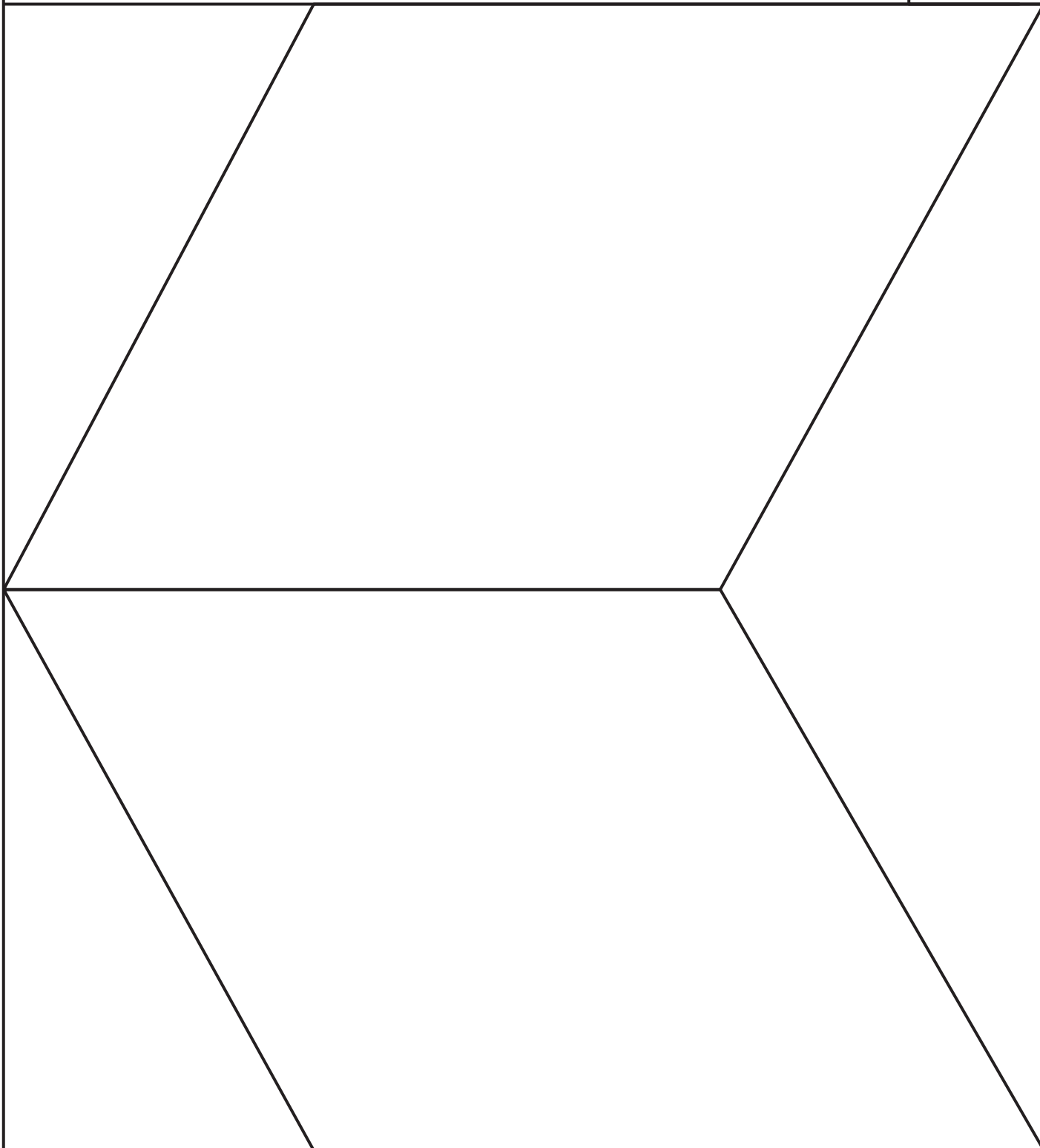


Posa't al meu lloc

KIT DE SENSIBILITZACIÓ
A UNIVERSITARIS
DE TREBALL SOCIAL



Més informació

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

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



Posa't al meu lloc

A qui va dirigit?

Aquest kit va dirigit a totes aquelles entitats i persones que vulguin desenvolupar accions de sensibilització contra l'estigma des de la primera persona. L'acció està prevista per al marc de l'aula universitària, per la qual cosa serà necessària la coordinació amb el professorat.

Què posem a la vostra disposició?

Amb aquest kit de sensibilització, us proposem una forma d'abordar les accions de sensibilització a les universitats, posant èmfasi en l'experimentació i la vivència, entrada en un joc de rol i la narració d'històries de vida.

Si teniu previst realitzar diverses vegades aquesta acció de sensibilització en una mateixa universitat i facultat (per exemple, entre els diversos grup-classe del curs), poseu-vos en contacte amb nosaltres. Podeu contribuir a una avaluació molt més acurada de les nostres propostes metodològiques per constatar-ne l'efectivitat.

Aquest és un kit per dur a terme accions de sensibilització a estudiants universitaris que desenvoluparan la seva carrera professional, atenent o acompanyant persones amb problemes de salut mental. En la lluita contra l'estigma i la discriminació, s'han demostrat importants les accions de sensibilització amb contacte directe amb col·lectius específics clau, per aconseguir el benestar de les persones amb problemes de salut mental. Entre aquests col·lectius, els futurs professionals dels sistemes de salut i social esdevenen garants per al canvi, i el treball específic dirigit a ells esdevé imprescindible. Les accions proposades estan pensades per aconseguir experimentar i entendre què és la salut mental i generar espais de diàleg horitzontal i en primera persona.

Obertament és l'aliança catalana de lluita contra l'estigma en salut mental. Llitem per assolir una societat lliure de discriminacions on totes les persones, incloent-hi les que tenen algun problema de salut mental, puguin gaudir dels mateixos drets, deures i oportunitats.

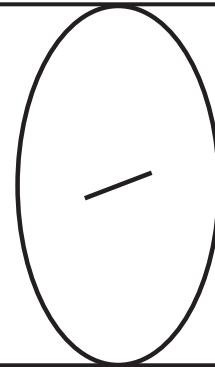
Aquest és un kit metodològic fase de validació. Amb la vostra col·laboració podem millorar-lo i fer que la lluita contra l'estigma i la discriminació en salut mental sigui més efectiva. Si us plau no deixeu de fer-nos arribar el Qüestionari de valoració que trobareu als materials de suport!

Més informació

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



Què necessitem per fer les intervencions?



Per a les intervencions necessitem un equip de sensibilització i un mínim material. L'equip de sensibilització consta de:

Equip de sensibilització:

Testimonis:

un mínim de 2 persones que expliquin les seves històries de vida.

És interessant que hi hagi almenys dues històries; sempre és més enriquidor que s'abordin diverses experiències, cadascuna aportant els seus matisos i vivències. A més, el fet de multiplicar les experiències ens ajudarà a transmetre la idea que la salut mental té moltes cares i aspectes, que sempre va molt més enllà de les etiquetes.

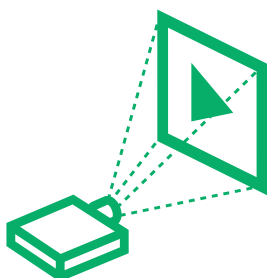
És important recordar que han de ser persones que tinguin o hagin tingut un problema de salut mental.

Realització:

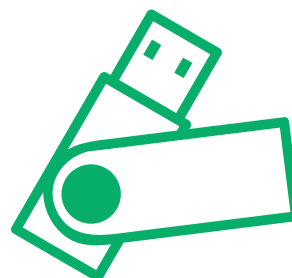
1 persona per fer les presentacions, la conducció de la dinàmica i el possible debat o qüestions que vagin sorgint.

Material necessari:

- Projector/ordinador amb so i sempre millor si hi ha connexió a Internet.



- Memòria USB o element d'emmagatzematge on portar la informació que volem projectar.



Com ens organitzem?

Com ens organitzem?

L'equip es divideix en dos rols principals:

- Qui s'encarrega de la realització fa la presentació de l'entitat, organitza i dinamitza el joc de rol i dóna pas als dos testimonis que exposen el seu relat (història de vida). En aquest sentit, és responsable d'anar controlant els temps de la dinàmica, així com les intervencions posteriors.
- Els testimonis expliquen la seva història de vida i donen resposta als dubtes o preguntes que es plantegin des del públic. Quan aquesta persona està en acció, el realitzador/a pren un paper secundari davant les preguntes. Queda en mans de l'historiador/a obrir les preguntes a la resta de l'equip.



Durada de l'activitat

L'activitat està pensada per tenir una durada que no excedeixi les 1,5 hores (per a dues històries de vida).

Notes:

Fitxa 2

Passos per a l'acció

Per tal de desenvolupar l'acció sense entrebancs, us fem una proposta orientativa de l'ordre a seguir. Així segur que no ens oblidem de res i tenim un bon resultat!

1

Preparació de l'aula

Mireu de comprovar abans d'iniciar l'activitat i sempre que sigui possible, que l'ordinador funcioni, que els altaveus se sentin i que podeu passar el vídeo que us proposem sense problemes. Pel que fa a la disposició de l'espai, mireu de condicionar-lo com us sentiu millor per fer l'activitat, en la mesura que es pugui.

Notes:

2

Presentacions (5 minuts)

Aquest és un guió orientatiu sobre com podeu enfocar la vostra presentació o, almenys, els continguts bàsics que podríeu aportar abans d'iniciar la intervenció.

a) Primer de tot presenteu-vos, dieu els vostres noms i agraiïu al docent o a la persona que us hagi convidat. Després podeu presentar la vostra entitat, i la seva adhesió a la campanya de lluita contra l'estigma i la discriminació d'Obertament.

Proposta de guió de continguts

1. Així com altres entitats volen acabar amb la discriminació de gènere, la discriminació racial o la discriminació deguda a l'orientació sexual de les persones, nosaltres, amb la campanya de lluita contra l'estigma d'Obertament, volem acabar amb la discriminació que viuen les persones per raó de la seva salut mental.

3. La gran majoria de les persones, quasi un 50 %, no expliquen el que els passa o bé perquè les han discriminat o bé perquè tenen por a ser discriminades.

5. Nosaltres volem acabar amb la discriminació i amb els prejudicis que la fonamenten, per això estem aquí avui amb vosaltres.

2. Tenir un problema de salut mental no és una cosa estranya. Segons l'OMS, 1 de cada 4 persones tindrà algun problema de salut mental durant la seva vida. Tots i totes tenim algú que ens estimem a prop nostre que ha tingut, té o tindrà un problema de salut mental.

4. La discriminació és la principal font de malestar de les persones amb una problemàtica de salut mental, en algunes ocasions més i tot que els mateixos símptomes del trastorn mental.

6. A continuació us passarem un vídeo de la campanya d'Obertament (podeu triar quin vídeo voleu compartir).

b) Un cop passat el vídeo podeu comentar a la gent què ha pensat i quina impressió li ha fet. Cal controlar molt bé el temps, i explicar per exemple que per entendre en certa manera algunes de les coses que es plantegen al vídeo, a continuació farem un joc de rol.

3

Jocs de rol (35 minuts)

Cal explicar que aquest joc de rol anomenat «L'herència» és fictici però que està basat en diferents casos reals. Tota la informació del cas està extreta de la suma de diferents situacions reals.

Passos per desenvolupar el joc de rol:

1. Per tal de desenvolupar-lo es demanen tres persones voluntàries.

3. Un cop llegit el cas, explica que ara donarà unes fitxes d'instruccions dels personatges (vegeu les fitxes annexes) a les tres persones voluntàries. Els dona la fitxa de rol i les separa del grup classe; no poden explicar la seva fitxa a ningú, ni tan sols comentar-la entre elles. La fitxa els dona detalls perquè puguin interpretar el seu paper. Alhora, es poden inventar el que creguin (apropiar-se del personatge) sempre que segueixi la línia exposada a les fitxes.

5. Es demana als voluntaris que prenguin posicions i s'inicia el joc de rol just en el moment en què s'arriba a la consulta. Durant el joc de rol no s'intervé en l'escena (entre 15 i 20 minuts). El realitzador/a (i els activistes) han d'observar el que succeeix atenent les preguntes que ha distribuït als observadors. És recomanable apuntar el que es comenta o diu així com els arguments que s'utilitzen en els diferents moments del joc que després es vulgui portar al debat final. També és important observar les postures corporals. El joc només s'atura en casos extrems: violència, perill pels participants, bloquejos emocionals, etc.

2. Un cop escollides les voluntàries el realitzador/a llegeix el Cas en veu alta a la classe. (vegeu les fitxes annexes)

Mentre les voluntàries preparen els seus papers, es llegeix al grup-classe la fitxa de Contextualització i el paper dels observadors (vegeu les fitxes annexes).

4. El realitzador/a prepara un espai de l'aula simulant la consulta: una cadira per a la Montse i dues al davant, per a Maria i el Josep. Es posa una taula al mig, que separi les posicions, en cas que estigui disponible.

6. Després de 15 o 20 minuts, s'atura. És important utilitzar un moment de pausa o un canvi de situació entre els participants per fer el tall. També cal donar les gràcies a les persones voluntàries.

7. Un cop finalitzat es donen entre 10 i 15 minuts per al debat:

- a)** En primer lloc, es pregunta a les persones del públic com creuen que s'han sentit els participants.
- b)** En segon lloc, es pregunta als voluntaris com s'han sentit.
- c)** En tercer lloc, es pregunta per les situacions de discriminació que han observat.

Es pot donar el cas que les respostes es vagin barrejant. Això no és un problema, sempre que puguem anar conduint el debat cap a la discriminació i el que suposa la seva vivència.

El debat no tindrà tot el temps que li voldria dedicar l'aula. Caldrà ser curosa a l'hora de finalitzar el debat per presentar les històries de vida.

Recordeu que és normal que el debat es desvii cap a la figura de la treballadora social i es perdi de vista la discriminació. Qui s'encarrega de la realització ha d'intentar reconduir el debat cap a la discriminació.

Nota per a la realització: Si un dels voluntaris no ha desenvolupat el seu personatge segons el guió, és interessant explorar-ho en el debat. Per fer això, se li pot preguntar:

- 1. Com és que has desenvolupat el teu personatge d'aquesta manera?*
- 2. Què senties davant el que et proposàvem que desenvolupessis?*

4

Les històries de vida (50 minuts)

Un cop finalitzat el joc de rol, es presenten als testimonis i es fan sortir a escena, un després de l'altre. Es disposa de 25 minuts per a cada història de vida i les preguntes posteriors. El realitzador/a serà la persona encarregada de controlar els temps i anar avisant discretament a qui explica la història.

La historiadora, que narra el relat que porta preparat (de 10 a 15 minuts), ha d'animar el públic a resoldre dubtes o preguntes. Queda a les seves mans, quan acaba d'explicar la seva història de vida, obrir les preguntes a la resta de companys.

Un cop acaba la primera història de vida i el torn de preguntes, el realitzador/a dona pas al segon historiador. Llavors, es torna a repetir el procés.

És la realització qui s'encarrega de tancar la sessió un cop finalitzat el debat o preguntes de la segona història de vida.

Podreu trobar més informació i indicacions sobre Com fer una història de vida al web d'Obertament

Com afrontar el debat o les preguntes.

Cal que la persona que explica la història recordi que:

1. No vol portar el debat cap a temes de psiquiatria (medicació, tractaments, diagnòstics, etc.). El nostre valor afegit és l'experiència pròpia que tenim respecte a la història que hem explicat, respecte a la nostra vivència de la salut mental.

2. No fer generalitzacions. Parlem de la nostra experiència, que és personal i no pretén ser ni única ni millor o pitjor que cap altra.

3. Podem respondre al públic que no sabem la resposta a la pregunta que ens fan. En aquests casos és interessant recordar allò que sí que podem respondre.

Nota pels testimonis:

Cada un ha de portar la seva història de vida preparada o bé amb un guió o bé escrita. Cada un és lliure d'explicar el seu relat com li vagi millor. No oblideu de llegir els consells i indicacions sobre Com fer una història de vida.

5

**Tancament
i agraïment
de la participació**
(5 minuts)

La majoria de vegades podem acabar amb una reflexió cap als estudiants fent al·lusió a la importància de la seva futura tasca professional i de com el seu desenvolupament, d'una forma o una altra, pot tenir conseqüències en la lluita contra l'estigma.

Notes:

Annexos

L'herència

La Maria ja fa anys que ha estat diagnosticada amb una problemàtica de salut mental i fa visites constants al CSMA del barri les Corts. Ja fa 10 anys que segueix un tractament psiquiàtric per tractar la simptomatologia. Sentia veus que la insultaven i la criticaven. Quan li passava això, la Maria sentia diferents veus que venien de l'exterior que se li manifestaven sobretot quan estava treballant: «Putà ho estàs fent malament», «Ets una merda i ho sabem tots» o «Millor que no vinguis a la feina que molestes». Aquest fet li generava molt malestar i molta inseguretat, sobretot quan estava de cara al públic. Aquest patiment arran de les veus i el conflicte que li suposava per relacionar-se, tant amb els companys de feina com amb els clients, la va portar a iniciar el tractament psiquiàtric i a deixar la feina.

Actualment, la Maria porta una vida normalitzada. Viu amb la seva parella, en Miquel, des de fa 6 anys. En Miquel treballa tot el dia així que la Maria, que actualment està cobrant una pensió contributiva (pensió d'invalidesa absoluta), aprofita per anar a visitar a la seva mare molt sovint. Viu a deu minuts de casa i la va a veure tres o quatre cops per setmana ja que té una edat avançada. En la majoria dels casos dinen juntes i van a recollir a l'escola en Pere, el fill d'en Miquel.

La Maria té un germà gran, en Josep. Aquest viu i treballa a Lleida. En Josep va pocs cops a Barcelona, treballa molt, està casat i té dos fills. Principalment va a Barcelona en les dates assenyalades i molt de tant en tant perquè la seva mare pugui estar amb els seus dos fills.

Aquest mes ha estat especialment molt dur per a la Maria: la seva mare s'ha mort de manera sobtada amb 70 anys degut a una parada cardiorespiratòria. La Maria està molt trista i molt dolguda. La mare de la Maria ha deixat la seva herència repartida entre els seus dos fills, a parts iguals.

Arran d'aquest fet tràgic la Maria està molt preocupada perquè no vol que això li suposi una recaiguda. Ja fa més de 6 anys que està estabilitzada, en paraules del psiquiatre. No ha tingut més crisis. Això no vol dir que de tant en tant tingui dies en què el malestar i, puntualment, les veus li retornin. Quan li passa això, deixa de fer el que estava fent, es queda a casa, es tanca a la seva habitació i s'estira al llit. Normalment, es recupera en unes hores o en el pitjor dels casos en un dia, tot i que esgotada per l'esforç emocional que li suposa. L'endemà, a poc a poc, ja pot retornar a la seva activitat diària.

Avui la Maria està convocada al CSMA de les Corts per tenir una reunió amb la seva treballadora social, la Montse, i amb en Josep, el seu germà. En Josep les ha convocat per veure com s'han d'organitzar de cara a l'herència. En Josep no ha estat gaire pendent del procés de recuperació de la Maria durant tots aquests anys. Ara demana poder-se situar davant aquesta nova circumstància.

Annexos

Contextualització i paper dels observadors

Moment que es representarà durant el joc de rol:

Arriben a la consulta, la Maria i en Josep se saluden i tot seguit surt la Montse per fer-los entrar al despatx. La Maria, en Josep i Montse han de sortir de la consulta amb una decisió vers què es fa amb l'herència.

Detalls dels personatges:

- **Maria (39 anys):** Llicenciada en dret / viu amb en Miquel i el seu fill Pere des de fa 5 anys
- **Josep (45 anys):** Llicenciat agrònom / Casat i amb dos fills
- **Montse (27 anys):** Llicenciada en treball social/ treballadora social del CSMA de les Corts des de fa 3 anys.

Paper dels observadors

Passi el que passi en el joc de rol, no podeu intervenir ni fer cap comentari. Col·loqueu-vos en un lloc còmode i no parleu. Us heu de mantenir el màxim de neutres per deixar que els intèrprets facin el seu paper.

Hauríeu de parar atenció als aspectes següents, mirant de respondre a aquestes preguntes:

- Com creus que se sent la Maria? I en Josep? I la Montse?
- Quins arguments discriminatoris heu detectat?
- Com creieu que ha afectat la discriminació a la resolució del conflicte?
- Què ressaltaríeu de la situació que heu vist?

Annexos

Fitxa d'instruccions dels personatges Paper de la Maria

La mort de la mare ha fet que a la Maria se li obrin molts interrogants sobre el que vol fer a la vida. Per una banda, es planteja fer coses que sempre ha desitjat i que encara no ha fet. La vida s'acaba algun dia i val la pena fer allò que es vol fer amb els qui t'estimes. Per l'altra, té por a perdre el control de la seva vida amb tants dubtes i inseguretats. La pèrdua de la mare li ha fet mal, està trista i confosa. La Maria s'ha cuidat molt de la mare.

El més important per a la Maria és seguir estabilitzada i poder seguir fent la seva vida amb la seva família, en Miquel i en Pere. Té por que aquesta situació de dol potencïi les veus que l'ataquen.

La Maria no sap si l'herència té alguna implicació per la seva pensió. No sap si la seva pensió contributiva es pot veure afectada i si en reduiran l'import. Sigui com sigui, l'herència de la mare li servirà per estar més tranquil·la ja que ara tindrà un coixí per emergències. Qui sap, fins i tot potser es pot plantejar tenir un fill amb en Miquel.

Així mateix, la Maria està sorpresa per la demanda d'en Josep. És la primera vegada que demana assistir a una reunió amb l'equip professional de les Corts. Normalment en Josep no li preguntava gaire per com es trobava. Era un tema que no acostumava a treure en les converses, com si no hagués passat mai res.

— Estàs bé?

— Me n'alegro.

Llavors, de seguida ja parlaven d'un altre tema: la seva feina, els fills o la mare.

La Maria entén que en Josep, igual que ella, deu tenir dubtes sobre com li pot afectar l'herència. De fet, potser la mort de la mare ha fet que en Josep s'apropi a la Maria. Ell sempre ha estat el germà gran que es feia càrrec dels diners de la mare perquè pogués gaudir dels seus estalvis i tingués una bona qualitat de vida.

Annexos

Fitxa d'instruccions dels personatges Paper d'en Josep

La mort de la mare ha posat molt trist a en Josep. El fet de viure a Lleida no li permetia veure-la tant com hagués desitjat. De fet se sent culpable de no haver aprofitat més els seus anys de vida per visitar-la més. Ara ell és el cap de família. S'ha de preocupar perquè tot vagi bé.

La relació amb la Maria sempre ha estat cordial però distant. Ell té sis anys més que ella i llavors tampoc han tingut moltes oportunitats per compartir coses junts. A més, en Josep va marxar a viure i treballar a Lleida als 23 anys i des de llavors ja no han conviscut junts.

No ha entès mai el que li passava a la seva germana. No entenia que pogués sentir veus i que ella no acceptés que aquestes no eren reals. Quan van ingressar la Maria en Josep va anar a l'hospital i va quedar molt impactat pel seu estat i per les persones que hi havia ingressades. Des de llavors, li va costar molt poder apropar-s'hi.

En Josep veu en la Maria una persona fràgil i insegura. És clar, sempre té el dubte de si està bé o de si no ho està. Sempre hi ha el dubte de si pot tornar a tenir una crisi. A més, en Josep sent que no sap si el que li diu li afectarà negativament o no.

Per tot això, en Josep no té clar que la Maria es pugui fer càrrec de la part de l'herència que li pertoca. Els diners de la mare s'han d'administrar de manera correcta ja que són el resultat de tota una vida d'estalvis. A més, ell sempre ha estat el responsable de cuidar que els diners de la mare fossin productius i aportessin una bona rendibilitat. S'encarregava

de fer els tràmits, de parlar amb els gestors i de fer les inversions de la família.

Així, en Josep ha decidit preguntar a la treballadora social, la Montse, si hi ha alguna possibilitat d'incapacitar la Maria davant la gestió de l'herència de la mare. En Josep creu que la Montse el pot ajudar a convèncer la seva germana.

Annexos

Fitxa d'instruccions dels personatges Paper de la Montse

Per a la Montse treballar en un CSMA és tot un repte. Creu que la majoria de les persones amb un trastorn mental tenen moltes dificultats per poder recuperar la seva vida. Per això creu que és fonamental poder oferir el màxim de recursos socials i sanitaris a aquestes persones i a les seves famílies.

La majoria de persones que atén la Montse tenen moltes dificultats per poder dur una vida normalitzada. Els efectes del trastorn mental o bé la medicació fa que moltes de les persones que atén siguin depenent de la seva família i de les ajudes socials.

Per això, la Montse considera que a vegades és millor aprofitar els recursos que es tenen a disposició encara que això suposi que la persona hagi de renunciar a les seves aspiracions. Si es pot deixar una necessitat bàsica coberta a partir dels recursos disponibles la Montse no dubtarà a fer tot el possible per la persona. A més, en això de la salut mental sempre hi poden haver recaigudes i crisis. Per tan, com més seguretat li pugui donar a la persona millor.

En el cas de les incapacitacions, la Montse té un dilema. Per una banda, creu que és un procés que redueix els drets i responsabilitats socials de la persona. Per tant, la incapacitació és difícil de pair i negatiu perquè la persona pugui recuperar la seva vida. Per l'altra, creu que és un procés que garanteix una seguretat davant les amenaces que pugui aparèixer des de la societat o a partir de les situacions de crisi.

La Montse ha tingut poques reunions amb la Maria perquè ja tenia la pensió contributiva

en marxa quan ella va entrar al CSMA. De fet, la Maria li ha portat poca feina: alguna actualització de l'estat de la pensió i la tramitació d'alta de cuidadora de la seva mare.

La Montse no coneix en Josep. Per això li sembla que aquesta reunió que es presenta serà una oportunitat per conèixer quin és l'entorn familiar de la Maria de primera mà.

Hi col·labora:



Més informació

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

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

