

# Consells per a realitzar accions antiestigma

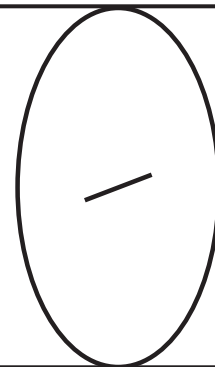
MATERIALS  
COMPLEMENTARIS

Més informació  
**Assessorament  
i metodologia**  
kits@obertament.org

obertament.org  
facebook.com/obertament  
twitter.com/noalestigma



# Consells per a realitzar accions antiestigma



Malgrat que sempre és important definir accions concretes per a un públic determinat, hem pogut identificar alguns elements que us poden servir d'ajuda a l'hora de definir la vostra activitat antiestigma.

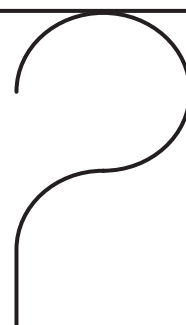
## Elaboreu i consensueu un discurs



És important que abans de dur a terme la vostra activitat, especialment si es tracta d'una activitat on vosaltres feu una explicació, organitzeu tot allò que voleu dir, i si és el cas, us repartiu prèviament el que heu de dir entre les persones que voleu parlar. Un discurs ben ordenat i unes parts ben delimitades ajuden molt l'audiència a mantenir l'atenció.

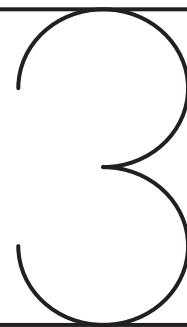
**Al web d'Obertament trobareu  
informació sobre l'estigma  
i la SM que us pot ser d'utilitat**

## Us deveu al vostre públic



Cal que tingueu en compte les característiques de la vostra audiència. Així, adaptareu el format, el llenguatge i els elements de suport que voleu fer servir en funció de les característiques generals del públic: la seva edat, els seus interessos, la seva professió, etc.

# El temps és or!

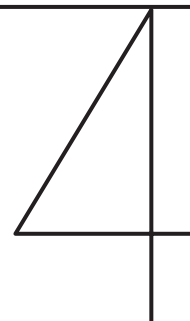


Ajusteu el temps, preveient l'espai que deixeu per a cadascun dels temes o activitats que plantegeu, i recordeu: és millor que us quedeu una mica justos de temps que no que us feu massa llargs; a poc a poc, anireu ajustant el temps.

Calcular correctament el temps que durarà la vostra activitat us ajudarà a anar més tranquils i saber què toca a cada moment.

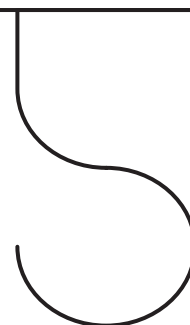


# Tingueu sempre en compte la primera persona



Qui millor que un testimoni que hagi viscut un problema de salut mental en primera persona per parlar de salut mental? La primera persona és clau per fer caure visions estereotipades i discriminatòries.

# Les històries de vida funcionen

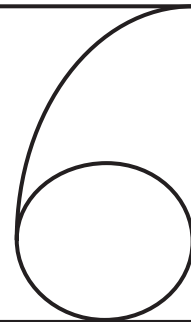


**Vegeu com fer una bona història de vida al material complementari**

Les històries personals, i en primera persona, són la clau per fer caure l'estigma en salut mental, però també en molts altres àmbits.

La història de vida permet al públic visualitzar gent real parlant d'històries reals com les seves pròpies. La identificació és clau per canviar actituds i comportaments de les persones. Per això, és tan important, a més, adaptar en la mesura del possible les vostres explicacions i fins i tot les vostres històries de vida a les persones que us estan escoltant.

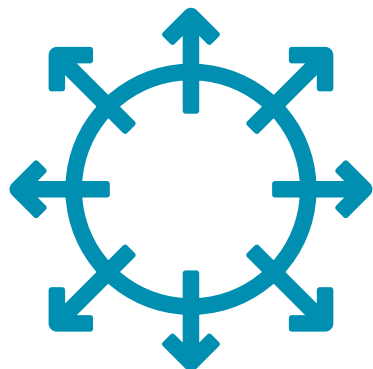
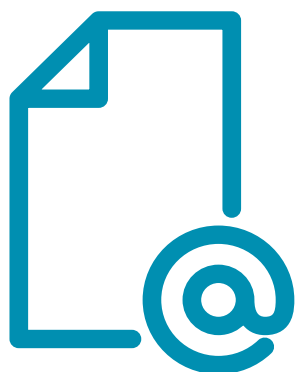
# Fomenteu el debat i les converses de SM



Malgrat que tingueu un discurs molt ben elaborat i molt complet, sempre és interessant conversar i debatre durant les vostres accions. La participació de les persones del públic no tan sols enriqueix molt més l'activitat, sinó que a més aconseguireu molta més atenció i, per tant, impacte sobre aquestes mateixes persones.

Disposeu a més de material sobre per què parlar de SM i com tenir converses de SM al web que us poden ajudar.

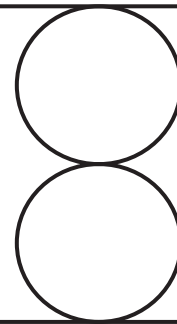
## Comuniqueu!



Podeu tenir una activitat fantàstica, però mai no aconseguirà el seu objectiu si no teniu públic. Planifiqueu també com comunicareu prèviament la vostra convocatòria per assegurar-vos una bona audiència.

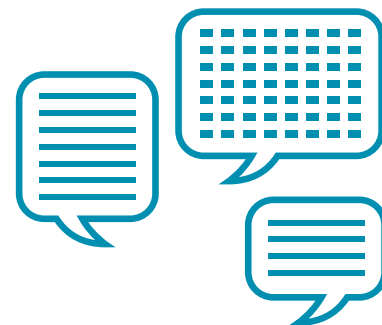
A banda de fer correus electrònics o penjar cartells, busqueu aliats que us ajudin a difondre la vostra activitat entre els seus públics; així, multiplicareu l'efecte comunicador.

# Altres elements que podeu tenir en compte



Penseu també que hi ha molts altres elements que poden ajudar a definir o bé a acotar la vostra idea. Entre d'altres, haureu de pensar en:

- L'espai on es desenvoluparà l'activitat.
- Les eines de les quals disposareu o que necessitareu (micròfons, ordinadors, projectors, taula, cadira, etc.).
- Si feu l'acció en el marc d'algun altre esdeveniment amb alguna altra entitat.



Recordeu que també teniu a la vostra disposició diverses propostes d'accions i esdeveniments, així com altres materials de suport amb metodologia contra l'estigma al web d'Obertament.

També podeu comptar amb nosaltres, si teniu dubtes o necessiteu assessorament en algun esdeveniment concret que estigueu dissenyant.

Podeu contactar-nos a [kits@obertament.org](mailto:kits@obertament.org) o bé trucar-nos directament al 637 825 962.

Moltes gràcies!