

“Impulsant millores en l’atenció a infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental”

27 de maig 2021

*Testimoni: **Glòria Cabrera i Burnat**, familiar i col·laboradora en l’elaboració de les guies i participant del taller de capacitació del pilotatge a Nou Barris:*

LA MEVA EXPERIÈNCIA COM A MARE DE DOS FILLS AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL:

Bon dia a tots,

En Carles, el meu marit, i jo, tenim dos fills amb problemàtica de salut mental diagnosticada. Actualment soc cuidadora, mestressa de casa, activista i voluntària en salut mental. De professió administrativa. Aquest camp de la salut mental m’ha obert una porta que no coneixia, i ha esdevingut un camp que m’apassiona.

Quan se’t presenten aquestes problemàtiques en salut mental, que vivim força angoixats, de vegades sents impotència i et falten eines per saber què has de fer i com fer-ho.

Davant d’aquesta situació com a pares ens vàrem haver d’espavilar i cercar ajuda per poder acompanyar els nostres fills en els seus trastorns. Vam trobar a faltar més informació sobre els diversos recursos i del moviment associatiu que hi ha en aquest camp de la salut mental. Per a nosaltres no era suficient la informació que ens donaven. Sobretot per mi, com a mare. Tenia més inquietud de conèixer i d’aprendre a moure’m per la xarxa de salut mental.

Estava clar que necessitàvem una ajuda com a pares i també com a parella. A nivell de parella, al llarg d’aquests darrers anys, hem buscat ajudes com la teràpia familiar i un *coach* per a parelles que ens han anat molt bé per enfortir i sanar la nostra relació. Això ens ha ajudat a afrontar el problema del trastorn dels fills, com a “equip” i a valorar la importància de tenir un espai per a nosaltres com a parella.

A nivell del sistema de salut mental també hem trobat ajudes en les entrevistes com a pares amb els professionals de les fundacions de rehabilitació on han anat els nostres fills. Concretament ens han ajudat a posar-nos en el seu lloc i no voler forçar la seva recuperació. Recordo en una entrevista amb l’assistent social de Tres Turons, que ens va dir: “cadascú té el seu ritme”. I per a mi això va ser un canvi de xip.

Presentació del projecte Infanto Juvenil

També ens ha ajudat la teràpia familiar. Hem pogut fer un treball intens, a fons, adonant-nos d'errors en quant als nostres rols de pares, que hem anat corregint a mesura que els hem anat fent conscients, i hem posat en pràctica noves maneres de relacionar-nos amb els fills. Com a fruit ens ha portat a ser uns pares que estan units entre ells (que no vol dir perfectes o que tot ho fan bé) i són capaços d'acollir els fills tal com són.

En alguns moments també hem participat d'altres grups de pares com el grup del CECAS, de l'Hospital de Dia de Sant Pere Claver, del Clínic, del CAS de l'Hospital de Sant Pau i ara actualment de pares i mares cuidadors dels fills amb hospitalització domiciliària (UPHAD). Aquests grups ens han anat molt bé perquè ens han enfortit i hem après estratègies per tractar als nostres fills.

Però per la meua part veia que no n'hi havia prou i encara vaig buscar més per la xarxa a veure que trobava. Concretament cercava formació i assessorament per a pares. Vaig trobar la Federació Salut Mental Catalunya i em vaig posar en contacte per telèfon i em varen adreçar a *l'Espai Situa't* de Nou Barris.

Justament va ser la Cristina, la nostra presentadora d'avui, que em va atendre i em va escoltar mentre li explicava la nostra situació i necessitats com a família. Em vaig sentir acollida i ben orientada. Em va fer saber que estaven realitzant el programa "Activa't per la Salut Mental". Aquest programa consisteix en pretendre aconseguir que persones amb problemes de salut mental, o risc de patir-ne, els seus familiars i persones implicades i també els professionals que acompanyen, puguin esdevenir agents de salut actius en el procés de recuperació de la persona amb la problemàtica, i millorar així la seva qualitat de vida. Em va agradar molt l'enfocament perquè casava amb el que jo cercava i necessitava. I així vaig anar realitzant diversos cursos: el de Prospect (empoderament), el de moderadors de GAM (Grups d'Ajuda Mútua), la formació de capacitació per a familiars i professionals que acompanyen a infants, adolescents i joves i el curs de facilitadors de Prospect.

Particularment del curs del Prospect vaig aprendre que també jo m'havia de cuidar i tenir el meu espai i apoderar-me, i no ser tant protectora. En el curs de moderació de Grup Ajuda Mútua vaig aprendre a poder conduir un grup de persones de manera horitzontal, és a dir, partint de la idea que som iguals. Es tracta de fer possible que tothom pugui participar, expressar-se i a la vegada trobar el suport en altres pares o familiars que tenen fills o parents amb problemes de salut mental i que comparteixen les seves vivències. Això esdevé força i alegria per viure.

Vaig col·laborar en l'elaboració de les **quatre guies per a mares, pares i altres figures que acompanyen a infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental**. Són una eina molt útil, ja que tracten les situacions i comportaments amb què ens trobem amb els nostres infants, adolescents i joves. Tres d'elles fan referència a la problemàtica de comportament i cada una tracta un tema: l'aïllament, les autolesions i la tensió. I una quarta és una orientació i suport en la Xarxa de salut mental. Aquest treball va ser molt

Presentació del projecte Infanto Juvenil

interessant i enriquidor. Va haver-hi molt de diàleg, participació i aportacions interessants amb la col·laboració de professionals, persones amb experiència pròpia i familiars.

Fruit d'aquest treball unes mares vam fer un petit grupet per continuar dialogant sobre situacions amb què ens trobem, compartir les nostres vivències i el que creiem que pot millorar en la xarxa de salut mental per poder tenir una millor atenció. Com són aquests suggeriments:

- Que es pugui millorar l'atenció hospitalària en patologia dual.
- Que es pugui treballar més amb els fills la acceptació del propi trastorn.
- Que es puguin destinar més recursos a les famílies i als afectats en quant a tenir ajuda per temes d'ocupació i formació en eines d'adquisició d'habilitats socials per la seva relació amb altres persones.
- Que s'informi a la societat per comprendre millor el que passa en salut mental al nostre entorn.

També vaig ser convidada a participar en la **formació dels tallers de capacitat per a familiars i professionals que acompanyen a infants, adolescents i joves**. Fou un taller pràctic, on poguérem reflexionar i debatre.

En aquest taller, a banda de formar-me, vaig poder aportar junt amb altres familiars algunes coses per fer possible la millora de l'atenció i de l'acompanyament en salut mental infanto-juvenil a través de les Taules de Salut Mental, com per exemple el poder disposar d'un servei de teleassistència per a les famílies com tenen les persones grans.

Posteriorment també he fet el curs per esdevenir **facilitadora de Prospect**, perquè penso que allò que se t'ha donat ho has de compartir generosament, si així pots fer un bé i ajudar altres familiars.

També he participat de la formació per a ser **voluntària del programa "Fem Costat Entre Famílies"**, portat conjuntament per la Federació SMC i Arep. I també participo del GAM AFEM de Nou Barris i soc sòcia de l'associació AFEM, que col·labora amb la Federació a Nou Barris. El fet de participar com a familiar d'aquestes associacions m'ha aportat de no anar per lliure sinó amb un esperit col·laboratiu, voluntari i associatiu de cara a treballar per la salut mental. I sobretot m'han aportat coneixement, eines per saber com adreçar-me millor a les persones per poder-les ajudar des del respecte i a partir de la seva necessitat.

Actualment estic fent el curs de Tècnic en Acompanyament i Suport Mutu (TeAM), organitzat per l'associació Emilia.

Presentació del projecte Infanto Juvenil

Per a mi fer aquestes formacions és una manera d'empoderar-me en el coneixement dels seus trastorns i poder-los gestionar millor. En un futur espero poder ajudar a altres familiars a afrontar situacions semblants a la que jo estic vivint. M'he ofert diverses vegades per ajudar a altres persones que s'han trobat que no saben com moure's i els he pogut anar guiant amb el que jo he après d'aquests cursos i gràcies a la meva pròpia experiència com a familiar, en el dia a dia. Que per a mi és igual de valuós o més que els cursos.

En general estem contents amb el sistema sanitari de salut mental. Crec que és just donar les gràcies pel servei de tants professionals que hi posen el cor i van més enllà del què els hi "toca", que busquen per damunt de tot ajudar les persones que pateixen aquests trastorns i a les famílies.

Veiem la necessitat que hi hagi professionals experts en l'etapa de la infantesa que investiguin sobre aquesta etapa per poder detectar el trastorn i així evitar que desemboqui en un problema molt més gros, quan es manifesta a l'etapa de l'adolescència o a posteriori.

Tanmateix veiem que seria interessant potenciar l'atenció a domicili o al carrer per a aquells joves que els hi costa vincular-se al servei d'atenció en salut mental, com es fa als països nòrdics.

Des de la perspectiva de pares valorem molt positivament les trobades per a pares i mares que tenen fills infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental perquè experimentes reconfort i "carregues piles" pel sol fet de compartir les vivències personals dins un ambient familiar on hi ha respecte i caliu.

Com a cloenda, remarcaria la importància que té abordar el problema de la salut mental d'una manera holística i constructiva, fent trobades de primera persona, professionals i familiars conjuntament, perquè ens "nodrim" els uns als altres en un ambient distès i col·laboratiu. Els tallers de capacitatció permeten formar-nos per una banda (tenir més coneixements i estratègies); i, per l'altra, impulsar millores al territori a través de la Taula de Salut Mental. Em sembla fantàstica la gran participació de familiars i professionals per desenvolupar aquests tallers per als que acompanyem infants, adolescents i joves perquè moltes vegades estem mancats d'eines.

Les famílies estem vivint problemes greus i és a través d'aquí que podem expressar les nostres necessitats, podem fer sentir la nostra veu, per tal de millorar l'atenció en la salut mental. En aquest sentit les guies han estat i continuen estant una gran ajuda perquè reflecteixen realitats que ens trobem amb els nostres infants, adolescents i joves. Són guies que ens orienten i situen en la problemàtica que tenim al davant i per això són una ajuda no tant sols pels familiars sinó per professionals de l'educació o altres figures que tenen relació amb ells.

Presentació del projecte Infanto Juvenil

Barcelona, 27 de maig de 2021

Glòria Cabrera i Burnat