Memòria 2020

SMC salutmental Catalunya

DRETS I INCIDÈNCIA
INNOVACIÓ I CONEIXEMENT
SENSIBILITZACIÓ
ACCIÓ COMUNITÀRIA
FORMACIÓ
ASSOCIACIONISME I ACTIVISME
ACOMPANYAMENT

Índex

En primera persona 1

Relleu a la presidència de Salut Mental Catalunya 3

Ens adaptem a un any de pandèmia 4

SMC en xifres 5

Al costat de les associacions 6

Amb Experiència Pròpia 7

Incidència en temps de pandèmia 8

Taules de Salut Mental, treball des del món local 9

Activa't per la salut mental 10

CoActuem per la Salut Mental 12

Nous materials en salut mental infanto-juvenil 13

Els Clubs Socials es reinventen 14

Esport i salut: competicions paralitzades 15

Salut mental i justícia, inserció en l'àmbit penal 16

Fent Costat Entre Famílies 17

Salut mental, amb perspectiva de gènere 18

Vida Independent amb i sense mascareta 19

Respirem també durant la pandèmia 20

XarXaJoves acompanya els joves 21

Atenció i inclusió 22

Salut mental per a tothom 24

Estrenem web per estar més a prop teu 25

Comptes clars 26

Gràcies a tots i totes els que ho heu fet possible 28

Et sumes a fer el camí amb nosaltres? 29

En primera persona

Aquest 2021 fa 25 anys que la Federació Salut Mental Catalunya va començar a unir els esforços de moltes associacions. En aquest temps hem demostrat plena capacitat per esdevenir un referent, aportar idees, lluitar pels drets i comprometre'ns amb una visió comunitària de la salut mental.

El 2020, però, ha sigut una prova de força. Davant moments difícils com els que hem viscut amb la pandèmia, ens ha calgut reinventar-nos amb la força que fa la unió de tantes entitats compromeses. Ha estat el moment de donar la cara, de demostrar que som capaços d'estar al costat de les persones i de trobar solucions. No tenim cap dubte que ho hem fet gràcies a la implicació de tots nosaltres, al compromís de les associacions i de totes i cada una de les persones que en formem part.

Paral·lelament a la pandèmia, a SMC hem viscut el període de transformació interna, de reflexió per millorar. Un procés que ha estat unit al relleu a la presidència i a la incorporació de persones noves a la junta. Però que sobretot ha estat l'inici d'una procés participatiu que vol aconseguir que les associacions tinguin un paper molt més actiu, que tingui visibilitat la feina que es fa i es comparteixi el coneixement que generem les 75 associacions d'arreu del territori.

Vinculat a aquest procés tenim un repte cabdal pendent: incrementar el protagonisme de les primeres persones, que estiguin presents en tots els espais de participació de l'entitat. Necessitem que creixi significativament el paper decisori de les persones en primera persona a totes les associacions. A SMC hem d'aconseguir la plena paritat en els òrgans de govern, per reforçar l'essència del moviment de persones en primera persona i familiars units en una lluita comuna per la salut mental.

Acabem aquest escrit a dues mans dient que continuarem treballant colze amb colze, somiant en un futur on es preservin tots els drets i els serveis esdevinguin tots plenament comunitaris.

Una abraçada i felicitacions pel paper que heu jugat tots i totes des d'un moviment associatiu del que hem d'estar profundament orgullosos.

Carta sencera en aquest enllaç:
https://www.salutmental.org/carta-presidencia-2020

Israel Molinero
President fins al setembre de 2020

Enriqueta Vidal
Presidenta des del setembre de 2020

SOM MEMBRES DE:

- Taula d'Entitats del Tercer Sector de Catalunya com a membres de la Junta
- Obertament, com a membres de la Junta Directiva
- Fundació Hàbitat3, com a fundadors i membres del Patronat
- Cocarmi (Comitè català de representats de persones amb Discapacitat), com a membres de la junta
- Confederación Salud Mental España, com a membres de la junta
- Clúster de Salut Mental, com a socis i membres fundadors

Relleu a la presidència de Salut Mental Catalunya

Enriqueta Vidal Domènech agafa el relleu d'Israel Molinero com a presidenta de la Federació i la Fundació SMC.

Enriqueta Vidal i Israel Molinero durant el darrer Dia Mundial de la Salut Mental | Foto: Luis Ros

Aquesta va ser la única candidatura al càrrec presentada a l'assemblea. Enriqueta Vidal ocupava el càrrec de vocal de la Junta des de l'any 2017 en representació de l'Associació Salut Mental Baix Llobregat de Cornellà de Llobregat.

La nova presidenta va remarcar la importància de continuar amb la tasca que s'ha estat fent als darrers anys en els eixos estratègics de l'entitat:

- Enfortiment del moviment associatiu
- Increment de la capacitat d'incidència política
- Impuls de les iniciatives i recursos per a la inclusió social i la recuperació
- Sensibilització

Algunes de les fites de la presidència d'Israel Molinero han estat:

- Creixement de la xarxa associativa de 64 a 72 entitats federades
- Ampliació dels àmbits d'incidència
- Reconeixements i premis: Bones Pràctiques Salud Mental España, Premi Ramon de Teserach de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques o el Llegat Valdejuli, entre altres.
- Activa't per la salut mental: les persones, al centre. Amb més de 7.100 beneficiaris
- Impuls de la veu de les persones amb experiència pròpia.
- La Fundació amplia els seus serveis: 7 Clubs Socials, 2 nous pisos i 20 persones vinculades al programa de Vida Independent

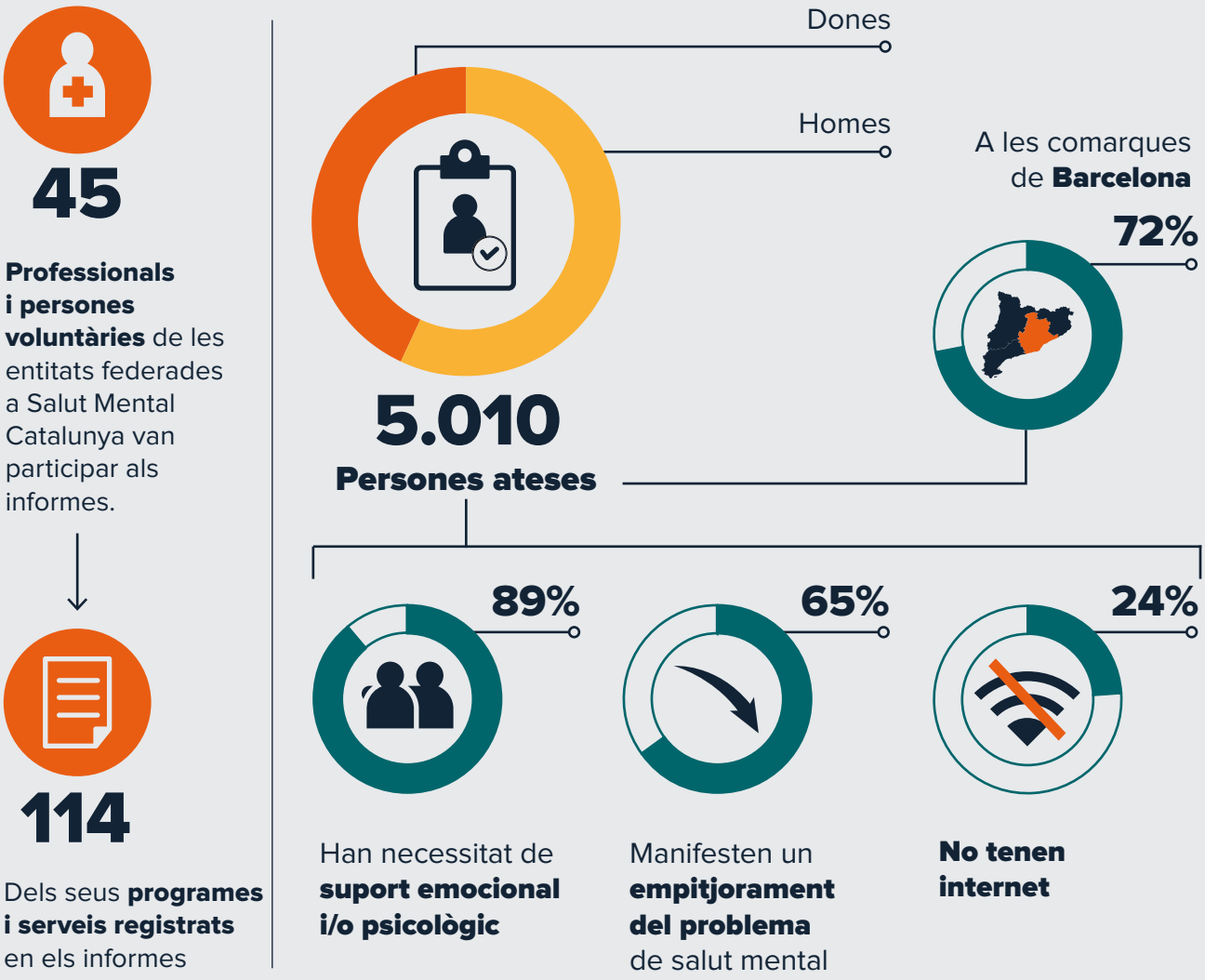
Ens adaptem a un any de pandèmia

Salut Mental Catalunya va adaptar la seva activitat i projectes per donar resposta a l'impacte de la pandèmia en la salut mental.

Els efectes de la **Covid-19** suposen un repte pel nostre benestar emocional, no només de les persones que ja tenien problemes de salut mental sinó de tota la societat. Les situacions de confinament, aïllament social, pèrdua de persones estimades, esdeveniments traumàtics i la crisi econòmica suposaran un repte enorme en els propers anys.

L'impacte de la pandèmia en el nostre col·lectiu es va recollir a través dels **informes i dades registrades** per les nostres associacions i Clubs Socials.

Algunes de les dades més significatives del 2020 són:



SMC en xifres

Associacions

72 entitats federades; **Fundació MAP** i **Ateneu Santcugatenc** noves al 2020

Fent Costat Entre Famílies

15 persones voluntàries formades

37 famílies acompanyades

3 territoris

Taules Salut Mental

27 Taules al territori

700 persones reben el butlletí InterTaules

140 participants al webinar

Amb Experiència pròpia

45 participants

8 grups de treball

Dona i salut mental

122 dones participants

13 grups de treball i entitats

CoActuem per la Salut Mental

65 participants a l'Entorn de Coneixement

32 al Comitè de Coinvestigadors

Dia Mundial

400 participants a la celebració per streaming

XarxaJoves

64 joves atesos

94 derivacions realitzades

900 accions d'acompanyament

Activa't

1.231 persones beneficiàries

1.361 demandes ateses als Espais Situa't

362 participants activitats grupals

Guies Infantojuvenil

4 guies

79 persones al procés participatiu

2 tallers pilot

Centres penitenciaris

37 actuacions realitzades

Respir

41 persones beneficiàries

10 sortides realitzades

Clubs Socials

37 clubs federats

7 gestionats per la Fundació SMC

Comunicació

70.000 visites al nou web

8.000 subscripcions al butlletí

6.000 seguidors a Twitter

6.000 a Facebook

Al costat de les associacions

La Federació SMC va atendre 141 demandes de les nostres entitats amb un suport individualitzat i molt centrat en els efectes de la pandèmia en el nostre moviment associatiu.

Les consultes, la majoria per telèfon o vies telemàtiques, es van centrar sobretot en com adaptar l'atenció de les associacions en temps de Covid-19 i en com poder complir amb les obligacions legals amb les restriccions imposades (celebració d'Assemblees Generals i reunions dels òrgans de govern).

La coordinació de la Federació SMC amb les administracions i la Confederación Salud Mental España i d'altres entitats va permetre fer la recollida d'informació i necessitats per conèixer l'afectació de la pandèmia en el nostre moviment associatiu.

ACCIONS

- Recollida i distribució de materials de protecció per la pandèmia
- Alternatives telemàtiques a l'atenció presencial i les activitats grupals
- Grups de treball *on-line* amb les entitats federades (grans, mitjanes, petites, en primera persona, col·laboradors i entitats de professionals)
- Informe amb els temes clau a recollir al codi ètic
- Formació en captació de fons privats amb 32 entitats participants

DADES

141
Demandes individualitzades a 54 associacions

114
Serveis i programes de salut mental participants als informes de necessitats

5.010
Persones ateses

25%
No tenen accés a Internet

Amb Experiència Pròpia

El projecte s'ha reformulat al 2020 per obrir-se a nous participants en primera persona i per engegar iniciatives de voluntariat en el suport i acompanyament entre iguals.

Amb Experiència Pròpia (AEP) s'ha adaptat al 2020 a les noves condicions per la pandèmia, que van impedir fer la trobada anual de participants. Però també s'ha reformulat perquè les necessitats han canviat.

Això ha permès incorporar persones amb experiència pròpia en salut mental en les diferents iniciatives i activitats monogràfiques de promoció de la salut mental, defensa de drets de les primeres persones i lluita contra l'estigma. Algunes incorporacions han arribat de l'Associació Trebolmente i de participants a les formacions de Prospect i Moderadors de GAM.

D'altra banda, s'ha començat a treballar en el disseny d'un nou programa de voluntariat en primera persona i en la xarxa "Entre Iguals Amb Experiència Pròpia" per oferir suport i acompanyament entre persones amb problemes de salut mental. El projecte és una realitat gràcies a la proposta i iniciativa del grup AEP de l'associació La Muralla de Tarragona.

DADES

45

Participants al projecte

8

Grups actius de diferents parts del territori

Vam participar en el debat "Paraules i salut mental" sobre la millor manera de referir-se a les persones amb problemes de salut mental i vam col·laborar amb el Departament de Salut per incorporar l'atenció telemàtica en els serveis de la xarxa de salut mental en temps de confinament i en un grup focal pel disseny del programa de voluntariat Entre Iguals Amb Experiència Pròpia.

Salut mental en primera persona

«La discapacitat es veu com una cosa permanent i no és el cas en salut mental»

Participant en el debat "Paraules i salut mental"

Incidència en temps de pandèmia

Un any llarg de pressions i treball intens amb les administracions per intentar millorar l'atenció a la salut mental durant emergència provocada per la Covid-19.

Salut Mental Catalunya va mantenir al llarg del 2020 un contacte continu amb les administracions per traslladar les demandes i suports necessaris del nostre col·lectiu. En aquest sentit, es van fer un total de cinc informes amb dades de les nostres associacions i Clubs Socials entre els mesos de març i juny.

Les tasques d'incidència amb el Govern es van centrar en els Departaments de Salut, el de Treball, Afers Socials i Famílies, i el d'Educació. A aquest últim, li vam fer arribar un informe amb les recomanacions per tenir cura de la salut mental en l'àmbit escolar en temps de pandèmia.

Reunió amb l'alcaldessa de Barcelona, Ada Colau, amb motiu del pla de xoc per la Covid-19

ALGUNES ACCIONS

Representants de la Federació SMC i del nostre moviment associatiu van participar en reunions i grups de treball del **Pla Director, el Consell Assessor de salut mental o la Comissió de salut emocional**. En aquest sentit, vam participar en la reunió del 4 de maig del president de la Generalitat, **Quim Torra**, amb les entitats que formem part del Pla Integral de Salut Mental i Addiccions.

La tasca d'incidència es va fer també en col·laboració estreta amb l'**Ajuntament de Barcelona** i amb el seu **pla de xoc municipal** per donar resposta a l'impacte de la Covid-19 en el benestar emocional de la població. En aquesta línia, es van fer dues reunions amb l'alcaldesa **Ada Colau**, i vam impartir un webinar sobre el benefici dels Grups d'Ajuda Mútua (GAM) en el nostre benestar emocional.

Finalment, vam reclamar un **pla de desescalada** que prioritzi l'atenció comunitària i garanteixi suports per a tothom, alhora que vam demanar que les mesures excepcionals de resposta a la Covid-19 tinguessin en compte els professionals de la salut mental i el nostre col·lectiu.

Taules de Salut Mental, treball des del món local

La Federació SMC treballa en l'acompanyament de les Taules i organitza el webinar «La salut mental comunitària com a reacció envers la pandèmia».

Amb l'excepció dels primers mesos de l'any, la pandèmia va aturar gran part de les Taules de Salut Mental que funcionaven. Tot i això, l'adaptació al format telemàtic va permetre mantenir un cert suport a les que ho van requerir.

ACCIONS

Suport en la implementació de la metodologia proposada per la Federació SMC per treballar espais grupals en el marc de les Taules.

Enviament del **butlletí InterTaules**.

Realització d'un monogràfic d'intercanvi d'experiències on es va posar en valor la tasca de les Taules que van estar més operatives durant el confinament: el 25 de novembre es va organitzar el **webinar «La salut mental comunitària com a reacció envers la pandèmia»**, amb la participació de més de 140 persones en streaming. A la jornada es van compartir experiències i debatre sobre els nous reptes que ens planteja la situació generada per la Covid-19, on les Taules de Salut Mental i l'atenció comunitària tenen un paper rellevant.

DADES

27

Taules a tot Catalunya

140

Participants al webinar 2020

+700

Persones reben el butlletí InterTaules

«Cal que les Taules recullin la visió de les persones amb experiència pròpia en salut mental»

Participant al Webinar

Activa't per la salut mental

Durant el 2020 s'ha iniciat una nova implementació del projecte a la cartera de serveis de la Generalitat. Després de 5 anys de pilotatge, l'Activa't supera les 12.000 intervencions.

La situació generada per la Covid-19 va endarrerir el procés d'implementació de l'Activa't, com amb la posada en marxa de cinc punts d'atenció Espai Situa't en associacions de salut mental de territori, que es farà al llarg del 2021.

Amb la pandèmia es van adaptar al format on line les formacions per moderar GAM (suport mutu) i Prospect (empoderament). El servei d'assessorament i informació Espai Situa't es va reorientar per atendre totes les demandes (videotrucades, atenció telefònica o correu electrònic).

Al 2020 hi havien 15 Espai Situa't en funcionament a Catalunya, en 18 municipis: 13 ubicats en els territoris pilot, i un altre a la seu de la Federació SMC, al barri de Ciutat Vella de Barcelona. Al 2020 es va inaugurar l'últim Espai Situa't a El Prat de Llobregat.

Tot i les restriccions i confinaments, es van fer cinc edicions del programa d'empoderament Prospect, totes telemàticament, gràcies a la participació i l'esforç de les persones voluntàries formades com a facilitadores.

En el cas del programa de suport mutu, es van adaptar al format on line les formacions per dinamitzar GAM (Grups d'Ajuda Mútua) i les trobades de persones dinamitzadores de GAM.

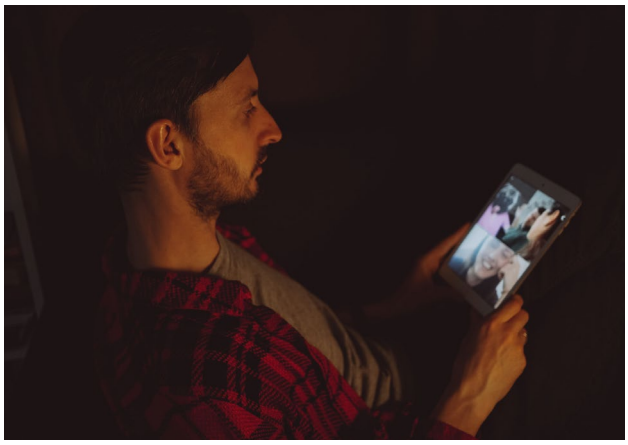
D'altra banda, el programa de recuperació va avançar en el disseny dels tallers de capacitació basats en els nous materials de l'Activa't. Aquest tallers s'impartiran al 2021 als dispositius de serveis de salut mental, en col·laboració amb el Departament de Salut.

L'Activa't finalitza els 5 anys de pilotatge del projecte

Finalment, al 2020 es va fer una formació sobre el model de recuperació en salut mental per a 10 professionals del proveïdor de serveis de salut mental a Lleida (Gestió de Serveis Sanitaris).

En resum, la fase de pilotatge de l'Activa't (2015-20) va finalitzar amb més de 12.000 intervencions i un total de 7.093 demandes ateses pels Espais Situa't.

Les activitats grupals es van haver de substituir per formacions online



Espai Situa't, servei d'informació i orientació

«Hem sento molt satisfeta per haver fer de dinamitzadora de Prospect per tot el territori. A cada lloc he rebut mostre de carinyo i agraïments per haver donat una mica de llum a la seva foscor»

Marisol Gracia

DADES

1.361
Demandes ateses pels Espais Situa't

5
Edicions del Prospect, amb 115 participants i 22 facilitadors

11
Trobades de coordinació Prospect amb 99 participants

8
Formacions per moderar GAM amb 62 participants

8
Trobades de persones dinamitzadores amb 76 participants

CoActuem per la Salut Mental

El projecte de recerca es basa en la ciència social ciutadana i en la participació i l'experiència de les persones amb problemes de salut mental i els seus familiars, que adquireixen el rol de co-investigadors.

El programa, iniciat al 2020 per la Federació Salut Mental Catalunya i el grup OpenSystems de la Universitat de Barcelona, compta amb el finançament del programa de recerca i innovació Horizon 2020 de la Unió Europea.

ACCIONS

Millorar el funcionament de les xarxes de suport social (informals, no professionals) en salut mental: família, amistats....

Convertir les persones amb problemes de salut mental i els seus familiars en protagonistes de la recerca.

Recollir les seves experiències i aportacions com a co-investigadores i coautors de la recerca.

Facilitar la cura i l'autocura de la persona amb problemes de salut mental i la persona que l'acompanya.

Crear coneixement i evidència científica per fer propostes de millora continuada en relació a les xarxes de suport social en salut mental.

En el marc del CoActuem per la Salut Mental, arran de la crisi per la pandèmia, entre abril i maig de 2020, es va desenvolupar un pilot del procés participatiu i del disseny d'un primer prototip d'eina digital a través de FrenaLaCurva, una plataforma de voluntaris, activistes, organitzacions socials, creadors i laboratoris d'innovació pública i oberta, per canalitzar i organitzar l'energia social i la resiliència cívica davant de la pandèmia per la Covid-19.

El 2020 s'han constituït els dos espais de participació que formen la Comunitat de Recerca: Entorn de Coneixement (representants institucionals) i Comitè de Co-investigadores (persones amb experiència pròpia i familiars).

DADES

65

Participants a l'Entorn de Coneixement

32

Persones involucrades al Comitè de Coinvestigadors

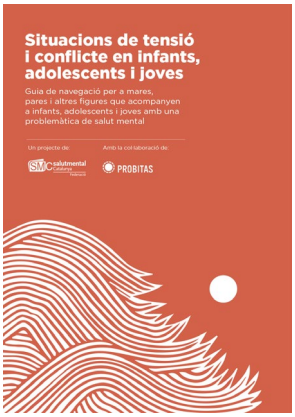
Nous materials en salut mental infanto-juvenil

Un procés participatiu ha permès l'elaboració de quatre guies: xarxa de salut mental, autolesions, aïllament i situacions de tensió i conflicte.

El projecte ha estat possible gràcies a un procés participatiu amb 79 persones que ha recollit el coneixement d'experts per experiència pròpia, familiars i professionals.

Les quatre guies de navegació per a pares, mares i altres figures que acompanyen a infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental són:

PUBLICACIONS



L'objectiu és contribuir a la capacitació de familiars i professionals de diferents àmbits que treballen amb infants i joves amb problemes de salut mental, en serveis no especialitzats.

A causa de la situació d'excepcionalitat, els dos tallers de capacitació previstos pel 2020 s'han ajornat pel 2021 i es faran en format virtual a dos territoris pilot (Granollers i Nou Barris).

DADES

79
Persones al procés participatiu

4
Guies elaborades

2
Tallers pilot

Els Clubs Socials es reinventen

Els Clubs no han deixat d'atendre a les persones en cap moment i han reorientat la seva activitat malgrat la pandèmia i el confinament.

El Clubs Socials han estat al 2020 un espai de referència per a moltes persones que han vist com des de la xarxa de salut mental no han rebut l'atenció que han necessitat en temps de Covid-19. Els professionals dels Clubs han fet un exercici de professionalitat i imaginació per trencar l'aïllament de les persones usuàries i la bretxa digital del nostre col·lectiu.

Els Clubs s'han confirmat com un agent comunitari capaç d'atendre perfils molt diversos i de mantenir el contacte amb les persones i donar resposta a les seves demandes i necessitats. En aquest sentit, s'han realitzat diverses comissions de Clubs Socials per abordar les dificultats, parlar de protocols d'actuació i afectació de les diverses mesures a l'activitat del Club.

Així, 22 Clubs han participat en l'elaboració del document "Clubs Socials en temps de confinament", fruit de l'autorganització entre els serveis per respondre a la incertesa viscuda en temps de pandèmia. El Club ha esdevingut un recurs sempre accessible i adaptat a les necessitats dels beneficiaris en cada moment.

La capacitat del Club de ser un agent comunitari transversal ha permès oferir una atenció personalitzada i trobar alternatives telemàtiques a les activitats grupals i en col·laboració amb entitats i equipaments del territori, així com amb la xarxa sociosanitària.

Amb el final del confinament, la reobertura dels Clubs es va acompanyar de:

ACCIONS

- Una formació en riscos laborals per atendre a les persones segons els protocols per la Covid-19
- Gestió de les persones del Club i la seva asssitència.
- Adaptació dels espais per què sigui viable fer intervenció.
- Recuperació d'espais comunitaris i activitats culturals.

Els Clubs van el·laborar un document d'adaptació al confinament

Esport i salut: competicions paralitzades

La Lliga de futbol sala es va veure molt afectada per la Covid-19 i va haver de suspendre la competició i la cloenda final. Les activitats de bàsquet i de tennis també van haver de suspendre algunes trobades.

Les activitats esportives en grup i, sobretot, en espais tancats com el cas dels poliesportius, van patir amb molta intensitat les restriccions pels efectes de la Covid-19. Aquest va ser el cas del programa Esport i Salut de la Federació SMC i les seves activitats de futbol sala, bàsquet i tennis.

Fins la seva interrupció, la Lliga 2019-20 s'estava desenvolupant amb normalitat amb:

DADES

308
Participants

17
Equips inclusius

13
Entitats de salut mental

2
Equips autogestionats

ALTRES ACTIVITATS

El tennis va suspendre la cloenda però va mantenir algunes trobades

Trobades de bàsquet: cancel·lades amb el tancament de les activitats esportives grupals al març.

Programa de tennis: es va poder adaptar a les restriccions i confinaments amb una trentena de participants.

Salut mental i justícia, inserció en l'àmbit penal

El programa de suport i acompanyament a les persones amb problemes de salut mental en els Centres Penitenciaris es va adaptar a la pandèmia per seguir treballant en la inserció i la recuperació.

Salut Mental i Justícia ofereix accions de suport a persones amb problemes de salut mental privades de llibertat:

ACCIONS

- Acompanyament per la reinserció de persones internes als Centres Penitenciaris (CP)
- Grups de suport emocional en alguns CP de Catalunya
- Acollida a les associacions federades de persones que han de complir alguna Mesura Penal Alternativa
- Formació als agents del món penitenciari en temes de salut mental

ACTIVITATS

- Espais grupals d'acompanyament psicosocial
- intervencions individuals puntuals
- Donar a conèixer els recursos comunitaris
- Acompanyar el malestar psicològic i emocional de les persones internes

DADES

31

Persones ateses als centres penitenciaris

37

Intervencions realitzades

Reinserció i salut mental als centres penitenciaris

Fent Costat Entre Famílies

Familiars que donen suport emocional, acompanyament i orientació a altres famílies que debuten en un ingrés psiquiàtric.

La formació del programa al 2020 s'ha adaptat al format online per la pandèmia viscuda, que va posar en valor la tasca de voluntariat del Fent Costat Entre Famílies:

Davant un primer ingrés hospitalari, les famílies se senten desorientades, soles i amb molts dubtes.

Les persones voluntàries del projecte complementem la tasca dels sanitaris des de la proximitat i l'experiència pròpia, oferint a les famílies el suport que necessiten per cuidar el cuidador i acompanyar millor el seu familiar.

Amb la pandèmia augmenten les hospitalitzacions i els problemes de salut mental.

Però el context de pandèmia, lluny de frenar els objectius del projecte, ha incentivat a buscar fórmules alternatives per arribar a més territoris i més persones. La situació viscuda per la Covid-19 ha evidenciat la importància dels programes de voluntariat i el suport entre iguals, tant de familiars, com de primeres persones.

Fent Costat Entre Famílies és una iniciativa de les associacions AMMAME i AREP per la salut mental i de la Federació Salut Mental Catalunya. En col·laboració amb Parc Salut Mar i amb la participació de Ment i Salut La Muralla, ASFAM Salut Mental - Associació de Familiars i Amics del Berguedà i SMC - Coordinadora Terres de Lleida.

«Si hagués tingut tota aquesta informació i recursos quan el meu fill va viure el primer ingrés ens hauríem estalviat molt patiment com a família i el podríem haver acompanyat millor en el seu procés de recuperació»

Tina Kabarec

DADES

15
Persones voluntàries formades i en actiu

3
Territoris, 2 centres sanitaris i 3 associacions participants

37
Famílies acompanyades

7
Entitats participants

Salut mental, amb perspectiva de gènere

El projecte Dona i Salut Mental empodera les dones amb problemes de salut mental que, sovint, han de fer front a una doble discriminació, pel seu diagnòstic i pel seu gènere.

Les dones que participen al projecte experimenten un **creixement personal**, una millora en la seva **salut integral** i un major **empoderament**. A més, estan més presents en els **espais de decisió i representació** de les nostres associacions, i poden defensar els seus drets en primera persona.

ACCIONS

Treball en xarxa amb grups de dones de la nostra xarxa associativa de diferents parts del territori

Participació en grup de treball sobre dona i salut mental del **Departament de Salut**

Col·laboració amb l'**Associació Drets Sexuals i Reproductius** per la promoció i prevenció en l'àmbit de la salut sexual i reproductiva de les dones amb problemes de salut mental, la defensa dels seus drets i la lluita contra el sexisme i les violències masclistes

Dinamització de les sessions de treball amb la col·laboració de l'associació **Ràdio Nikosia**

Formació i capacitació amb la **Red de Mujeres de Salud Mental España**.

Impuls de Grups d'Ajuda Mútua (GAM) de dones

Sessions de Cura i Salut Emocional amb Imma Miró Jordà per a dinamitzadores de grups de dones

Alcem la veu dels **testimonis en primera persona**

Projecte **IS Global sobre Drets Sexuals i Reproductius** de les dones amb trastorn mental greu

DADES

13
Grups de treball

122
Dones en primera persona

13
Entitats de la nostra xarxa

16
Sessions de treball

Vida Independent amb i sense mascareta

El programa d'acompanyament i atenció domiciliària va mantenir el contacte en temps de confinament i desescalada.

El programa de Vida Independent es va reconvertir en un sistema d'atenció telemàtica, sobretot a partir de la declaració de l'estat d'alarma per la pandèmia. Les 12 persones beneficiàries del programa van rebre una atenció telefònica o a través de canals online com alternativa als confinaments i a les restriccions de moviment.

Aquesta readaptació del servei va permetre mantenir el vincle personal amb les persones usuàries, gràcies a la implicació dels professionals i a la relació de confiança existent abans de la Covid-19.

Gràcies a l'atenció i el contacte a través de les trucades telefòniques o plataformes i canals com WhatsApp o Zoom les persones ateses es van sentir acollides, orientades, informades i enteses.

Quan la desescalada i les mesures de desconfinament es van anar imposant, el projecte va recuperar l'atenció presencial i les visites als habitatges de les persones beneficiàries. Al 2020 es van rebre sis demandes noves per formar part del servei, de les quals tres es van poder atendre, i es va tancar l'any amb 12 atencions domiciliàries.

«Gràcies per estar-hi sempre, amb mascareta i distància, però al meu costat»

Antònia

«Sempre que he estat nerviosa he pogut trucar i sempre m'heu atès. Gràcies!»

Silvia

DADES

12

Atencions domiciliàries

80%

De les dones ateses son persones cuidadores

6

Noves demandes d'atenció després del confinament

3

Noves persones vinculades durant la desescalada

Respirem també durant la pandèmia

El programa de sortides Respir, Salut, Joves i Dona ha continuat tot i les estrictes restriccions imposades per la Covid-19.

Les sortides Respir són un espai de descans, salut i benestar, que fomenta activitats d'oci i natura i permet alleugerir les relacions i la dependència entre les persones amb trastorn mental sever i les familiars que fan de cuidadores.

El programa està gestionat per la Fundació Salut Mental Catalunya ofereix sortides:

SORTIDES

- Per a persones amb trastorn mental sever (Respir Sortides)
- Pels seus familiars i cuidadors (Respir Salut)
- Per persones joves amb problemes de salut mental (Respir Joves)
- Per a dones amb problemes de salut mental (Respir Dona)

A partir del mes de març les habituals sortides Respir que gestiona la Fundació SMC van veure's restringides totalment i vam haver d'adaptar l'atenció a les persones des d'una metodologia de treball en línia i des de casa. Després es va redissenyar el programa de sortides per anar-les adaptant a les diferents mesures i normativa durant la desescalada i segons l'evolució de la pandèmia.

Mai com aquest 2020 no havíem rebut tantes mostres de demanda continuada dels derivadors i de les persones usuàries del programa.

DADES

22

Sortides programades a l'inici del 2020

10

Sortides realitzades a l'estiu i a l'octubre i 12 suspeses amb motiu de la pandèmia

41

Persones beneficiàries: 31 homes i 10 dones

9

Participants en la primera sortida del Respir Dona

XarXaJoves acompanya els joves

Estudis, feina, oci saludable, inclusió... suport als joves amb problemes de salut mental.

El programa d'acompanyament integral per a joves de 16 a 25 anys amb problemes de salut mental va començar com a projecte pilot al 2017 en col·laboració amb les entitats dels tres territoris del XarXaJoves: Barcelona Ciutat (AREP), Barcelonès Nord (Fundació SMC) i Lleida (SM Ponent).

En un any de pandèmia, els objectius i la finalitat del projecte s'han pogut mantenir per oferir un acompanyament individual, les activitats grupals i la vinculació amb les entitats juvenils i la xarxa comunitària.

Així, el XarXajoves ha donat resposta a les noves necessitats dels joves.

ACCIONS

- Gestió emocional durant els mesos de confinament
- Foment del sentiment de benestar
- Confecció i disseny de rutines saludables tant a nivell físic com mental
- Manteniment de la motivació i ganes de créixer i formar-se
- Convivència familiar i cerca d'espais d'intimitat i espais comuns
- Autocura en temps de confinament

Hem aconseguit mantenir la vinculació dels joves al projecte tot i que s'estiguessin desenvolupant de forma telemàtica.

DADES

94 **Derivacions**

64 **Joves atesos**

900 **Accions d'acompa-nyament**

161 **Sessions grupals**

78 **Atencions familiars**

Atenció i inclusió

Els Clubs Socials de la Fundació SMC van adaptar l'atenció a la via telefònica durant el confinament i van obrir portes tant aviat com va ser possible.

Després de l'anunci de l'estat d'alarma del març del 2020, els Clubs Socials de la Fundació Salut Mental Catalunya (SMC) van fer un estudi sociològic de les famílies ateses. Es va constatar que el 49% de la seva població estaven sense connexió a Internet, cosa que feia impossible el seguiment i l'atenció via telemàtica.

Així doncs, es va dissenyar un pla d'intervenció en crisi que va donar lloc a multitud de tipologies d'atenció als usuaris, entre d'altres, a través del telèfon. Només en tres mesos, es van realitzar més de 1.700 trucades telefòniques per atendre i fer un seguiment proper dels usuaris i de les famílies grans que estaven confinades a casa.

Sortosament, al maig del 2020 ja vam començar el procés de desescalada i vam poder acabar l'any amb presència física a tots els Clubs Socials de la Fundació SMC.

En aquest 2020 de pandèmia i confinaments hem detectat un increment de les derivacions de persones als Clubs Socials des de la xarxa de salut mental. En aquest sentit, els set clubs de la Fundació SMC estan al límit de les seves places i tenen molta llista d'espera.

Es van mantenir algunes de les activitats presencials

«Sort que no vau tancar perquè éreu la nostra esperança de sortir de casa»

Lluís

Les sortides són una de les principals activitats dels Clubs

Mascareta i distància de seguretat van acompanyar un 2020 diferent

DADES

450

Persones ateses als 7 Clubs Socials de la Fundació SMC

1.700

Trucades telefòniques de seguiment en tres mesos de confinament

50%

De les persones usuàries dels Clubs no tenien accés a Internet

«Quina alegria tornar al Club! Si no hagués estat per vosaltres, m'hauria quedat tancada a casa i sola»

Roser

Salut mental per a tothom

La celebració del Dia Mundial de la Salut Mental es va adaptar a les restriccions per la pandèmia i es va fer per streaming en un acte des del Col·legi de Periodistes de Catalunya.

L'acte, que va reunir 400 persones virtualment, va incloure una taula rodona per demanar als responsables de salut mental dels Departaments de Salut i Afers Socials de la Generalitat quins plans d'actuació immediata i a futur hi ha previstos per tal de pal·liar els efectes que la pandèmia està tenint i tindrà per a la ciutadania del nostre país.

Amb el lema "Salut mental per a tothom: Major inversió, major accés. Per a qualsevol persona, en qualsevol lloc", la reclamació del Dia Mundial del 2020 s'emmarca en les advertències de l'ONU que recomana accions urgents per afrontar la pandèmia: un enfocament de la salut mental des d'una vessant comunitària i la creació de més recursos, tan per atendre les urgències com les demandes de llarg recorregut.

El manifest, llegit per Mercè Torrentallé, presidenta de l'Associació Salut Mental La Noguera, va posar damunt la taula les necessitats urgents del moviment associatiu de persones amb problemes de salut mental i les seves famílies.

DEMANDES

- Més inversió per un major accés
- Tenim un model fràgil, que cal reforçar i prioritzar
- Cal reforçar el moviment associatiu i els suport comunitaris
- Cal cobrir les necessitats actuals i preveure les necessitats futures

Prop de 400 persones van seguir la retransmissió de l'acte per streaming | Foto: Luis Ros

«Si no ens prenem seriosament el benestar emocional de les persones, tindrem uns costos personals, socials i econòmics presents i futurs»

Manifest

Estrenem web per estar més a prop teu

Al 2020 hem renovat la nostra pàgina web amb l'objectiu de millorar la informació que us oferim i fer-la més accessible.

Al nou web trobareu tota la informació sobre la tasca que fem a la Federació i Fundació SMC, així com les nostres associacions federades i Clubs Socials. A més d'informació en general sobre la salut mental, recursos, eines, programes i projectes. Amb el nou web renovem també el Mapa de Recursos en salut mental a Catalunya.

El Departament de Comunicació ha continuat al 2020 amb les accions de gabinet de premsa amb campanyes pel Dia Mundial, el Dia de la Dona o l'impacte de la pandèmia en les nostres entitats i Clubs Socials. S'ha continuat potenciant els testimonis en primera persona i es va actualitzar la guia d'estil "Com parlar de salut mental".

Les accions de gabinet de premsa van permetre portar la salut mental als mitjans de comunicació

DADES

+70.000
Visites al web

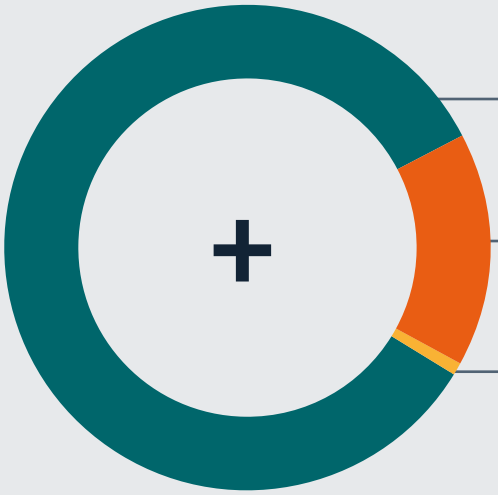
+8.000
Persones subscrites al butlletí electrònic

+6.000
Persones ens segueixen a Facebook

+6.000
Persones ens segueixen a Twitter

Comptes clars

Federació

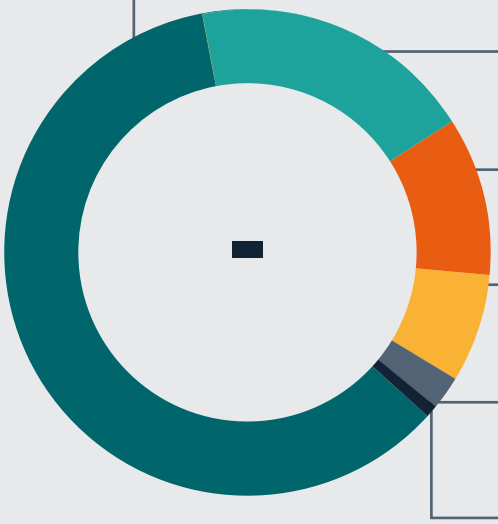


83.4%
Subvencions: 1.471.038,28€

15.6%
Serveis: 131.303,06€

0.9%
Donatius: 24.586,20€

Total ingressos: 1.626.927,54€



59.8%
Personal: 972.373,72€

18.8%
Ajuts i altres: 305.688,81€

10.3%
Aprovisionaments: 167.736,01€

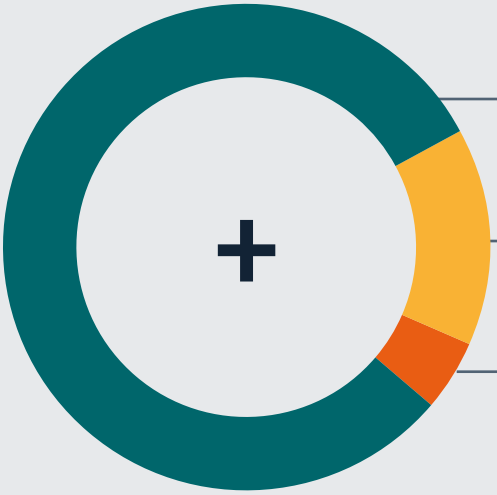
7.3%
Altres explotació: 119.329,47€

2%
Amortització: 38.629,08€

1%
Financeres: 20.928,84€

Total despeses: 1.624.685,93€

Fundació

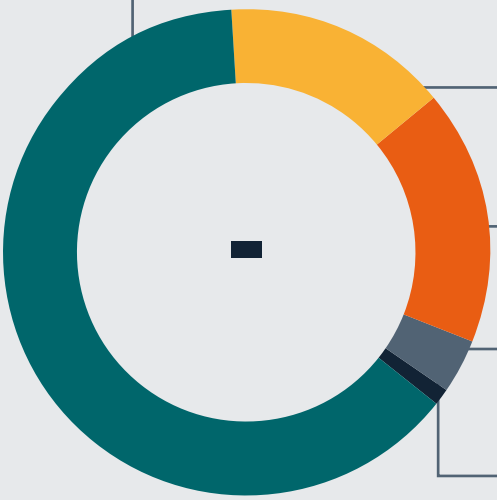


81%
Subvencions: 783.691,43€

14.5%
Donatius: 140.650,51

4.5%
Serveis: 43.141,7€

Total ingressos: 967.483,64€



63.9%
Personal: 616.224,2€

17.2%
Altres explotació: 165.402,21€

14.9%
Aprovisionaments: 143.421,87€

3.5%
Amortització: 33.409,73€

1%
Financeres: 5.862,71€

Total despeses: 964.320,72€

Gràcies a tots i totes els que ho heu fet possible

Aquest any no ha estat un any com els altres.

Volem fer un agraïment més especial que mai a les persones i organitzacions que, malgrat les dificultats, heu col·laborat amb nosaltres: voluntaris i voluntàries, amics i amigues, donants, professionals de les administracions, responsables i treballadors d'empreses, d'entitats i de fundacions, treballadors i treballadores de SMC.

També tenim present a totes aquelles persones i entitats que hauríeu volgut donar-nos suport però aquest any no heu pogut fer-ho. Sabem que esteu al nostre costat.

Han col·laborat amb nosaltres:

Generalitat de Catalunya

"la Caixa"

Ajuntament de Barcelona

Diputació Barcelona

Dipsalut
Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona

Diputació de Lleida
La força dels municipis

Diputació Tarragona

confederación SALUD MENTAL españa

Gobierno de España · Ministerio de Sanidad

Fundación Probitas

Ciments Molins Industrial

Agbar Fundación

A32 Events

Club Tennis Tarragona

DKV Seguros

Federació Catalana Futbol

Fundació Antoni Serra

Fundació Equilibri

Fundació Iluro

Fundació Roviralta

Fundación Renta Corporación

Real Club Polo Barcelona

Selenta Group

Ajuntament de Mollet

Ajuntament de Terrassa

Ajuntament de Cornellà de Llobregat

Ajuntament de La Garriga

Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

Ajuntament de Mataró

BankiaCoAct

Federació Catalana de Tennis

Fundació Renta

Ajuntament Sant Boi

Ajuntament del Prat de Llobregat

Et sumes a fer el camí amb nosaltres?

En un moment d'una emergència en salut mental, en que el benestar emocional de les persones està en risc, hem de seguir treballant més i millor per estar al seu costat. El repte és gran, i volem que ens hi acompanyis.

www.salutmental.org/colabora

Fes un donatiu

Col·labora com a empresa

Fes voluntariat
voluntariat@salutmental.org

Deixa'ns una herència o llegat

Salut Mental Catalunya
Nou de Sant Francesc, 42 local
08006 Barcelona
info@salutmental.org
932721451

www.salutmental.org

@SalutMentalCat

SalutMentalCatalunya