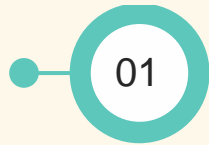




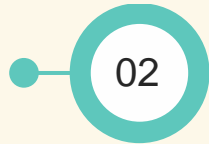
# MENTS DESPERTES

MIRA AMB UNS ALTRES ULLS

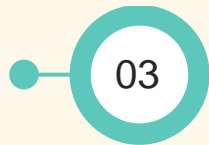
# ÍNDEX



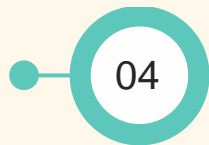
Qui som?



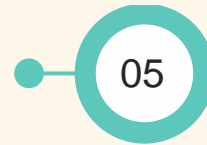
Què és Ments  
Despertes?



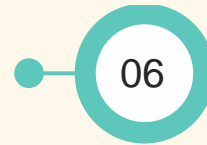
Com ho fem?



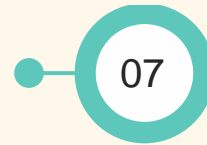
Què volem  
aconseguir?



Beneficiaris



Què diuen els ponents  
de Ments Despertes?



Anàlisi quantitatiu

01

QUI SOM

## GRUP PRO AVIS

- El Grup Pro Avis està format per la **Fundació Pro Avis**, la **Fundació Viaclara** i la **Fundació Via Assistencial**.
- **Som un Grup** sense ànim de lucre i ens dediquem, des de fa més de 20 anys a l'atenció de persones amb necessitats de suport o en risc d'exclusió social.  
Hem desenvolupat una metodologia de treball innovadora que ens ha permès adaptar-nos a diferents col·lectius. Principalment, ens adreçem a persones grans, persones amb discapacitat i/o amb un diagnòstic de salut mental.  
Per això som avui un referent davant d'altres institucions similars dins del sector.
- Treballem per garantir una vida activa i plena, i la participació real i efectiva de totes les persones en la societat. **D'aquest compromís neix Ments Despertes.**

## 02

## QUÈ ÉS MENTS DESPERTES

**Ments Despertés** és un Programa formatiu adreçat, a través de ponències participatives a:



**Alumnes dels centres d'ESO.**



**Batxillerat.**



**Formació Professional.**



**Educació d'adults en general.**

**a la província de Barcelona.**

Aquestes ponències són portades a terme per:



**Persones amb un diagnòstic de salut mental.**

5

Edicions  
executades

2012

Inici Programa  
amb el suport  
de l'Obra Social  
"la Caixa"

## 03

## COM HO FEM?

Ments Despertes es desenvolupa a través de tres accions principals:

**1****Ponència participativa en els centre educatius.**

Establim un acord de col·laboració amb les escoles a les que assistirem i portem a terme una ponència impartida per l'equip de Ments Despertes.

**2****Dossier d'activitats complementàries que es facilita al professorat.**

Material educatiu per tal que des del centre puguin treballar amb més profunditat, abans i després de la Ponència participativa, a través d'activitats dinàmiques grupals, amb intenció de promoure el debat sobre la xerrada i ser un punt de partida i de reflexió sobre la promoció de la salut, hàbits saludables, estigma, malaltia mental, prejudicis...

**3****Visita organitzada a un recurs de salut mental.**

Visita en la que es realitza una activitat conjunta entre els alumnes i les persones que viuen al recurs, per a promoure el treball en xarxa entre persones de diferents edats i condicions, trencar amb els estereotips i promoure l'empatia.

# 04

## QUÈ VOLEM ACONSEGUIR



Promoció de la salut.



Apoderament  
i participació  
comunitària:  
una eina poderosa  
per trencar estigma.



Normalització  
de la malaltia  
mental.

04

## BENEFICIARIS

El Programa  
Ments Despertes  
s'orienta a dos  
col·lectius  
beneficiaris:

**1**

Els ponents que participen  
al Programa.

**2**

Les/Els alumnes als qui  
va dirigida la ponència.

05

## BENEFICIARIS-PONENTS

## Atenció centrada en la persona: altres formes d'ACP

Des del PIAISS, es proposa la següent definició d'ACP:

*“Atenció que posa la persona en el centre del sistema, amb l'objectiu de millorar la seva salut, qualitat de vida i benestar, respectant la seva dignitat i drets, així com les seves necessitats, preferències, valors i experiències i comptant amb la seva participació activa com un igual en la planificació, el desenvolupament i l'avaluació en el procés d'atenció”.*



En coherència amb aquesta definició, es desenvolupa el Programa Ments Despertes

Inicialment, vàrem realitzar tot un **estudi previ i documental** sobre la malaltia mental, la imatge social d'aquesta, estigma, normalització, símptomes... i vàrem veure que sempre som els professionals qui parlem de la malaltia mental i del que comporta, però en poques ocasions els ponents eren persones diagnosticades parlant d'ells i de les seves experiències de vida.



05

## BENEFICIARIS-PONENTS

**Atenció centrada en la persona: altres formes d'ACP**

Capgirem la concepció habitual, conformem/formem Ments Despertes, amb una nova metodologia

- 1** **Recerca de persones amb un diagnòstic de salut mental** que vulguin parlar de la seva història de vida, als centres educatius. Educació a les aules per a la normalització: trenquem estigmes.
- 2** Conformem un **grup de treball** amb totes les persones interessades en participar: persones informades, molt compromeses i apoderades, que decideixen què volen explicar, que valoraran les sessions de treball, les ponències que es fan a les escoles, com s'han sentit a les ponències, què podríem millorar entre tots... Ells construeixen i condueixen, en definitiva, són ells els protagonistes.
- 3** Establim un **calendari de treball/formació**.
- 4** Des de l'Entitat oferim **acompanyament al grup de treball**: per a organitzar totes les idees que volen transmetre, el discurs de les seves ponències, donar eines/estratègies per parlar en públic...
- 5** Iniciem les **ponències participatives** als centres educatius.
- 6** Fem sessions de formació i treball entre ponències, **valorarem resultats i incorporarem totes les millores** que permeten un millor diàleg amb els assistents a les ponències.

## 05

## BENEFICIARIS-PONENTS

## Atenció centrada en la persona: altres formes d'ACP

A banda de les ponències participatives, els ponents

**1**

Participen de **xerrades informatives** en diferents dispositius rehabilitadors i de salut: informen a altres persones amb un diagnòstic de salut mental del que fan, de com i perquè formar part del Programa.

**2**

Són **formadors** de nous ponents.

**3**

**Revisen la informació** i el contingut del Programa amb els professionals vinculats al Programa.

**4**

Participen de conferències en jornades tècniques **per parlar i difondre el Programa** i exposar els beneficis que aquest comporta a nivell de salut, a nivell comunitari...

05

## BENEFICIARIS-PONENTS

**Apoderament: motor de promoció de Salut**

La OMS considera que l'“apoderament” és un concepte essencial de la promoció de la salut. Reconeix la seva importància per a la prevenció de la malaltia i la promoció de la salut.



A través del Programa Ments Despertes, **donem veu a persones afectades per una malaltia mental, fent que s'apoderin i es transformin en generadors de canvi** a través de la seva experiència personal.



Aquesta capacitació, els **genera valor i reverteix positivament en la seva Salut mental**, alhora que realitzen tota una tasca antiestigma.

05

## BENEFICIARIS-PONENTS

### Apoderament: motor de promoció de Salut

Tal com es recull al document desenvolupat per l'Oficina Regional per a Europa de la OMS, *"L'apoderament de l'usuari de salut mental"*:

**1**

A nivell individual, és un procés de presa de control i responsabilitat, que dóna a les persones:

Dignitat  
i Respecte

Autoconfiança

Pertinença i contribució  
a una societat més plural

Participació  
en les decisions

**2**

Haver patit problemes de salut mental pot tenir efectes prolongats en el sentiment d'identitat i autoestima. L'individu internalitza l'estigma.



Està demostrat que la falta d'influència i control pot conduir a resultats negatius per a la salut.

La impotència s'ha revelat com a factor de risc clau a la causa de la malaltia.

Existeixen proves en diferents camps que suggereixen que apoderar no és només un conjunt de valors, sinó que també produeix resultats positius, com són: augment del benestar emocional, independència, motivació per a participar i majors estratègies efectives per conviure amb la malaltia.

05

## BENEFICIARIS-PONENTS

### Apoderament: motor de promoció de Salut

Com s'extreu de les anteriors reflexions: L'APODERAMENT

01

Produeix diversos **beneficis** tangibles en l'aspecte biològic, psicològic i social.

02

Comporta un fort augment de l'**autoestima**.

03

Afavoreix un major sentit de **connexió** amb els **grups socials locals** i una **implicació** significativa a la societat.

05

## BENEFICIARIS-PONENTS

En quant a l'apoderament, com se senten els ponents de Ments Despertes?


 100%

A través de la meva participació, em sento apoderat?

Com senten que reverteix en ells la seva participació a Ments Despertes?

**100%** CONEIXEMENT

**100%** ACCEPTACIÓ

**75%** VALORACIÓ

**100%** RESPECTE

**75%** SUPERACIÓ

**75%** SEGURETAT

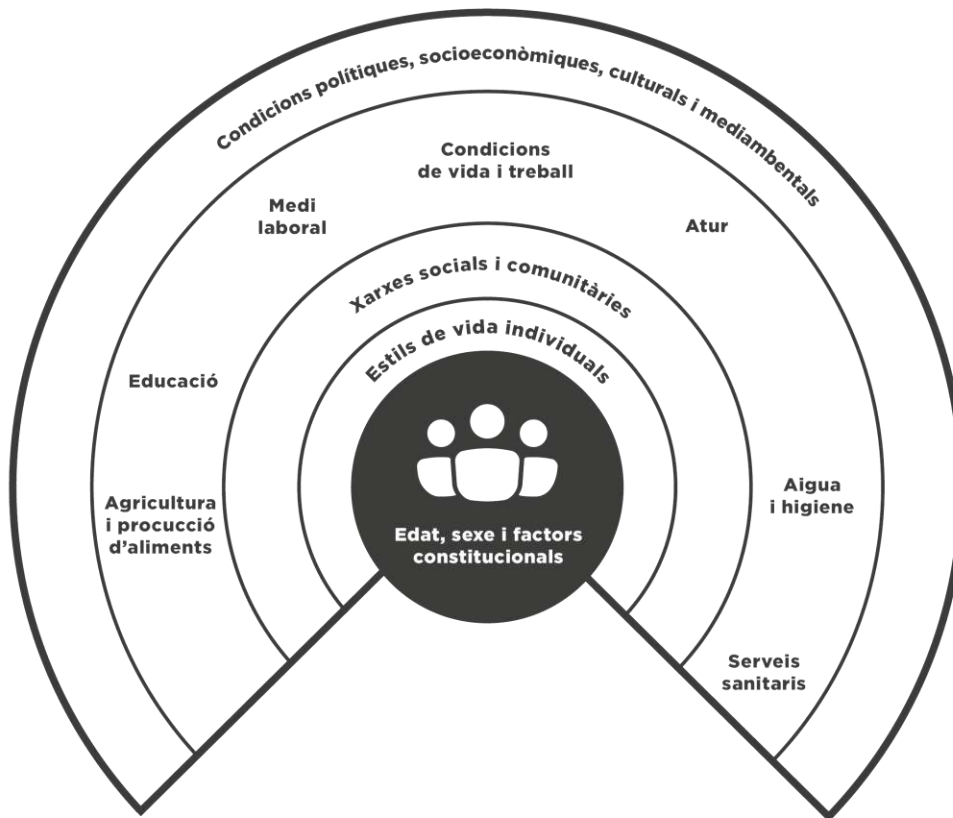
**100%** AUGMENT AUTOESTIMA

**75%** CONTRIBUCIÓ

**100%** IL·LUSIÓ

05

## BENEFICIARIS-PONENTS



## Promoció de Salut i Xarxes Socials

L'Agència de Salut Pública de Catalunya recull els Determinants de Salut, és a dir, els factors que determinen la nostra salut.

Aquests, van més enllà dels aspectes sanitaris, depenen de varis aspectes. Un d'aquests determinants, el segon més important, és la interacció que tenim entre les persones, amb el nostre entorn i com estem integrats en les xarxes socials i comunitàries.

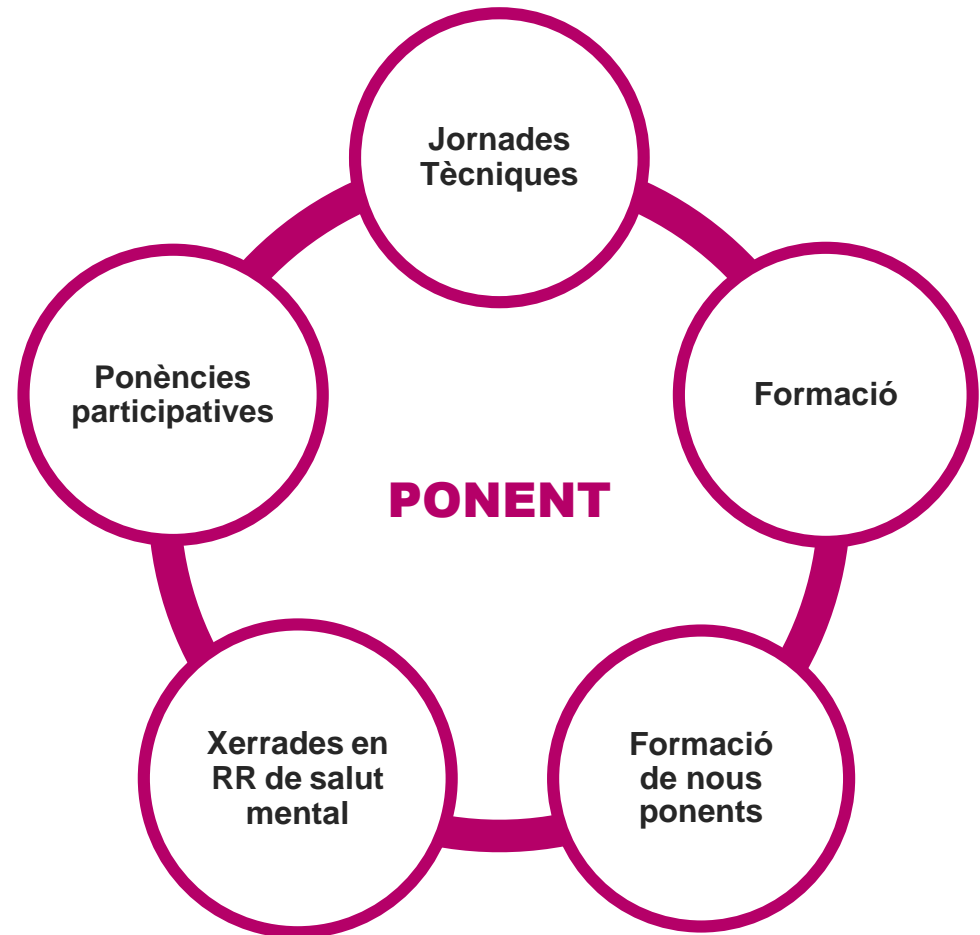
El Programa Ments Despertes reverteix de manera positiva en la salut dels ponents, entre d'altres raons, perquè promou la inserció de tots els ponents en diferents xarxes socials i promou la seva participació activa i integradora en la comunitat.

05

## BENEFICIARIS-PONENTS

## Promoció de Salut i Xarxes Socials

Com aconseguim que cada ponent participi de la societat i formi part d'una interconnexió de diferents xarxes, i del conjunt de la comunitat?





05

## QUÈ DIUEN ELS PONENTS DE MENTS DESPERTES?

**75%**

SEMPRE

**25%**

GAIREBÉ SEMPRE

El Programa Ments Despertes reverteix de manera positiva en la meua salut mental?

**75%**

SEMPRE

**25%**

GAIREBÉ SEMPRE

Porto a terme una tasca anti estigma?

**100%**

GAIREBÉ SEMPRE

A través de la meua participació, em sento apoderat?

**25%**

SEMPRE

**50%**

GAIREBÉ SEMPRE

**25%**

DE VEGADES

A través del programa em sento més integrat en les xarxes socials i comunitàries?

**25%**

SEMPRE

**75%**

GAIREBÉ SEMPRE

A través de la meua participació, crec que sóc un generador de canvi social?

**100%**

SEMPRE

Estic normalitzant la malaltia mental dins de la societat?





05

## ANÀLISI QUANTITATIU

## Anàlisi de dades de les 5 Edicions



&gt;70

Ponències  
participatives

100%

Dels ponents molt satisfets  
amb la seva participació

5

Edicions



&gt;2000

Alumnes ens han  
escoltat

&gt;1000

Hores de formació als  
participants del Programa

12

Ponents - Beneficiaris

Valoració global de la  
ponència per part dels  
Centres Educatius**22,23%**

BONA

**77,77%**

EXCEL·LENT

05

## OBJECTIUS DE LA 6a EDICIÓ



Sistematitzar cerca  
potencials ponents



Doblar número  
de beneficiaris



Mantenir presència  
a Barcelona ciutat  
i augmentar presència  
a rodalies



Mantenir estudi  
beneficis salut dels  
participants



Mantenir estudi  
normalització/estigma

# GRÀCIES

*“Ments Despertes: tota una lliçó de vida!”*

**EDUARD SOLÉ**

Director Pedagògic Escola Meritxell

Amb la col·laboració de:

