

Obertament dona eines interactives a la població catalana per acabar amb l'estigma de la salut mental

- Tret de sortida de la nova campanya “Parla Obertament” que comptarà amb una exposició participativa itinerant que passarà per diverses poblacions de Catalunya i es podrà visitar per primer cop el 14 de febrer de 2018 al Caixa Fòrum de Barcelona.
- La iniciativa preveu diferents accions tant a l'espai públic com a internet i té per objectiu assenyalar reaccions concretes que podem polir fàcilment per donar suport a les persones del nostre entorn.
- Sabem que moltes persones que han passat per un trastorn mental porten dobles vides per evitar ser rebutjades o assenyalades, fet que els pot crear neguit i patiment. “Parla obertament” pot ajudar-les a no haver-se d'amagar i a normalitzar el que els passa.

PRESENTACIÓ A PREMSA -14 DE FEBRER- 10:30h-

Caixa Fòrum Barcelona Av. de Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8,

10.30 - Rebuda d'institucions i mitjans de comunicació

10.45 - Parlaments institucionals i presentació a mitjans (assistència reservada a premsa, activistes, socis, donants i representants d'entitats del sector)

- David Elvira, director del Servei Català de la Salut.

- Laura Martínez Portell, diputada delegada de Salut i Consum de la Diputació de Barcelona

- Representant de l'Ajuntament de Barcelona (persona a confirmar)

- Representant de l'Obra Social “la Caixa” (persona a confirmar)

- Edgar Vinyals, President d'Obertament.

11.30 - Acte obert de presentació de la instal·lació itinerant de campanya 'Parla Obertament' per part d'activistes en primera persona de lluita contra l'estigma.

11:45 - Refrigeri

13.00 - Cloenda

L'aliança catalana de lluita contra l'estigma de la salut mental compta amb el suport de l'Obra Social “la Caixa” que acollirà la primera parada de la instal·lació participativa. La proposta

interactiva seguirà un itinerari per vàries poblacions d'arreu fins al 18 de març, gràcies al recolzament de diverses administracions locals de Catalunya.

Amb aquesta campanya la lluita contra l'estigma de la salut mental fa un pas més. L'enfocament és clar i està comprovat científicament: **si modifiquem les reaccions de l'entorn proper de la persona que està passant per un moment delicat, aquesta experimentarà una sèrie de millores per a la recuperació d'una vida plena.**

En aquesta ocasió presentem i posem a disposició de la gent del carrer, i també a la xarxa, diverses experiències de caire lúdic per apropar la reflexió a tots els públics. La proposta no sòls posa sobre la taula el problema de l'estigma sinó que aposta per promoure uns hàbits concrets per transformar la nostra mirada cap a la salut mental i, en conseqüència, la manera de relacionar-nos-hi en el dia a dia.

Un exemple podria ser deixar-se d'ocultar. La preocupació d'haver de portar una doble vida i tenir una part de tu silenciada afecta directament a la salut mental. L'ocultació ve provocada per com percebem que el nostre entorn reaccionarà en cas de saber-ho. I és que, en aquest sentit, les dades són pertorbadores: Un 51% de catalans no donaria cap responsabilitat, o no té clar si ho faria, a una persona amb trastorn mental, segons l'última Enquesta de Salut de Catalunya. (ESCA 2014)

Professionals sanitaris, polítics, periodistes, personatges famosos, directors d'empresa, aturats i un llarg etcètera. **Persones de qualsevol àmbit poden estar experimentant l'estigma tots els dies de la seva vida i ho silencien per por a que afecti les seves carreres, reputació o posi en dubte la seva professionalitat i vàlua personal.** El fenomen de l'ocultació es dona en gran mesura a l'entorn laboral per evitar la discriminació i poder obtenir o mantenir la feina amb les mateixes oportunitats que la resta.

"He arribat a mentir dient que sóc diabètica per a que no em preguntin què em passa i deixin de vigilar-me" Gemma, farmacèutica.

Però no només en l'àmbit professional, tot i que donada la competitivitat és on més passa, també en les relacions amb amics, dins de la família o fins i tot en les relacions de parella haver de rebel·lar que tens o has passat per un trastorn sovint està marcat per un estigma social molt més gros que els efectes del trastorn en sí.

"Un amic meu em va dir un cop: Jo quan estic davant d'una persona que té o ha tingut alguna cosa relacionada amb la salut mental no sé com posar-m'hi. La qual cosa a mi em va semblar bé, perquè admetre que ens costa ja és un primer pas" Jofre, 54 anys.

Amb ["Parla Obertament"](#) ja són 5 les campanyes que Obertament ha dedicat a la lluita contra l'estigma de la població catalana trencant així molts prejudicis i contribuint a una societat més oberta, justa i inclusiva. Les avaluacions, realitzades per un equip extern de recerca i basades en dades de l'enquesta de salut de Catalunya, han demostrat que les campanyes tenen un impacte positiu establint una correlació entre els individus que han tingut contacte amb la campanya i una millora en l'actitud dels mateixos cap a les persones que experimenten un trastorn de salut mental. En aquest sentit, l'empenta que li donen els mitjans de comunicació és cabdal per seguir mantenint uns resultats així de satisfactoris que ens permetin, mica en mica, anar eradicant l'estigma de la nostra societat.

La primera campanya de lluita contra l'estigma a Catalunya va ser el 2012. Al 2013 posàvem a l'agenda la necessitat d'abordar públicament la salut mental i l'absència de personatges coneguts que fossin referents. Al 2015 vam posar l'accent en que la persona que ho està passant en parlés donant la cara en el seu entorn proper. Al 2016 ens adreçàvem a aquest entorn per generar converses que trenquessin amb el tabú que hi ha al voltant d'aquestes experiències.

Enguany anem més enllà i donem eines concretes per a que en el nostre dia a dia puguem gestionar més fàcilment el fet de normalitzar la salut mental, tant si ens passa a nosaltres com a persones del nostre entorn.

[Obertament](#) naixia com a projecte el 2010 de la mà dels diferents agents del sector de la salut mental per abordar de forma conjunta un problema que els afectava a tots; l'estigma social. Des de llavors una de les peces essencials del projecte són les persones voluntàries que, com a activistes des de la seva experiència en primera persona, aporten relats alternatius per fer caure mites, prejudicis i discursos estereotipats.

Testimonis en primera persona

Obertament promou la participació dels qui han passat per una experiència de salut mental en primera persona i ofereix als mitjans de comunicació una extensa [xarxa de portaveus](#). La diversitat de perfils permet als periodistes acorar les seves peces amb històries reals d'apoderament i recuperació, il·lustrant-les amb un anecdotari sensible i lliure d'estigmes. Al mateix temps moltes d'aquestes persones han viscut discriminacions per raó de la seva salut mental i cal que els mitjans de comunicació actuïn com a possibilitadors per a que aquestes veus denunciïn públicament la situació d'injustícia de la que són víctimes.



Per què lluitem?

- 1 de cada 4 persones passa o passarà per un trastorn mental al llarg de la vida segons l'OMS
- 8 de cada 10 catalans amb trastorn mental s'han sentit discriminats per la sola raó de tenir un diagnòstic. (Estudi L'estigma a Catalunya, 2016) [LINK](#)