sentim, la nostra satisfacció amb la vida és un criteri bàsic
per saber si ens estem recuperant o no,
més enllà de si patim o no patim símptomes.

L'apoderament

Per recuperar-nos necessitem apoderar-nos.
I apoderar-se significa:

- 
- Exercir autonomia
 - Desenvolupar l'autocura
 - Enfortir l'autoestima
 - Superar l'autoestigma

* **Exercir autonomia**

Per recuperar-nos i tenir benestar necessitem autogestionar la nostra vida: tenir alternatives i prendre decisions.

* **Desenvolupar l'autocura**

Fer-nos càrrec de nosaltres mateixes implica tenir cura de la nostra salut. El procés de recuperació és un procés d'aprenentatge o retorn als hàbits saludables. En canvi, quan no ens podem cuidar de nosaltres mateixes en qüestions bàsiques com la higiene personal, l'alimentació o el descans, és probable que sigui perquè hem recaigut o estem en risc de fer-ho.

* **Enfortir l'autoestima**

L'autoestima és una vivència personal, però també és social i s'alimenta de relacions saludables.

Per a moltes persones, sense autoestima no hi ha benestar. I el benestar és, per sobre de tot, estar bé amb una mateixa.

Per a d'altres, l'autoestima també té a veure amb sentir-nos socialment vàlides i sentir que aportem a la societat.

Si no ens sentim útils no tenim benestar ni podem portar una vida plena.

* **Superar l'autoestigma**

Per tenir autoestima i benestar és important no definir-nos a partir dels prejudicis socials.

Per tenir una vida plena hem de fer front a l'autoestigma, creure en nosaltres mateixes, estimar-nos i sentir-nos vàlides com a persones.

3. Les eines per elaborar el nostre pla

Existeixen una sèrie d'eines per elaborar el nostre pla personalitzat de recuperació i benestar.

Són recursos que potser no coneixem, no valorem o dels que encara no sabem treure profit per millorar la nostra salut mental, per ajudar-nos a travessar situacions de patiment o per afavorir el desenvolupament d'una vida plena.

Aquests recursos ens poden servi per identificar i gestionar:



- Les situacions, relacions i activitats que ens fan sentir bé.
- Els hàbits i els comportaments per evitar recaure.
- Els senyals d'alerta d'inici d'una crisi i les persones o recursos que ens poden ajudar a reconèixer-les.
- Les nostres il·lusions, objectius personals, valors pels quals comprometre'ns i tot allò de què disposem per construir-nos un projecte de vida.
- Les eines que ens poden ajudar a travessar crisis o patiments.
- Les estratègies que ens han servit en el passat i les que no ens han servit, per aprendre de l'experiència.

Per a la recuperació i la satisfacció amb la nostra vida necessitem autodeterminació i respecte per les pròpies preferències. Aquest Manual no ens diu què hem de fer o què no hem de fer, sinó que ens proposa eines i estratègies que ens podrien servir, d'acord amb les nostres necessitats i amb el moment que estem vivint.

Totes aquestes eines han estat seleccionades en un procés en què han participat persones usuàries dels serveis i professionals. La seva tria es basa en un doble criteri:

L'expertesa per experiència

Les persones que han fet o estan fent un procés de recuperació en salut mental han triat les eines que fan servir i les que més valoren

El suport al model de recuperació








S'han inclòs les eines que promouen l'autodeterminació, que afavoreixen el respecte dels nostres drets i preferències, i que tracten els problemes de salut mental de manera personalitzada.

Les eines d'aquest Manual estan classificades en **5 àmbits** diferents:

- * **Jo amb mi mateixa**
- * **Jo amb les professionals que m'acompanyen**
- * **Jo amb el meu entorn afectiu proper**
- * **Jo amb la meva comunitat**
- * **Jo amb el meu entorn de suport mutu**

Els recursos i eines d'aquest 5 àmbits es presenten resumides en la taula següent:

EINES PER LA RECUPERACIÓ I L'AUTOGESTIÓ DEL BENESTAR: Elaborem el nostre pla

	JO AMB MI MATEIXA	<ol style="list-style-type: none">1. Diari personal2. Enfortir els nostres hàbits3. Conèixer altres experiències de recuperació4. Portar un registre de la nostra experiència
	JO AMB LES PROFESSIONALS QUE M'ACOMPANYEN	<ol style="list-style-type: none">1. Centre d'Atenció Primària (CAP)2. Centre Salut Mental d'Adults (CSMA)3. Espai Situa't4. Planificació Anticipada de Decisions en salut mental5. Documents de Voluntats Anticipades en salut mental6. Guia de Drets en Salut Mental7. Pla de Serveis Individualitzat <p> Altres recursos</p> <ul style="list-style-type: none">• Com aprofitar millor la consulta?• Programes d'educació emocional
	JO AMB EL MEU ENTORN PROPER	<ol style="list-style-type: none">1. Agenda personal de vida social2. Persones referents3. Espais refugi <p> Altres recursos</p> <ul style="list-style-type: none">• Saldremos de esta. Guia de salut mental para el entorno de la persona en crisis• Com acompanyar millor en salut mental?
	JO AMB LA MEVA COMUNITAT	<ol style="list-style-type: none">1. Xarxa d'equipaments cívics de Catalunya2. Xarxa de voluntariat a Catalunya3. Recursos formatius i laborals4. Espais d'activisme
	JO AMB EL MEU ENTORN DE SUPORT MUTU	<ol style="list-style-type: none">1. Grups d'Ajuda Mutua2. Els grups o xarxes d'acompanyament3. Xarxes autogestionades de lleure compartit

Podem llegir el Manual i fer-nos el nostre pla soles i sense suport, però és recomanable fer l'aprenentatge de les eines de manera col·lectiva, participant en formacions específiques o en grups de reflexió. Compartir i reflexionar amb altres persones ens pot ajudar a identificar i valorar millor les nostres pròpies eines i les que tenim a l'abast.

Les persones que estan passant o han passat situacions semblants a la nostra ens poden ajudar a veure que la recuperació és possible i que podem gaudir d'una vida plena.

3.1 Jo amb mi mateixa

Hi ha qui pensa que l'atenció professional és l'única eina per recuperar la salut mental, però totes les persones tenim o podem desenvolupar eines pròpies per:

- * **Aprendre de les experiències passades,**
per reconèixer què ens ajuda a estar millor o identificar l'inici d'una recaiguda.
- * **Tenir esperança,**
confiant que podem prendre decisions per millorar el nostre benestar.
- * **Enfortir la nostra autoestima,**
estant a gust amb qui som i amb el que fem, confiant en nosaltres.
- * **Estructurar el nostre temps,**
per organitzar-nos d'acord amb les nostres preferències.
- * **Desenvolupar hàbits saludables,**
marcant els objectius per cuidar el nostre cos i la nostra salut emocional.
- * **Construir un projecte de vida,**
amb activitats que ens omplin i decidint el nostre camí.

3.1.1 El diari personal

Escriure un diari personal ens ajuda a:

- Fer-nos preguntes i iniciar un procés de reflexió en moments de crisi.
- Mirar dins nostre i autoconèixer-nos.
- Exercitar la nostra voluntat.
- Treballar les emocions i desenvolupar habilitats per gestionar-les.
- Reconèixer i acceptar el nostre malestar.
- Aprendre a expressar el malestar per poder-lo gestionar.







Hi ha diferents maneres d'escriure un diari. El podem escriure com si fóssim una altra persona, o referint-nos a nosaltres com a 'jo'.

Si no hem escrit mai un diari podem seguir aquestes recomanacions:

- * Buscar i escollir on escriure (una llibreta, un quadern blanc, etc.)
- * Fixar una rutina
Determinar el lloc i l'hora concrets per escriure, o bé dur el diari a sobre i escriure-hi en moments d'inspiració.
- * Començar a escriure
No cal tenir una cosa concreta a explicar per començar a escriure, podem començar pel que hem fet aquell dia i deixar-nos anar.
- * Posar data als nostres escrits
El dia anotat ens permetrà identificar els dies bons i els dolents i relacionar-ho amb el que fèiem o ens succeïa.
- * Detectar quan hem de parar d'escriure
És important detectar quan estem cansades i deixar d'escriure.
- * Llegir el que hem escrit
Pot ser útil llegir el que hem escrit just abans o dies anteriors.

Consells per escriure el nostre diari:






-  **Ser honestes amb nosaltres mateixes.**
El diari és personal i privat, i no el llegirà ningú més si no volem. Identificar i expressar amb sinceritat com ens sentim ens pot ajudar a gestionar millor les nostres emocions.
-  **Escriure les coses bones que ens passen.**
Podem escriure els temes que ens fan patir i que ens preocupen, però també és interessant anotar el que ens ha produït benestar, per tenir-ho present, recordar-ho i buscar-ho en altres moments.
-  **Posar l'accent en el moment present.**
És recomanable escriure el que ens passa en el moment que ho escrivim, i considerar el diari com una imatge del nostre pensament actual.
-  **Cuidar la manera en què parlem de nosaltres mateixes.**
Les paraules que utilitzem per referir-nos a nosaltres són molt importants, tenen un efecte sobre la nostra identitat i autoestima.
Per això, és recomanable:
 - Fer-nos preguntes i reflexionar en moments de crisi.
 - Parlar com si fóssim persones que ens podem recuperar.
Si estem travessant un moment en què ens sentim derrotades, el fet de continuar escrivint és avançar en el nostre camí.
 - Pensar i escriure «tinc un problema de salut mental», «estic diagnosticat de...» en lloc de «sóc».
 - Explicar què ens agrada o quines coses fem, en lloc de «sóc esquizofrènica».

3.1.2 Enfortir els nostres hàbits




Estructurar el temps i desenvolupar hàbits saludables és una eina per a la recuperació d'un problema mental.

Organitzar i planificar les tasques i les activitats dels projectes de vida concrets ens ajudarà a assolir els objectius, i a gaudir de bona salut emocional, física i mental.

És important adquirir hàbits per a la salut física com:

-  Mantenir una bona alimentació.
-  Practicar exercici físic.
-  Mantenir un ritme de son saludable.
-  Mantenir hàbits higiènics adequats.
-  Evitar el consum irresponsable i/o excessiu de substàncies addictives.

I també és recomanable adquirir hàbits emocionals i d'autocura com:

-  Reconèixer i expressar les nostres emocions.
-  Fer activitats que ens facin sentir bé.
-  Dedicar temps a la nostra vida social.

Nosaltres som les que millor sabem quins hàbits ens fan sentir bé, quines activitats ens generen benestar i quines patiment.

Ara bé, en moments complicats pot ser difícil mantenir els hàbits que volem adquirir. Per això hi ha eines que ens poden ajudar a recordar i enfortir aquests hàbits o a ser conscients que s'estan alterant.

Podem utilitzar eines que construïm nosaltres mateixes o d'altres que ja existeixen. Per exemple, podem fer ús del nostre diari o d'una agenda, o instal·lar una aplicació al telèfon mòbil per fer el seguiment dels nostres hàbits.

Construir la nostra eina d'autogestió d'hàbits

Per portar un control dels nostres hàbits podem fer una llista amb els objectius que ens marcarem el proper mes, amb:

- ✓ Els **hàbits** que volem tenir.
- ✓ Les activitats que ens fan sentir bé.
- ✓ Les hores de son que necessitem cada dia.
- ✓ Les persones amb qui ens volem trobar.
- ✓ I tot allò que creiem important fer a la nostra vida en aquest mes.

Després podem registrar la llista al nostre diari o agenda personal.
Al costat de cada hàbit podem anotar quins són els hàbits diaris que practiquem.
Si més endavant comparem els objectius i el que hem fet, podem veure'n l'evolució.

Aquestes anotacions poden anar acompanyades d'una descripció de com ens sentim després d'acomplir un objectiu.

Així, més endavant podrem saber quins eren els hàbits que ens feien sentir bé i ens ajudaven en moments de patiment.

D'altra banda, aprendre a reconèixer quins són els hàbits que ens costen de mantenir ens pot ajudar a plantejar si hem de buscar eines o suport exterior per enfortir-los. Per exemple, si ens costa mantenir una dieta saludable, podem fer un curs de cuina.

Aplicacions mòbils

Hi ha aplicacions de telèfon **mòbil** per recordar o enregistrar informació sobre els hàbits, per exemple, l'aplicació que enregistra el que caminem cada dia. En altres aplicacions podem anotar com ens fan sentir aquests hàbits. Podem trobar aquestes aplicacions en serveis de salut mental.

3.1.3 Conèixer altres experiències de recuperació

Quan tenim un patiment intens ens pot costar creure que podem recuperar-nos. Veure i escoltar que altres persones han pogut recuperar el seu benestar ens pot donar esperança que aquests moments de patiment s'acabaran.

Hi ha pàgines web amb històries sobre el procés que han fet altres persones per recuperar-se, i del camí que han seguit per aconseguir una vida plena. Altres pàgines web ens conviden a explicar la nostra experiència, i això pot ajudar altres persones a trobar models, referències i esperança en el seu propi procés.

Pàgines web d'interès:

✓ Activa't per la Salut Mental: Veus com la teva

Plataforma amb diferents recursos, entre els que hi trobem vídeos de persones que han patit un problema de salut mental, que l'han superat o hi conviuen, i que han continuat el seu camí. Ens expliquen què les ha ajudat i quins són els seus objectius. Un comitè d'experts han treballat en la proposta de continguts i de materials que ens poden ser **útils**.



<http://activatperlasalutmental.org/vols-algun-suport/videos/>

✓ Obertament: Històries en 1a persona

És una organització que lluita contra la discriminació que patim les persones per motius de salut mental.

L'entitat ofereix un espai on podem explicar les nostres experiències de discriminació per motius de salut mental i del processos de recuperació.



<https://obertament.org/es/lucha-contra-el-estigma/historias-de-vida-en-1-persona/blogs>

✓ ActivaMent: Persones com tu

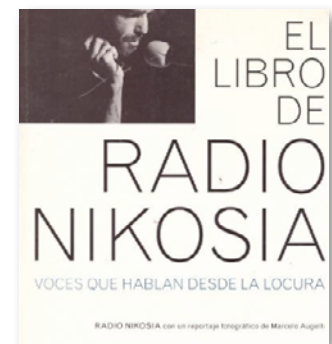
ActivaMent és un col·lectiu de persones amb experiència de patiment psicològic i/o diversitat mental. A la seva pàgina web hi ha un espai anomenat «Persones com tu» amb entrevistes a persones que han passat una experiència de patiment.



<http://www.activament.org/category/personas-como-tu/#sthash.ip1umG76.dpbs>

✓ El libro de Radio Nikosa: Voces que hablan desde la locura

Ràdio Nikosia és una associació sociocultural que fa projectes i activitats en el camp de la salut mental. En el llibre *Voces que hablan desde la locura* presenten experiències de persones que han passat o estan patint problemes de salut mental.



3.1.4 Portar un registre de la nostra experiència

Estructurar el que aprenem i revisar les eines que ens ajuden a trobar-nos millor **és bàsic per recuperar**-nos i aconseguir una vida satisfactòria i plena. Per això és recomanable escriure el que ens ha anat bé i el que no ens ha anat bé.

És important utilitzar els aprenentatges per enfortir el nostre benestar i autoestima, i identificar situacions de risc per prevenir recaigudes.

Un exemple de situació de risc és la pèrdua (la mort d'una persona estimada, la ruptura d'una relació, la pèrdua sensorial, etc.).

Les experiències amb una forta càrrega emocional, fins i tot els canvis positius, ens poden generar preocupació, estrès i patiment.

És molt beneficiós identificar-les i escriure-les.

Per portar un registre d'aquestes experiències podem respondre periòdicament a aquestes preguntes:

- ✓ Quines eines m'han funcionat i quines no m'han funcionat?
- ✓ Quines activitats, persones i recursos m'han ajudat a sentir-me millor?
- ✓ Quines il·lusions i objectius he aconseguit aconseguir?
- ✓ Quines situacions, relacions o comportaments han afectat el meu benestar i la meva salut mental?
- ✓ Quines senyals em van alertar en l'**última recaiguda?**
- ✓ Quins recursos ens van servir l'última vegada que vaig tenir una recaiguda?
- ✓ Què puc fer millor a partir d'ara per continuar creixent com a persona?

Al final d'aquest Manual hi ha un **Quadern de treball**, amb un exemple d'**Agenda d'aprenentatges** per portar aquest registre.

3.2 Jo amb les professionals que m'acompanyen

És molt important trobar professionals que creguin en la recuperació per millorar la nostra salut mental. Això vol dir:

- Que confiïn en les nostres possibilitats de millorar i en les nostres capacitats per recuperar-nos i portar una vida plena, fins i tot si tenim un diagnòstic de trastorn mental sever.
- Que respectin els nostres drets i preferències, que ens deixin participar en la presa de decisions i en el nostre tractament, que ens preguntin què ens va millor per al nostre benestar, i que ens donin tota la informació que necessitem.
- Que estiguin atents a qui som i al que necessitem, i que tinguin en compte tot allò que és important per a nosaltres.
- Que considerin els psicofàrmacs un recurs més i no l'únic tractament, i que ens ajudin a desenvolupar habilitats socials i a gestionar millor les nostres emocions.
- Que ens ofereixin tota la informació que necessitem (tractaments, medicaments, etc.) per gestionar la nostra salut mental.



3.2.1 El Centre d'Atenció Primària (CAP)

És el primer lloc on hem d'anar si necessitem cuidar la nostra salut.
És un servei comunitari dissenyat per prevenir malalties
i per tractar problemes de salut o derivar-nos a altres serveis especialitzats.

En el cas que necessitem atenció d'una emergència de salut
també podem anar al servei d'Urgències hospitalàries.



Qui treballa en un CAP?

Equips de professionals de la salut especialistes en:

- Medicina Familiar i Comunitària
- Pediatria i Llevadores
- Odontologia
- Fisioteràpia
- Infermeria
- Auxiliars d'Infermeria
- Treball Social
- Personal administratiu



Què trobarem en un CAP?

Assistència sanitària i social, serveis de promoció de la salut i d'atenció preventiva,
curativa i rehabilitadora.

- Diagnòstic i atenció als principals problemes de salut aguts i crònics.
- Activitats de prevenció (vacunació, detecció precoç de malalties, etc.)
i promoció d'hàbits saludables.
- Atenció personalitzada i de confiança per part d'un equip de professionals
sanitari amb què podem comptar sempre que ho necessitem.
- Informació i consells de tipus sanitari i assistencial.
- Programes d'atenció a domicili per a les persones que no podem moure'ns
fins al CAP o consultori local.
- Atenció urgent o continuada, o informació sobre el centre d'atenció
continuada més a prop del nostre domicili.
- Atenció a la salut sexual i reproductiva.
- Atenció comunitària.



Com podem accedir a un CAP?

El CatSalut ens assigna a totes les persones un CAP o un consultori local segons el nostre domicili de residència.

Si no sabem quin és el nostre CAP podem consultar-ho al web de CatSalut, el Servei Català de la Salut.

Podem fer la cerca de dues maneres:

- Escrivim el nom del CAP, tot i que no sabem on es troba.
- Posem la nostra adreça d'empadronament al municipi on vivim.



<http://catsalut.gencat.cat/ca/centres-sanitaris>

3.2.2 El Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)

És un servei sanitari públic i gratuït que ofereix:

- atenció especialitzada en salut mental
- assistència psiquiàtrica ambulatoria.

És una eina de la xarxa de salut mental del Servei Català de la Salut.

S'hi tracten trastorns mentals i de conducta

que no es poden resoldre al Centre d'Atenció Primària.

Per a les menors d'edat: el Centre de Salut Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ).

Els CSMA treballen en xarxa i es coordinen amb altres serveis, com ara:

- Atenció primària
- Serveis socials
- Serveis d'urgències
- Unitats d'hospitalització
- Serveis de rehabilitació comunitària, etc.



Qui treballa en un CSMA?

Un equip de professionals especialitzats en salut mental en:

- Psiquiatria
- Infermeria
- Psicologia
- Treball Social
- Personal administratiu



Què trobarem en un CSMA?

- Tractaments i orientació, amb assistència mèdica i psicològica.
- Atenció ambulatoria i seguiment individualitzat.
- Atenció a les famílies i assessorament a les persones de suport (família, parella, amistats, etc.).
- Programes de suport de salut mental a l'Atenció Primària.

Alguns CSMA també ofereixen altres programes i serveis:

- Pla de Serveis Individualitzat (PSI)
- Programes de visites domiciliàries.
- Programes especials per tractar problemes de salut mental concrets (per exemple, trastorns de la conducta alimentària, prevenció del suïcidi, etc.).



Com podem accedir a un CSMA?

Per derivació de:

- El nostre metge o metgessa d'assistència primària.
- Una unitat d'ingrés psiquiàtric (en cas de seguiment post-alta).
- Altres centres de la xarxa de salut mental i addiccions.

3.2.3 Espais Situa't

És un servei d'informació i assessorament especialitzat en salut mental que forma part del projecte Activa't per la salut mental.

Hi podem trobar:

- Informació i orientació sobre els serveis d'atenció a la salut mental
- Informació de les associacions de salut mental a Catalunya
- Informació jurídica útil per al nostre procés de recuperació
- Orientació i acompanyament per realitzar diferents tràmits
- Un espai on ens escolten i ens donen suport emocional, i on podem compartir les nostres inquietuds i preocupacions
- Orientació per trobar professionals de suport continuat
- Un punt de contacte entre nosaltres, la xarxa i la comunitat
- Accés a Grups d'Ajuda Mútua (GAM), si n'hi ha al nostre territori, o suport per iniciar-ne un de nou GAM.
- Informació i accés a programes d'apoderament o psicoeducatius.



Com podem accedir a un Espai Situa't?

Existeixen diferents Espais Situa't arreu de Catalunya.
Es troben en d'associacions o bé en equipaments socials públics.
Per trobar el que tenim més a prop podem buscar aquí:



<http://activatperlasalutmental.org/contacte/>

3.2.4 La Planificació Anticipada de les Decisions de Salut Mental (PAD-SM)

Sovint en esforcem per evitar una recaiguda o una crisi de salut mental. Però és important acceptar-les i preveure les nostres necessitats en moments de patiment o en què ens trobem indefensos i es poden vulnerar els nostres drets. Conèixer de forma anticipada les nostres necessitats i preferències afavoreix que es respectin les nostres decisions en el futur.

La Planificació Anticipada de Decisions en Salut Mental és una eina per identificar i expressar els nostres valors i preferències a l'hora de rebre atenció sanitària en moments d'hospitalització o d'estàncies en serveis de salut.

La PAD-SM es fonamenta en la Convenció de Nacions Unides sobre els drets de les persones amb Discapacitat.

Segueix els principis de:

- Respecte de la dignitat, l'autonomia i la llibertat en la presa de decisions
- No discriminació, participació i igualtat d'oportunitats de les persones amb problemes de salut mental.

La PAD-SM també serveix per millorar la relació amb les persones que ens acompanyen i amb els professionals que ens atenen, perquè hem de prendre decisions junts.

Durant la planificació desenvolupem una relació de confiança i diàleg amb l'equip professional i amb altres persones del nostre entorn.

La PAD-SM ens ajuda a proporcionar informació sobre:

Signes d'alerta i símptomes

Els canvis del nostre comportament poden indicar l'inici d'una recaiguda i ajudar a prevenir-la.

Actuacions que ens ajuden o no ens ajuden a sentir-nos bé millor

Les intervencions que poden evitar una recaiguda o l'hospitalització. I diferents qüestions relacionades amb la privacitat, els objectes personals durant l'hospitalització, etc. perquè la vivència sigui més agradable.

Preferències de visita

Les persones que s'han d'avisar i que volem que ens visitin en cas de recaiguda, així com les que no volem que avisin o no volem que ens visitin.

Preferències de les actuacions terapèutiques

La medicació que preferim perquè considerem que ens va millor, o la que no volem prendre. Els nostres límits en relació a mesures coercitives.

Preferències respecte a professionals

Podem explicitar si no volem que un professional específic ens tracti.

Hàbits personals

Les nostres preferències sobre:

- la dieta alimentària,
- els hàbits religiosos o espirituals,
- la pràctica de meditació,
- els horaris de son, etc.

La PAD-SM és també una eina d'autoconeixement, de disminució de l'autoestigma i de foment de l'apoderament de les persones usuàries dels serveis de salut mental. Podem proposar a les persones professionals de realitzar un PAD-SM, de la mateixa forma que aquestes professionals ens poden proposar d'elaborar-ne un. Un cop decidit, començarem un diàleg per:

- Expressar els nostres valors i preferències d'atenció
- Escollir les nostres representants i les funcions que tindran
- Especificar altres persones que volem que s'impliquin en el pla.

La PAD-SM es pot modificar, actualitzar i anul·lar quan vulguem.

No és un document legalment vinculant, però en podem registrar un resum al Document de Voluntat Anticipades,

i fer la inscripció al [Registre de Voluntats Anticipades de la Generalitat de Catalunya](#).



Podem trobar més informació a:

Guia per l'aplicació pràctica de la planificació de decisions anticipades de la Generalitat de Catalunya.



http://salutweb.gencat.cat/web/.content/_ambits-actuacio/Linies-dactuacio/Estrategies-de-salut/Cronicitat/Documentacio-cronicitat/arxiu/guia_pda_definitivav11.pdf

Planificación anticipada de Decisiones en Salud Mental, de la Junta de Andalucía.



http://aen.es/wp-content/uploads/2015/12/DEFINITIVA_GUIA_PAD_SM-11_11_15.pdf

3.2.5 Document de Voluntats Anticipades Psiquiàtriques (DVAP)

Totes les persones tenim dret a disposar de la informació i l'assessorament necessaris per prendre decisions sobre la nostra pròpia vida i sobre el tractament terapèutic i farmacològic que creiem més convenient. De vegades, però, la nostra capacitat de prendre decisions està afectada o limitada per un problema de salut mental.

El Document de Voluntats Anticipades Psiquiàtriques és una eina per protegir els nostres drets en l'atenció sanitària, i per preservar el respecte de la nostra autonomia, la dignitat i la llibertat individual, més enllà de les circumstàncies que vivim.

En el DVAP podem escriure les instruccions que el personal sanitari ha de seguir quan ens trobem en una situació en què no podem expressar la nostra voluntat. També podem designar una persona representant, que serà la interlocutora, la intermediària entre nosaltres i l'equip sanitari.

El DVAP ens permet deixar instruccions referides a:

- El nostre tractament, tant terapèutic com farmacològic
- La demanda d'alternatives a la hospitalització convencional
- Instruccions per a l'hospitalització i les visites de persones del nostre entorn.



Com podem elaborar un DVAP?

Amb la col·laboració de les professionals que ens acompanyen i de les persones properes que ens donen suport.

Hi ha models de DVAP que ens poden servir de referència. Inclouen:

- Primera part: els principis i criteris personals per orientar les decisions en l'àmbit sanitari.
- Segona part: la designació d'una o més persones representants.

També podem formalitzar legalment el nostre DVAP amb:

- Una signatura davant de notari.
En aquest cas no cal la presència de testimonis.
- Una signatura davant de 3 testimonis.
Han de ser persones majors d'edat i amb plena capacitat d'obrar.
Una d'aquestes persones ha de ser de la família dins el segon grau i estar vinculada per relació patrimonial amb nosaltres.

Quan lliurem el DVAP al centre sanitari on ens atenen, els professionals:

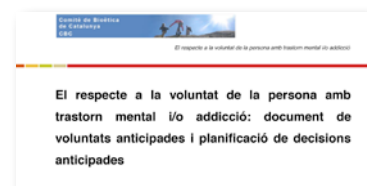
- Accepten els documents vàlids
- Els inscriuen en la història clínica.

El DVAP no pot demanar actuacions contràries a l'ordenament jurídic vigent o les bones pràctiques clíniques.



On podem trobar informació del DVAP?

El respecte de la voluntat de la persona amb trastorn mental i/o addicció: el Document de Voluntats Anticipades i Planificacions de Decisions Anticipades del Comitè de Bioètica Catalunya (2017).



http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Sistema_de_salut/CBC/recursos/documentos_tematica/respecte_voluntat_persona_mental.pdf

Guia informativa per elaborar un Pla de Voluntats Anticipades del Departament de Salut, Generalitat de Catalunya.



http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/V/voluntats_anticipades/documentos/guiainf-vant.pdf

3.2.6 Guia de Drets en Salut Mental

És una eina per conèixer i consultar els drets que tenim en l'àmbit de la salut mental. Si volem que es respectin els nostres drets, els hem de conèixer i hem d'aprendre a defensar-los.

És imprescindible fer-nos respectar com a ciutadanes de ple dret per promoure el propi procés de recuperació i apoderament. Es pot descarregar en aquest enllaç:



https://veus.cat/wp-content/uploads/2018/06/GUIA_Digital_CAT_sin.pdf

La guia està elaborada per persones que hem passat un problema de salut mental i recull el testimoni de familiars, professionals i persones afectades. S'estructura segons el marc legal de la Convenció de Nacions Unides sobre els drets de les persones amb discapacitat i també té en compte el marc normatiu autonòmic de Catalunya:

- [La Llei 41/2002](#), reguladora de l'autonomia del pacient i de drets i obligacions en matèria d'informació i documentació sanitària.
- [La Llei 21/2000](#), de 29 de desembre, sobre els drets d'informació relacionats amb la Salut i l'autonomia del pacient i la documentació.
- [El Pla Integral d'Atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions \(2017-2019\)](#).
- [El Pla Director de Salut Mental i Addiccions \(2017-2020\)](#).

Aquests són alguns drets que s'inclouen a la Guia:

- **Dret a decidir sobre la pròpia vida i participar del propi tractament.**
Inclou decidir el nostre tractament terapèutic i farmacològic, i decidir sobre la nostra vida personal (oci, treball, reproducció, habitatge, etc.).
- **Dret a rebre informació comprensible i suficient.**
Inclou informació sobre el significat del diagnòstic, les alternatives de tractament, els efectes secundaris de la medicació i els recursos de suport comunitari.
- **Dret a la confidencialitat i a la intimitat.**
Inclou la confidencialitat durant la teràpia, el dret a disposar d'una còpia de la història clínica, i la intimitat durant l'atenció intensiva i residencial.
- **Dret a expressar-nos lliurement.**
Inclou les nostres opinions, necessitats i preferències per participar activament en la valoració i millora dels serveis.

- **Dret a ser incloses a la comunitat i a treballar.**
Inclou el suport a l'autonomia per una vida normalitzada i inclusiva, i el suport a la vida independent amb accés a:
 - ajudes econòmiques,
 - programes residencials i d'habitatge,
 - serveis d'assistència domiciliària.
- **Dret a rebre un tracte igualitari i no discriminatori.**
L'estigma per motius de salut mental limita les nostres oportunitats per estudiar, treballar, formar una família, portar una vida independent, etc.
- **Protecció contra la tortura i els tractes cruels.**
Inclou un tractament empàtic i humà, sense reclusió o maltractament. Segons l'Assemblea General de les Nacions Unides, la contenció mecànica, la reclusió i l'aïllament estan considerats formes de tortura.



Com podem exercir els nostres drets?

La Guia ens ofereix recomanacions per saber com exercir els nostres drets:

- **Recordar els nostres drets**
Citar els articles de la Convenció de Nacions Unides quan sigui necessari o quan considerem que hi hagi risc que ens vulnerin els drets.
- **Crear opinió**
Comentar obertament les situacions de vulneració amb els amics, la família, les professionals, etc.
- **Unir-nos a la xarxa associativa**
o conèixer les entitats de persones usuàries i familiars a Catalunya per reivindicar els nostres drets i buscar informació.
- **Denunciar la vulneració de drets**
- **Familiaritzar-nos amb les eines i recursos legals**
- **Posar reclamacions** als serveis d'atenció al pacient dels hospitals
- **Recordar que la nostra veu és vàlida.**

El procés de recuperació implica un conjunt de valors i actituds sobre el dret a construir una vida plena.

Exercir i respectar els nostres drets afavoreix les relacions igualitàries i de confiança entre tots els participants al procés.



On podem trobar més informació?

Pérez, B. i Eiroa, F.J. (2017)
Guia de Drets en Salut Mental. No hi ha recuperació sense drets.
Federació Veus (2017).

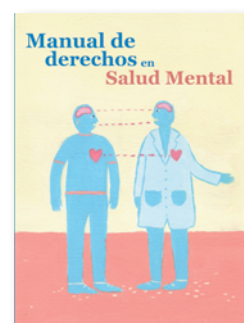


https://veus.cat/wp-content/uploads/2018/06/GUIA_Digital_CAT_sin.pdf

Madrid Cea, J., et al. (2015)
Manual de Derechos en Salud Mental.
Univesidad de Chile.



<https://primeravocal.org/wp-content/uploads/2015/09/Manual-de-Derechos-en-Salud-mental.pdf>



3.2.7 Pla de Serveis Individualitzat (PSI)

És un programa especialitzat per abordar problemes de salut mental a la comunitat, per a persones en una situació de vulnerabilitat social i psicològica.
És un programa del Servei Català de la Salut amb els principis següents:

- **El lloc de l'acompanyament és la comunitat.**
S'utilitzen més recursos del nostre entorn quotidià que tractaments tècnics professionals.
- **Els programes són personalitzats.**
Són individualitzats i adaptats a les nostres necessitats i circumstàncies.
- **Té una mirada centrada en la salut.**
L'acompanyament professional intenta potenciar les nostres capacitats i aspectes sans.
- **Treballa per promoure l'autonomia.**
L'acompanyament està orientat a potenciar la nostra autodeterminació i responsabilitat.
- **Inclou diversos recursos.**
Recursos sanitaris i programes de rehabilitació, i altres recursos fora de l'àmbit assistencial.

- **La relació es basa en l'assertivitat.**
El vincle entre la professional i la usuària promou l'acció de les dues parts davant de les dificultats.
- **Promou l'associacionisme i el suport del nostre entorn.**
És molt important comptar amb una xarxa de persones de suport que compregui els problemes de salut mental.
- **La família és un factor primordial.**
L'entorn familiar saludable i implicat afavoreix la nostra recuperació.
- **Ofereix les professionals de referència.**
Són les persones responsables del nostre seguiment i les nostres referents.



El PSI i la recuperació

L'origen i els principis del PSI estan basats en el model de recuperació. Aquest recurs ens ofereix un acompanyament professional accessible, respectuós amb la nostra autonomia i que promou l'autodeterminació. És fonamental que les professionals tinguin una mirada de recuperació:

- Amb un acompanyament basat en els nostres drets.
- Posant l'accent en el desenvolupament d'una vida plena, més que en el control de símptomes.
- Promovent i respectant les decisions anticipades compartides.



Com podem accedir al PSI?

L'accés al PSI el decideix l'equip professional que ens atén i ens acompanya. Els criteris d'inclusió són:

- Ser majors d'edat (més de 18 anys)
- Tenir un diagnòstic de trastorn mental sever
- Haver tingut moltes recaigudes o una llarga època sense recuperar-nos d'un problema de salut mental.
- Estar en una situació de vulnerabilitat social per exemple, amb dificultats econòmiques, d'habitatge, etc.

Si veiem que totes aquestes condicions s'acompleixen, podem demanar un PSI als professionals de salut mental perquè valorin si accedim al programa.



On podem trobar més informació?

Als serveis de salut mental de Catalunya que tenen el seu propi programa de PSI.

3.2.8 Altres eines i recursos

Com podem aprofitar millor una consulta mèdica?

El comitè d'experts del projecte Activa't per la salut mental ens facilita recomanacions i consells per preparar una consulta. Podem demanar el tríptic al nostre Espai Situa't o descarregar-lo d'Internet:



http://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2017/09/Triptic_aprofitarconsulta.pdf?platform=hootsuite

Als Centres de Salut Mental d'Adults, els Centres de Dia, els Club Socials i a diferents recursos comunitaris com els centres cívics, els casals de barri i les associacions podem trobar:

- Cursos de meditació
- Programes de **mindfulness**
- Tallers de comunicació empàtica
- Tallers de teatre emocional, etc.

Mindfulness és una activitat per pensar en un mateix: les emocions, els pensaments i les sensacions del moment present.

3.3 Jo amb el meu entorn afectiu proper

L'entorn proper és la xarxa de persones amb qui tenim vincles afectius: la família, les amistats, la parella, etc.

Si no tenim aquests vincles o la relació amb aquestes persones ens fan patir, ens trobem en una situació de vulnerabilitat emocional i social.

És molt important cuidar les relacions amb el nostre entorn proper per tenir benestar i una vida plena.

Quan les nostres relacions afectives són saludables i enriquidores estem satisfetes. Per això, compartir el nostre temps amb persones que estimem i valorem, i per qui ens sentim estimades i valorades, és bàsic per a la nostra salut mental.

En canvi, si desitgem estar soles en determinats moments també és bo. És important que sempre respectem les nostres necessitats.

Quan les persones que estimem comparteixen temps amb nosaltres en espais de seguretat ens faciliten que puguem parlar obertament de les nostres preocupacions i dels patiments, i ens fan sentir estimades, es produeixen efectes beneficiosos en la nostra autoestima.

També ens poden ajudar a identificar una crisi o una recaiguda, i a fer respectar les nostres preferències d'atenció i els nostres drets quan necessitem una intervenció professional.

3.3.1 L'agenda personal de vida social

Quan travessem moments de patiment psicològic o vivim problemes de salut mental, sovint ens aïllem o perdem relacions afectives.

De vegades, les persones del nostre entorn s'allunyen, i altres vegades som nosaltres mateixes qui ens tanquem.

Per recuperar-nos i gaudir de benestar és important tornar a fer vida social, cuidar i enfortir la xarxa afectiva.

A més, quan les relacions cobreixen les nostres necessitats afectives i socials guanyem confiança en nosaltres mateixes per desenvolupar un projecte de vida.

L'**agenda personal de vida social** és una eina simple que ens pot ajudar a construir o refer la xarxa afectiva.

És una llista de persones amb les que ens fa bé compartir el nostre temps.

També hi ha una planificació per gaudir moments amb aquestes persones.

Opcionalment, podem escriure el que fem per cuidar la nostra vida social i afectiva, i una planificació per ampliar el cercle de relacions.

De vegades, comencem a patir problemes de salut mental quan encara no hem construït una xarxa social més enllà de la família, i altres vegades la família és o era part del nostre problema.

En aquests casos, és molt important apropar-nos a la comunitat per començar a construir noves relacions afectives, més enllà de la família.

Als apartats 4.1, 4.2 i 4.3 d'aquest Manual hi ha diferents alternatives per participar a la nostra comunitat.

Per elaborar la llista de l'agenda personal de vida social cal:

1

Prioritzar les relacions

Triar i reconèixer les persones que necessitem a la nostra vida.

Si comencem per una llista petita, serà més fàcil dedicar-hi el nostre temps a cada persona.

2

Diversificar els cercles

És recomanable que les persones de la llista siguin de cercles diferents, per exemple, de la feina, de la família, dels amics del barri, etc.

De vegades, haurem d'acceptar que no formem part del cercle de relacions que l'altra persona ha escollit quan la necessitem, o que té obligacions i no pot dedicar-nos el temps que ens agradaria. Si la situació ens frustra o ens provoca malestar, potser haurem de repensar la llista de la nostra agenda.

Podem fer servir una agenda de paper o una digital (al mòbil, per exemple). Després d'anotar-hi la llista de persones de contacte l'agenda servirà per a:

✓ Organitzar el nostre temps

És important reservar i estructurar el temps que dedicarem a les persones de la llista. Hi ha dues estratègies que podem fer servir:

- Escriure al calendari les activitats de lleure.
Les activitats de lleure són moments i espais de salut.
Si la nostra agenda n'està massa plena, haurem de fer un forat al calendari i reservar-lo per a les nostres relacions socials.
Si l'agenda està força buida, podem fixar un dia i una hora a la setmana per fer una activitat amb una o varies persones de la llista.
- Obrir moments per a l'espontaneïtat.
També és important tenir moments de vida social espontània, moments en què les relacions socials no estan programades.
Per tant, és recomanable deixar-nos dies o hores sense obligacions.

✓ Registrar les activitats que fem

És important anotar a l'agenda les activitats que hem compartit. Aquest registre ens ajuda a cuidar les nostres relacions. Si veiem que fa molt de temps que no quedem amb alguna persona que ens estimem, podem trucar-li, escriure-li per organitzar una trobada.

✓ Actualitzar l'agenda periòdicament

Hem de revisar i posar al dia l'agenda cada cert temps per a:

- ampliar la nostra xarxa social
- actualitzar els nostres contactes
- adaptar-la a les nostres activitats.

De vegades, hem de travessar moments en què és molt difícil fer vida social o fer activitats de lleure amb altres persones.

Durant el procés de recuperació, és important acceptar aquests moments i explicar a les persones de la nostra xarxa que de vegades no estem bé. És recomanable no perdre el contacte encara que no hi quedem durant un temps.

3.3.2 Persones referents

Són persones en qui confiem per reflexionar sobre nosaltres mateixes.
El seu criteri ens ajuda a prendre decisions o respectar les nostres preferències.

De vegades, les emocions ens desborden i se'ns fa difícil gestionar-les.
En aquestes situacions, la nostra capacitat per decidir pot estar afectada
i és quan és important comptar amb persones referents.

En els moments que estem bé, podem pactar amb les persones referents
les estratègies de prevenció i afrontament de les recaigudes.
També els podem explicar les intervencions que ens han anat bé
i les que no acceptem rebre quan tenim una recaiguda.



Com podem identificar les nostres persones referents?

Si encara no tenim identificades qui són les nostres persones referents,
ens pot ajudar saber com són:

- ✓ **Ens coneixen en els bons i en els mals moments**
Són persones que han passat una crisi amb nosaltres
i saben com som quan travessem un problema de salut mental.
També han de saber identificar i ajudar-nos a reconèixer les senyals
d'alarma d'una recaiguda.
- ✓ **Hi són sempre que les necessitem**
No cal que hi tinguem un vincle afectiu ni mantenir-hi una relació quotidiana,
però sí hem de tenir la seguretat que estaran al nostre costat
quan les dificultats es presentin.
- ✓ **Creuen en la nostra recuperació**
Ens acompanyen amb l'esperança que ens recuperarem.
- ✓ **Confien en nosaltres i ens respecten**
Són persones que ens fan costat sense haver de protegir-nos.
Promouen la nostra autodeterminació, afavoreixen la nostra autonomia,
i respecten les nostres preferències i els valors.
- ✓ **Valorem el seu criteri i la confidencialitat**
Hem d'estar segures que aquestes persones estaran d'acord
i respectaran les nostres preferències i els valors quan no puguem decidir.
És important confiar en el seu criteri
i creure que respectaran la confidencialitat de tot el que els expliquem.
- ✓ **Són sinceres i assertives**
Són persones que ens diuen el que és necessari en moments difícils,
des de l'emoció i l'empatia, tenint cura de no fer-nos mal.



On podem trobar aquestes persones?

En diferents tipus d'espais:

- En l'entorn proper, entre les persones del nostre cercle d'amistats o la nostra família.
- Entre les persones amb qui compartim espais de suport mutu, com les companyes d'un Grup d'Ajuda Mutua.
- Entre les persones de l'equip de professionals que ens acompanya des de fa temps, que ens coneixen i que valorem.

Si no tenim una xarxa de persones amb una relació afectiva és important conèixer i construir aquesta confiança amb altres persones. És necessari explicar-los:

- què ens passa
- quins recursos tenim per fer front a les crisis
- quines eines ens han ajudat en el passat
- quines eines no ens han funcionat.

L'experiència ens dirà si les persones que hem triat són bones referents.

Quins comportaments tenen les persones referents?

De vegades, persones del nostre entorn o professionals volen ser les nostres referents, i cuidar-nos i protegir-nos. Ens poden donar molt de suport i fer-nos sentir estimades, però no ens poden acompanyar com a referents.

És recomanable que les persones referents:

- Respectin les nostres preferències i decisions, sense paternalisme
- No envaeixin el nostre espai emocional i vital
- No ens coaccionin amb càstigs ni xantatge emocional.



Com poden acompanyar-nos les persones referents?

Tenir persones referents ens produeix benestar i són un gran suport per travessar moments difícils de la nostra vida. Cal parlar amb elles de les nostres necessitats i conèixer el grau d'implicació que poden assumir.

Funcions dels referents:

- Ajudar a omplir el quadern de treball per elaborar el nostre pla personalitzat de recuperació i benestar.
- Identificar eines del nostre benestar i creixement
Per exemple, ens poden ajudar a conèixer gent a la comunitat.
- Reconèixer les senyals d'alerta de recaigudes.
- Participar en la planificació de decisions anticipades per elaborar un Pla de Crisi.
- Participar del Document de Voluntats Anticipades (DVAP).
- Aportar-nos un espai refugi.
Un lloc de seguretat i tranquil·litat, amb suport emocional i protecció.
- Actualitzar l'agenda d'aprenentatges
Revisar amb nosaltres les eines que ens han funcionat i les que no.

3.3.3 Els espais refugi

Un refugi és un espai de seguretat i tranquil·litat per travessar moments de patiment o per aturar una crisi de salut mental, i ens protegeix de les preocupacions, dificultats i de l'estrès del món exterior. Per a moltes persones, el dia a dia és una font de patiment, d'estrès i de malestar. Com que les relacions socials són complexes, això ens pot afectar emocionalment, i generar-nos ansietat, insomni i pors. Quan vivim una situació així, ens pot resultar molt útil un espai refugi. Els refugis són, sobretot, espais de seguretat emocional en els que podem sentir-nos fora de perill.

Els Espais Refugi:

- **Aporten tranquil·litat**
perquè ens permeten desconnectar de les pressions del dia a dia, i aïllar-nos de les causes del nostre patiment i malestar.
- **Acullen les emocions**
quan les persones que ens acompanyen, ens comprenen, tenen empatia, no ens jutgen ni ens discriminen pel nostre problema de salut mental, i ens ajuden a gestionar les nostres emocions.
- **Ens aporten seguretat**
amb les persones referents que tindrem al costat ,
que ens coneixen, que saben com han d'actuar i que ens protegiran.

Els Espais Refugi ens poden ajudar a evitar un ingrés psiquiàtric, perquè la companyia i la seguretat fan disminuir el nostre malestar. Però no substitueixen l'atenció de les persones professionals.

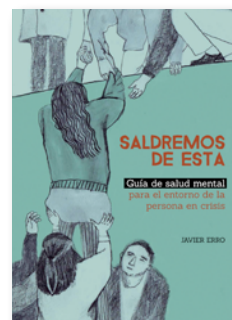
3.3.4 Altres recursos

Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis.

És una eina dirigida a les persones del nostre entorn. La guia aporta idees per generar els espais de suport mutu.



<http://www.infocop.es/pdf/saldremos-de-esta.pdf>



Com acompanyar millor en salut mental

Guia amb eines i consells per a qualsevol persona que necessiti orientació per ajudar una persona que està passant per un problema de salut mental. Està elaborada pel comitè d'experts del Projecte Activa't per la Salut Mental.



http://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2017/08/Miniguia_acompanyarSM.pdf



3.4 Jo amb la meva comunitat

Les persones necessitem sentir que som útils per a la nostra comunitat. Per això, relacionar-nos amb persones del nostre entorn social i aportar a la comunitat ens produeix satisfacció.

Aportar a la comunitat no sempre significa tenir una feina. Podem ser útils a la comunitat quan ajudem la nostra família, cuidem altres persones, fem un voluntariat o som activistes. Si treballem, però no ens sentim realitzades i ens impliquem en una activitat, això pot omplir de satisfacció la nostra vida.

Podem aportar a la nostra comunitat mitjançant **espais de participació ciutadana** com:

- equipaments per gaudir d'activitats i esdeveniments,
- entitats que necessiten voluntaris per a algunes tasques puntuals,
- espais on podem proposar un projecte a la comunitat.

Una **persona voluntària** dedica una part del seu temps a persones o projectes d'accions solidàries, sense cobrar diners a canvi.

Una **persona activista** assumeix responsabilitats i s'implica per al bé d'uns objectius col·lectius, d'un grup o d'una comunitat sense cobrar diners a canvi.

Per exemple, som activistes quan fem xerrades en contra de la discriminació per motius de salut mental.

3.4.1 Xarxa d'equipaments cívics de Catalunya

Els equipaments cívics són espais públics oberts a tota la ciutadania. Dinamitzen les activitats socials i culturals, i fomenten les relacions entre les persones. Són participatius perquè recullen les propostes que fan les persones per satisfer les necessitats dins la comunitat.

Hi ha diferents tipus d'equipaments cívics:

- Ateneus
- Associacions socioculturals
- Associacions de gent gran
- Centres cívics
- Casals de barri
- Entitats de lleure educatiu
- Associacions de veïnes i veïns.

Per conèixer l'oferta d'equipament cívics del nostre barri o poble podem consultar la pàgina web de l'ajuntament o els següents enllaços:

Federació d'ateneus de Catalunya

Un ateneu és una associació cultural que té l'objectiu de difondre la cultura del territori. S'hi fan les activitats que els participants programen.

A la Federació d'ateneus de Catalunya (FAC), estan dividits en 4 territoris:

- Delegació Terres de ponent
- Delegació Girona
- Delegació Barcelona
- Delegació Comarques tarragonines.



<http://www.ateneus.cat/>

Confederació d'associacions veïnals de Catalunya (CONFAVC)

Una associació veïnal està formada per veïns i veïnes voluntaris en projectes que milloren la convivència entre les persones que viuen al barri.



La Confederació d'Associacions Veïnals de Catalunya és una organització que promou i coordina les associacions a la comunitat. En aquest enllaç podem trobar l'associació veïnal a prop d'on vivim:



<https://confavc.cat/>

3.4.2 Xarxa de voluntariat de Catalunya

Hi ha més de 5.000 entitats per fer un voluntariat a Catalunya, classificades en 5 tipus de voluntariats d'àmbits diferents: social, cultural, ambiental, internacional o comunitari.

Com podem accedir a aquests espais de participació?

A través de les següents pàgines web:

- **Voluntariat.gencat.cat**
És un servei del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya. Hi ha una fitxa amb la informació més important de cada entitat:
 - descripció de les tasques de voluntariat,
 - l'horari del voluntariat,
 - el perfil de la persona voluntària
 - dades de contacte per si ens interessa l'oferta.



<https://voluntariat.gencat.cat/vols-fer-voluntariat/>

- **Federació Catalana de Voluntariat Social**
Hi ha ofertes detallades de voluntariat segons:
 - el poble on vivim
 - la nostra disponibilitat de temps
 - l'àmbit (social, cultural, ambiental, internacional o comunitari)
 - El tipus d'acció que volem fer (directa, formativa, sensibilització al carrer).
- **Xarxanet.org**
És una pàgina web amb totes les associacions i entitats de voluntariat.



<http://xarxanet.org/troba-la-teva-entitat>

3.4.3 Recursos de formació i de feina

Per a moltes persones és fonamental tenir una ocupació amb sentit per desenvolupar el propi projecte de vida.

El treball té moltes funcions.

Per exemple, és una oportunitat per ser autònoma i cobrir les necessitats bàsiques.

A més, si ens agrada, el treball també pot produir satisfacció i benestar.

Durant el procés de recuperació, algunes persones ja ens hem format i hem treballat. En canvi, n'hi ha d'altres que encara hem de trobar el nostre camí en el món del treball i necessitem formar-nos.

Fins i tot, hi ha persones que tenim experiència laboral o formació, però volem canviar la nostra vida i continuar formant-nos.

Per acomplir aquests objectius ens poden ajudar diferents recursos que ofereixen activitats de formació i de suport per trobar una feina, com:

Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC)

És un organisme públic per afavorir la creació de llocs de feina i millorar la qualitat dels que ja existeixen.

El SOC té una xarxa d'Oficines de Treball a tot Catalunya, i en cadascuna hi ha:



- un servei d'orientació laboral, per definir els objectius professionals
- un cercador de cursos de formació
- un cercador d'ofertes de treball (portal treball actiu)
- informació i sol·licituds d'ajuts i per renovar l'atur (si estem sense feina)
- certificats de treball i informes de vida laboral
- eines i suport per escriure el nostre *Currículum Vitae*, preparar una entrevista de treball, etc.

Per trobar l'oficina a prop d'on vivim, el SOC ofereix un cercador:



<http://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/oficines-de-treball/cercador-doficines-de-treball/>

Xarxa d'Oficines Tècniques Laborals (OTL)

Les OTL són serveis que treballen perquè les persones amb trastorns de salut mental de Barcelona tinguin accés a una feina.

Les OTL complementen els serveis locals d'ocupació (SLO), que combaten l'exclusió sociolaboral de persones amb un diagnòstic psiquiàtric i en situació d'atur o de millora d'ocupació.



<https://www.diba.cat/es/web/economieslocals/transtorns-de-salut-mental-otl>

Els principals serveis d'una OTL són:

- Definir un itinerari d'inserció individual, d'acord amb la nostra situació personal i sociolaboral, i als nostres interessos.
- Accions de capacitació (formació, estades en empreses, etc.) i tècniques de recerca de feina.
- Acompanyament a la inserció, amb recerca activa de feina, tutories, gestió d'ofertes de feina, etc.

Servei d'Orientació - Pla Jove

És un recurs del Consorci d'educació de Barcelona que facilita la transició de l'etapa d'educació obligatòria a la post-obligatòria. Ofereix documentació i assessorament per a l'orientació acadèmica i professional.



Cada districte de Barcelona té un equip de tècnics de suport.



http://www.edubcn.cat/ca/centres_serveis_educatius/servei_orientacio/directori_de_tecnics_pla_jove

AMMFEINA

És el conjunt de 30 entitats socials de Catalunya que ofereixen recursos socials i laborals per a persones amb trastorn mental.

- Centres Especials de Treball (CET)
- Serveis Prelaborals
- Programes d'inclusió laboral en el mercat de treball
- Altres tipus de suport per afavorir la inserció laboral



<http://www.salutmental.org/qui-som/smc-ammfeina/>

Fòrum Salut Mental- Inserció Laboral

És una associació amb 23 entitats que tenen serveis d'atenció sanitària, atenció social i inserció laboral en salut mental i addiccions.

- Serveis d'orientació i acompanyament a la inserció laboral
- Itineraris d'inserció per a joves
- Programes de garantia juvenil
- Servei de coaching
- Serveis prelaborals
- Centres especials de treball
- Empreses d'inserció



<http://forumsalutmental.org/ca/arees-treball/consell-d-insercio-laboral>

3.4.4 Espais d'activisme

Per fer activisme a Catalunya hi ha diverses opcions dins d'entitats i moviments socials vinculats a la salut mental on podem participar i implicar-nos per:

- lluitar contra la discriminació per motius de salut mental,
- defensar els drets de les persones amb un diagnòstic de trastorn mental,
- millorar de les polítiques públiques, etc.

A Catalunya hi ha entitats, col·lectius i projectes d'activisme en què podem participar.

Obertament

És una entitat catalana que lluita contra l'estigma i la discriminació que patim les persones amb problemes de salut mental. Treballa per a què les persones afectades esdevinguem agents del canvi social.

Ofereix formacions per a ser activistes, material per engegar projectes antiestigma i dona suport a les iniciatives locals de Catalunya:

- **Activisme local**

Promou la sensibilització a la comunitat, presència de portaveus als mitjans de comunicació, etc.:



<https://obertament.org/ca/col-labora/fes-activisme/activisme-local>

- **Ciberactivisme**

Promou que les persones que hem patit discriminació per motius de salut mental compartim les nostres experiències en blogs, a les xarxes socials o fent alertes de missatges als mitjans de comunicació:



<https://obertament.org/ca/col-labora/fes-activisme/ciberactivisme>



Federació Veus

És la federació catalana d'entitats de salut mental que aplega les associacions de persones amb trastorn mental de Catalunya. Treballa per defensar els nostres drets, per promoure el moviment associatiu i perquè el nostre col·lectiu tingui influència en les polítiques públiques:



<https://veus.cat/entitats/>

Salut Mental Catalunya (SMC)

Reuneix entitats catalanes de persones amb problemes de salut mental, les famílies i els amics. Promou la millora de la qualitat de vida:

- afavorint la seva autonomia i integració social
- potenciant el seu desenvolupament personal en la comunitat.

A la pàgina web hi ha un Mapa de Recursos interactiu.



ActivaMent Catalunya Associació

És un col·lectiu que promou el suport mutu i l'activisme en salut mental. Desenvolupen les seves activitats en diferents territoris de Catalunya. Per trobar la delegació territorial més propera, podem visitar la pàgina web:



<http://www.activament.org>

Activisme més enllà de la Salut Mental

L'activisme pot comportar benestar i apoderament, tant si el practiquem entre persones amb problemes de salut mental com si ho fem perquè pertanyem a altres col·lectius discriminats. Hi ha espais on podem trobar persones amb qui compartim altres lluites.

Per exemple:

- Col·lectius de persones LGBTI+
- Col·lectius de persones migrants i refugiades
- Col·lectius feministes
- Col·lectius de persones gitanes, etc.



On podem trobar espais d'activisme?

Podem preguntar informació al Registre Municipal d'Entitats i Associacions del nostre municipi, o fer una cerca a Internet amb paraules com «associació», «federació», «plataforma», etc.

Per exemple, per al col·lectiu LGBTI hi ha:

- La Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (FELGTB), que reuneix associacions LGTB de l'estat espanyol: <http://www.felgtb.org/>
- La Coordinadora Gai – Lesbiana de Catalunya (CGL), que és una federació d'associacions LGBT del nostre país: http://www.bcn.cat/barcelonainclusiva/es/fitxa_coordinadora_gai-lesbiana_de_catalunya_97.html

També podem entrar a la pàgina de la Taula d'Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya, que gestiona a 35 federacions i 3.000 entitats de diferents àmbits:



<http://www.tercersector.cat/qui-som/entitats-membres>

3.5 Jo amb el meu entorn de suport mutu

El suport mutu és un espai en què les persones que compartim un mateix problema o dificultat ens hi relacionem obtenint recolzament.

Aquests espais ens permeten desenvolupar un paper diferent que no solem jugar: el d'expertes per experiència.

Quan ens donem suport mutu ningú fa de professional ni cap persona considera que té un coneixement més expert que les altres. De vegades ens fem costat al mateix temps, altres vegades oferim el nostre suport i en altres ocasions rebem el suport de les altres persones.

Per donar-nos suport, no cal que hi hagi un vincle afectiu previ entre nosaltres, ni tan sols que ens coneguem abans de començar.

N'hi ha prou amb el respecte, el compromís i el reconeixement del valor de totes les persones participants.

Quins beneficis obtenim amb el suport mutu?

El suport mutu és important per a tothom.

Les persones necessitem recolzar-nos en les altres per travessar moments difícils de la nostra vida.

Igualment, també necessitem sentir que podem donar suport a les altres persones.

El suport mutu ens permet:

- **No sentir-nos soles ni diferents**
Ens sentim compreses i part d'un col·lectiu.
- **Conèixer-nos millor a nosaltres mateixes**
L'experiència de les altres persones ens fa de mirall i permet comprendre'ns millor.
- **Valorar positivament la pròpia experiència**
Reconeixem que el patiment que hem viscut i les situacions que hem travessat poden ser de profit.
- **Aprendre col·lectivament**
Compartir és beneficiós per nosaltres i per la nostra comunitat.
- **Apoderar-nos**
Donar suport a altres fa créixer la nostra autoestima i autoconfiança.
- **Abandonar el rol de malalta**
Deixem de veure'ns a nosaltres mateixes com a persones incapaces, dependents i amb mancances per poder dirigir la nostra pròpia vida. Promou la responsabilització compartida.

3.5.1 Els Grups d'Ajuda Mútua (GAM)

És un grup de persones que compartim un mateix problema, dificultat o preocupació, que ens reunim per escoltar-nos, comprendre'ns i intentar superar o millorar la nostra situació.

En els GAM de salut mental en primera persona ens reunim persones que hem passat o estem passant per una situació de patiment psicològic, diversitat mental o que hem rebut un diagnòstic de trastorn mental.

Els grups d'ajuda mútua tenen els mateixos bàsics que altres espais de suport mutu de salut mental:

- Compartir experiències i aprendre col·lectivament.
- Donar i rebre recolzament.
- Millorar en benestar i satisfacció amb la pròpia vida.
- Abandonar el Rol de Malalt.

Els grups d'ajuda mútua es diferencien d'altres activitats de grup perquè:

- **Hi ha una experiència comuna**
Les persones que participem d'un GAM compartim experiències i necessitats. Això ens facilita la comprensió, l'empatia i el recolzament.
- **No hi ha jerarquies**
Totes les persones que hi participem tenim la mateixa autoritat.
- **Ningú fa de professional**
Parlem des de l'experiència viscuda i no des dels coneixements teòrics.
- **L'assistència és voluntària**
La decisió d'assistir al GAM ha de ser pròpia, lliure, sense imposicions. Això és necessari per al compromís amb el grup, per a crear un clima de confiança i per a abandonar el rol passiu.
- **La participació es fa sense pressió**
Al GAM som lliures de parlar o de no parlar.
No ens hem de sentir forçades a exposar els nostres sentiments, emocions o pensaments davant de les altres persones.
Ecoltar també és una manera de participar i ajudar.

Què necessitem per participar en un GAM de salut mental?

Necessitem quatre coses:

- Haver passat o estar passant per un problema de salut mental.
- Un compromís d'assistència regular, com a mínim durant un cert temps.
- Seguir les normes de respecte, confidencialitat i inclusió.
- Centrar-nos en temes de salut mental.

Com podem participar en un Grup d'Ajuda Mútua?

Podem afegir-nos a un GAM que ja està en funcionament.

A la pàgina web del projecte Activa't per la Salut Mental hi ha un mapa que recull els GAM que hi ha en funcionament a tot Catalunya.



<http://activatperlasalutmental.org/lactivat/el-circuit-activat/grups-dajuda-mutua/>

Si no hi ha cap GAM al nostre territori en podem crear un de nou.

Haurem de trobar altres persones que hi vulguin participar amb nosaltres.

Podem demanar suport a una entitat de salut mental, a l'Espai Situa't, a les nostres professionals i als serveis de salut mental.

Diverses entitats de Catalunya organitzen cursos per aprendre a moderar un GAM, i ho fan de manera gratuïta.



On podem trobar més informació sobre els GAM?

A la Guia per a Grups d'Ajuda Mútua de salut mental en primera persona del projecte Activa't per la Salut Mental.

En aquesta guia s'ensenyà com constituir, moderar i fer el seguiment d'un GAM.



http://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2018/03/guia-1a-persona-21_03-1530.pdf

3.5.2 Els grups o les xarxes d'acompanyament

Travessem els moments difícils més fàcilment quan tenim una xarxa afectiva, de familiars i amigats que estan al nostre costat per recolzar-nos. Ara bé, sovint ens trobem soles o no tenim una xarxa familiar i social prou forta que ens serveixi de suport en aquests moments. Els grups d'acompanyament serveixen per omplir aquests buits o per reforçar el suport que ja tenim.

Un grup d'acompanyament és una xarxa autogestionada on totes les persones que hi participem ens oferim suport i ajuda en els moments que podem necessitar-ho.

L'acompanyament ens pot ajudar a superar diferents circumstàncies com:

- **Ingressos psiquiàtrics**
Comptem amb persones que ens visiten i amb qui sortim acompanyades.
- **Situacions d'aïllament**
Fem una trobada quan estar sols ens fa mal.
- **Quan tenim dificultats per sortir de casa**
Rebem visita o ens ajuden a sortir quan el món exterior ens genera ansietat o quan patim una depressió.
- **Quan hem de fer tràmits legals o passar per un judici**
Ens acompanya algú per sentir-nos més segures.
- **Davant d'altres problemes de salut**
Ens fan companyia quan ens han operat o estem ingressades.

Per a la majoria de nosaltres és molt difícil demanar ajuda i cobrir les necessitats d'altres persones de manera individual i personal. Però donar suport en grup, de manera col·lectiva, és més fàcil.

Per formar part d'una xarxa d'acompanyament no cal estar disponibles sempre i constantment, sinó que ens podem coordinar per recolzar-nos quan faci falta.

Quan formem part d'una xarxa d'acompanyament ens apoderem, perquè ens sentim vàlides per ajudar les altres persones.

Com podem participar en una xarxa d'acompanyament?

Necessitem un grup petit de persones interessades en donar i rebre suport. Podem trobar-les en associacions o entitats de salut mental o podem afegir-nos a una xarxa que ja existeix i que està en funcionament.

Si no sabem quines entitats hi ha al nostre territori podem consultar l'Espai Situa't. A més, si participem en un GAM ens podem organitzar per autogestionar-nos com a xarxa d'acompanyament.

Sovint els GAM fan una trobada setmanal, i a més a més, ofereixen un seguiment i recolzament per a les companyes en cas de crisi o recaiguda.

Per formar part d'una xarxa autogestionada necessitem:

- **Compromís**
Som responsables del suport que ens donem col·lectivament per a que totes rebem recolzament quan el necessitem.
- **Respecte**
No diem a l'altra el que ha de fer o no ha de fer.
No som professionals de la salut mental ni som un familiar.
- **Empatia**
Comprenem el moment delicat que l'altra persona està travessant.

Quan oferim recolzament a algú que està en crisi, no és moment de demanar-ne per a nosaltres.



On informar-nos sobre els grups d'acompanyament?

A la Guia per als Equips d'Acompanyament d'ActivaMent Catalunya Associació. Aquesta guia informa sobre com constituir i coordinar una xarxa autogestionada de persones que es recolzen en moments de crisi de salut mental.



<http://www.activament.org/wp-content/uploads/2018/05/Guia-per-als-Equips-dAcompanyament.pdf>

3.5.3 Xarxes autogestionades de lleure compartit

Amb el lleure i les activitats socials saludables obtenim benestar. Lamentablement, moltes persones diagnosticades d'un trastorn mental o que hem travessat una situació de patiment psicològic no tenim una xarxa d'amistats i afectiva per compartir aquestes activitats. De vegades tornem a tenir forces per gaudir de la vida, però no trobem persones amb qui compartir-la.

La soledat i l'aïllament poden ser més perjudicials que els propis símptomes.

Les xarxes autogestionades de lleure compartit resolen aquesta dificultat. Són grups de persones que ens organitzem per fer activitats en grup. Les xarxes que estan formades per persones amb problemes de salut mental són espais de seguretat on poder ser «nosaltres mateixes», per tornar a obrir-nos a la vida social i comunitària.

És recomanable que les activitats:

- es facin en espais comunitaris com biblioteques, centres cívics, casals de barri, museus, etc. o en espais naturals com parcs, platges, etc.
- tinguin participants amb un diagnòstic de trastorn mental i també persones sense diagnòstic.

Reforcem el rol de malalta si només compartim el lleure amb persones diagnosticades o amb el mateix patiment que el nostre.

Participar en una xarxa autogestionada de lleure compartit ens permet:

- **Trencar l'aïllament**
Superem la solitud, recuperem o enfortim la nostra vida social i els vincles afectius amb altres persones.
- **Gaudir del temps de lleure**
Sentim que podem gaudir d'activitats d'esbarjo i amb persones amb qui ens trobem a gust.
- **Apoderar-nos**
Si col·laborem en l'organització i realització de les activitats ens sentim capaces i útils per a la nostra comunitat.

Quin tipus d'activitats de lleure compartit hi ha?

Algunes activitats de lleure compartit més habituals són:

- **Punt de trobada**
Un espai de reunió periòdica per xerrar i compartir amb altres persones, per exemple, tertúlies o berenars.
- **Excursions i passejades**
Sortides a espais naturals o culturals per fer una activitat física, conèixer millor el nostre entorn, gaudir del paisatge, conversar, etc.
- **Cinefòrum**
Visualització d'una pel·lícula seguida d'un debat i reflexió.
- **Clubs de lectura i Espais de debat**
Lectura i comentaris de textos seleccionats per tractar temes i reflexionar-hi de manera col·lectiva.

Com participar en una xarxa autogestionada de lleure compartit?

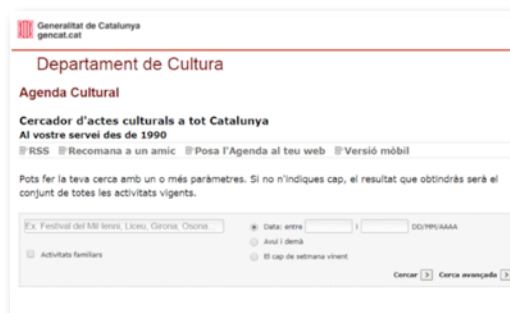
Ens podem reunir i donar suport entre nosaltres sense formar part d'una entitat. En una xarxa autogestionada de lleure, les persones ens impliquem en la planificació i en la realització de les activitats. Triar el museu que visitarem o decidir el llibre que llegirem ja és part de l'activitat.



On podem trobar activitats de lleure per gaudir en companyia?

A la Guia de lleure del Departament de Treball, Afers Socials i Família.
A l'Agenda Cultural del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya.
També podem consultar l'oferta cultural i de lleure gratuïta a:

- la pàgina web de la biblioteca del nostre territori
- al punt d'informació del nostre ajuntament
- als centres cívics, etc.



4. L'elaboració del nostre pla

Per elaborar el nostre pla personalitzat de recuperació i benestar necessitem:

- Aquest Manual, amb totes les eines disponibles per utilitzar segons les nostres necessitats i preferències.
- El Quadern de treball, que expliquem a continuació.

4.1 Consideracions prèvies a l'elaboració

Abans de començar a omplir el Quadern de treball cal tenir en compte:

- **Decidir on volem arribar**
Elaborarem el pla amb els objectius que volem assolir, tenint en compte que l'anirem actualitzant.
- **Pensar en objectius que tenim a l'abast**
Hem de confiar en les nostres capacitats, però ser realistes amb els recursos de què disposem.
- **Identificar les prioritats**
Hi ha objectius que és necessari aconseguir-ne d'altres. Per exemple, si estem soles i això ens afecta per fer activitats haurem de prioritzar ampliar la xarxa social abans de plantejar-nos fer aquestes activitats.
- **Tenir una referència**
És recomanable convidar a participar en l'elaboració del pla a les persones properes i de confiança que ens respecten i confien en les nostres capacitats.
- **El pla és només nostre**
Tot el que decidim ha d'estar basat en les nostres preferències, desitjos i prioritats, i de ningú més, encara que ens ajudin altres persones.
- **El pla no té final**
La recuperació és el camí, no un destí.
Actualitzarem el pla cada vegada que les nostres preferències, desitjos o prioritats canviïn, gràcies als nous aprenentatges i amb nous objectius.

4.2 Recomanacions per implementar el pla

Quan elaborem o actualitzem el nostre pla és recomanable:

- **Llegir-nos tot el Quadern**

El Quadern té sis apartats diferents que s'han d'omplir:

- Caixa de benestar
- Eines de manteniment
- Pla de creixement personal
- Mirall de recaigudes
- Pla de crisi
- Agenda d'aprenentatges

Aquests apartats corresponen a recursos i ens ajudaran a organitzar les nostres eines perquè les puguem trobar quan les necessitem. No cal seguir un ordre determinat.

- **Descriure com ens sentim a l'inici**

Si és el primer cop que fem un pla o no estem acostumades a reflexionar sobre els nostres sentiments i emocions, podem redactar com ens sentim amb nosaltres mateixes, amb el nostre entorn i amb el que fem a la vida.

És important escriure el que ens fa sentir bé i també el que ens genera malestar. Posar paraules al que sentim i pensar en quins factors afecten el nostre benestar i satisfacció amb la vida ens pot ajudar a aclarir les nostres necessitats, prioritats i estratègies a seguir.

- **Identificar quins apartats necessitem per satisfer les prioritats**

Abans d'omplir el Quadern, revisarem els apartats del Manual que ens descriuen les eines, per trobar-hi les que necessitem per al nostre pla, d'acord amb les nostres prioritats.

Per exemple, si en el passat no s'han respectat els nostres drets ni les preferències, omplirem l'apartat de pla de crisi i buscarem eines com la Planificació Anticipada de Decisions en salut mental, el Documents de Voluntats Anticipades en salut mental o la Guia de Drets en Salut Mental (Capítol 3.2).

- **Fer una llista de recursos disponibles**

El pla ha d'il·lusionar-nos, però també ha de ser realista. Abans de triar les eines i estratègies que volem fer servir hem d'identificar les que tenim disponibles i a l'abast. Per exemple, si volem participar en espais de suport mutu, primer hem de saber si al territori on vivim n'hi ha.

Per elaborar aquesta llista de recursos locals, podem demanar ajuda a l'Espai Situa't, buscar els diferents espais de participació ciutadana o apropar-nos a la xarxa associativa del nostre municipi o territori.

- **Registrar la data d'inici o actualització del nostre pla**

Això ens pot ajudar a:

- Tenir referències per saber si les eines que utilitzem ens funcionen o no.
- Fer memòria de com ens sentíem en el moment de començar per comparar-ho amb la situació actual i valorar els canvis viscuts.

- **Decidir quan revisarem el pla**

El nostre pla necessita revisions i actualitzacions cada cert temps, perquè creiem que no li traiem prou profit o bé perquè tenim nous objectius. No cal que sigui una data única per a tot el pla.

Per exemple, per endreçar els nostres hàbits de son, un mes pot ser massa temps; o per valorar si estem aconseguint enfortir la nostra xarxa social, un mes pot ser massa poc.

- **Començar a caminar amb el mapa que tenim**

No cal omplir tots els apartats del Quadern per començar el pla. Podem començar per allò pel que tenim recursos disponibles.

Per exemple, si necessitem enfortir els vincles amb la comunitat però encara no existeix un GAM, una xarxa d'acompanyament o una associació allà on vivim, podem primer enfortir o refer relacions personals en espais de participació ciutadana i més endavant valorar construir xarxes de suport mutu.

- **Fer un seguiment del pla**

Per aprendre i tenir referències del que ens funciona i del que no és recomanable anotar les estratègies i eines que hem triat, les activitats que hem fet, els objectius que hem aconseguit i els que no, etc. Podem utilitzar el Diari personal o l'Agenda d'aprenentatges.

4.3. Idees per fer un seguiment del nostre pla

Fer un seguiment de les eines que hem utilitzat ens ajuda a autoconèixer-nos i a conèixer també el nostre entorn. Podem utilitzar les idees següents:

- **Recordar on volíem arribar amb el pla**
Per valorar el camí recorregut hem de recordar on volíem arribar quan vam començar. Podem consultar les anotacions al Quadern per revisar les nostres necessitats, prioritats i objectius i així valorar si ho hem aconseguit.
- **No és un examen**
La reflexió serveix per orientar-nos, per saber on som i per pensar per on continuar. No serveix per jutjar-nos.
Mirar enrere ens permet aprendre de tot el que hem viscut.
- **Tenir persones de referència**
La valoració pot estar condicionada per com ens sentim en l'actualitat. Ens pot ajudar fer la valoració amb les nostres persones referents o del nostre entorn proper: les amistats, la família o altres persones que ens coneixen i que poden ser més objectives.
- **Valorar els assoliments que no estaven planejats**
Els aprenentatges, les sorpreses i les experiències que no estaven previstes, aporten riquesa. Hem de tenir-los en compte a l'hora de valorar el nostre pla.
- **Actualitzar els objectius**
Les eines són els instruments que utilitzem per aconseguir objectius. Quan els objectius canvien, les eines i els recursos també s'han d'actualitzar. Mirar cap enrere ens serveix sobretot per saber cap a on continuarem caminant.

4.4. Reflexió final

La recuperació és un camí que hem començat per iniciativa pròpia i que no té un final, perquè sempre ens podem plantejar nous objectius a la nostra vida. El benestar és una manera de viure, basada en l'autodeterminació i la coherència amb nosaltres mateixes, els nostres valors i els nostres desitjos. Malgrat els alts i baixos, si sabem cap a on volem anar, tindrem una motivació per continuar el camí.

5. Referències bibliogràfiques

Alonso Suárez, M. (2016). Reflexiones sobre el modelo de recuperación en salud mental. *Asociación Madrileña de Salud Mental*, 1–11.

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11–23.

Anthony, W. A., & Liberman, R. P. (1986). The practice of psychiatric rehabilitation: Historical, conceptual, and research base. *Schizophrenia Bulletin*, 12, 542–559.

Australian Health Ministers. (2003) National Mental Health Plan 2003 - 2008. Australian Government: Canberra.

Braslow, J. (2013) The Manufacture of Recovery. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 9:26.1–26

Comitè de Bioètica Catalunya (2017). El respecte de la voluntat de la persona amb trastorn mental i/o addicció: el Document de Voluntats Anticipades i Planificacions de Decisions Anticipades.

Davidson L. (2005) Recovery, self-management and the expert patient: Changing the culture of mental health from a UK Perspective. *Journal of Mental Health*; 14:25–35

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. (2017) Pla Integral d'atenció a les persones amb Trastorns Mentals i Addiccions. Estratègia 2017 – 2019.

Department of Health. (2011) No health without mental health. A cross-government mental health outcomes strategy for people of all ages. London, England.

Gavaldà, C.; Sampietro, H.; i Casado, J. (2017). *Estudi Quantitatiu: Ús i prioritització d'eines i recursos per a la Recuperació i l'Autogestió del Benestar en primera persona*. Projecte Activa't per la Salut Mental. Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya i Federació Veus.

Gavaldà, C.; Sampietro, H.; i Sicília, L. (2017) Informe d'Avaluació i Síntesi. Jornada de Debat: la Recuperació i l'Autogestió del Benestar en Salut Mental. Projecte Activa't per la Salut Mental. Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya i Federació Veus.

Gavaldà, C.; Sampietro, H.; Sicilia, L.; Eiroa-Orosa, F.; i Mitats, B. (2017) Eines per a l'Autogestió del Benestar. Informe previ per a l'elaboració d'un Manual de Recuperació. Projecte Activa't per la Salut Mental. Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya i Federació Veus.

López-Muñoz, F., Alamo, C. y Cuenca, E. (2000) La «Década de Oro» de la psicofarmacología (1950-1960): Trascendencia histórica de la introducción clínica de los psicofármacos clásicos. *Psiquiatria.com*. 4(3)

Masachs, L. i Caussa, A. (2013) Itineraris en Salut Mental. Les necessitats de les persones usuàries i les seves famílies en el procés terapèutic. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

Mental Health Commission of Canada. (2009) Toward recovery & Well-being. A Framework for a Mental Health Strategy for Canada. Department of Health. (2011) No health without mental health: a cross government mental health outcomes strategy for people of all ages. London: England.

Mental Health Council of Australia. (2013) Perspectives: mental health and wellbeing in Australia.

Ministry of Health. (2012). Rising to the Challenge: The Mental Health and Addiction Service Development plan 2012–2017. Wellington: Ministry of Health.

Organización Mundial de la Salud. (1946) Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 45ª Edición. (2006)

Organización Mundial de la Salud. (2013) Plan de Acción sobre Salud Mental 2013 – 2020

Organización de las Naciones Unidas. (2013) Informe del Relator Especial sobre la tortura y otros tratos o personas crueles, inhumanas o degradantes. Asamblea General Naciones Unidas. A/HRC/22/53

Rappaport, J. (1984). Studies in empowerment: Introduction to the issue. *Prevention in Human Services*, 3, 1-7.

Read, J. & Law, A. (1999) The relationship of causal beliefs and contact with users of mental health services to attitudes to the 'mentally ill'. *Int J Social Psychiatry*, 45:216-29.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Sampietro, H.; Gavaldà, C.; i Sicilia, L. (2017) Estudi Qualitatiu: Conceptes i Eines per a la Recuperació i el Benestar. Significats i estratègies de les persones amb experiència de trastorn mental. Projecte Activa't per la Salut Mental. Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya i Federació Veus.

Sampietro, H. i Sicilia, L. (2018) Guia per als Equips d'Acompanyament. ActivaMent Catalunya Associació.

Shepherd, G.; Boardman, J. & Slade, M. (2009) Haciendo de la recuperación una realidad. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud. Traducció de: *Making recovery a reality*. Sainsbury Center for Mental Health.

Shulamit, R. (2013) The Strengths Model: A Recovery Oriented Approach to Mental Health Services. C. A. Rapp & R. J. Goscha, *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*. 16:3, 232-233.

Singh, N. , Barcer, J. , & Van Sant, S. (2016). *Handbook of Recovery in Inpatient Psychiatry*. Springer International Publishing.

Slade, M., Amering, M. & Oades, L. (2008) Recovery: *An international perspective*. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 17 (2), 128–137.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (USA). (2012). SAMHSA's Working Definition of Recovery. 10 Guiding Principles of Recovery.

The Government Office for Science. (2008) Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century. Final project report. London, England.

