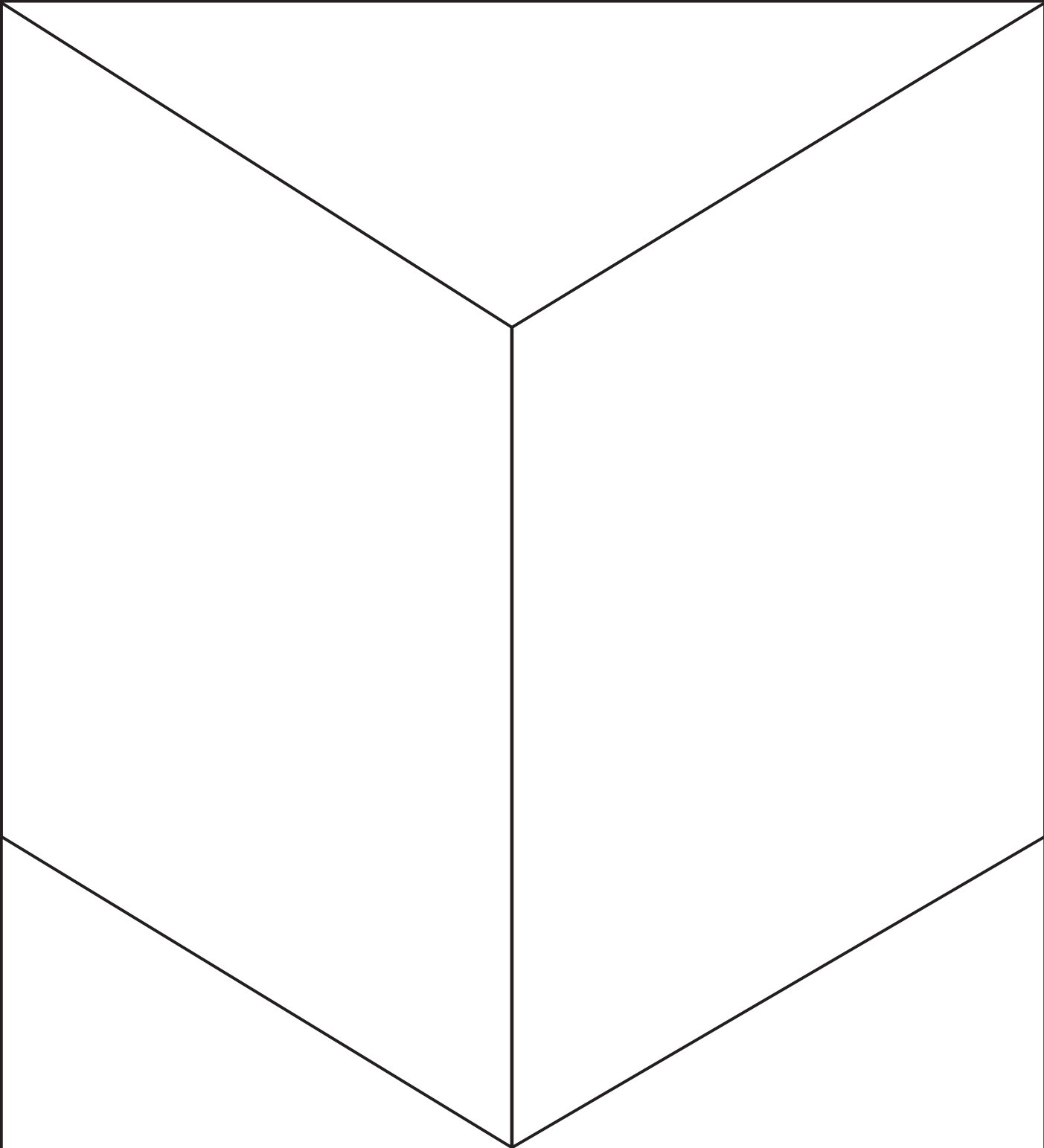


Claus per fer una bona història de vida

MATERIALS
COMPLEMENTARIS



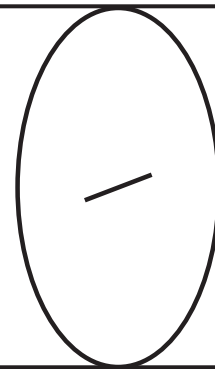
Més informació

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

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



Claus per fer una bona història de vida



Construir un bon relat o història de vida és clau per a l'èxit en les nostres accions de sensibilització i, sens dubte, és l'element més important de lluita contra l'estigma que podem brindar en aquestes sessions.

Aspectes claus

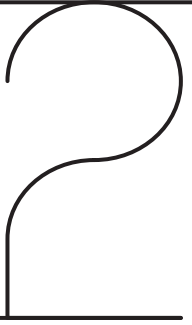


Una bona història de vida hauria de mirar de recollir de manera clara i ordenada tres aspectes clau:

1. **Situacions de discriminació** (què t'ha passat, com t'has sentit i quines conseqüències ha tingut en la teva vida...).
2. La **importància de demanar ajuda** (per què et costava demanar ajuda, com vas aconseguir demanar-ne, a qui vas demanar ajuda, com vas fer que tu i el teu entorn tinguéssiu eines per abordar-ho...).
3. La **possibilitat de recuperació** (com vas aconseguir normalitzar la situació a la teva vida, com estàs tornant a tenir una vida harmoniosa en comunitat...).

És important que ordenis la teva història perquè pugui ser entesa pels teus oients o públic. Per tant, hauríem de tenir una *presentació* o *introducció*, un *nus* i un *desenllaç*.

Històries de recuperació



Una història de vida ha de comptar amb un missatge clar, allò que volem que la gent s'endugui a casa després d'escoltar-nos, i tenir una estructura ben definida.



Les històries de vida tenen característiques molt diferents i tots sabem que no podem generalitzar, però entre elles han de compartir la essència següent:

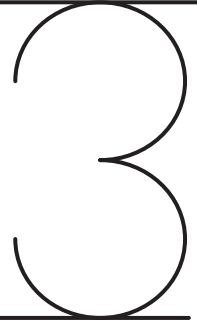
- El missatge: **ha d'estar enfocat en una història de recuperació**. Això no impedeix parlar de la part negativa (més endavant donarem una proposta de com fer-ho), però sí que cal posar èmfasi en aquesta part. Un altre missatge que totes han de compartir és que la història és pròpia i única de la persona que la narra i no una regla, ja que cada persona viu la seva experiència de forma diferent. Cal deixar clar que podem compartir experiències, però no generalitzar-les.

- Valors: **cada història ha de tenir uns valors clau que volem que es transmetin**, per exemple el valor de la felicitat que pot venir per una situació de recuperació; o bé el de superació personal, on transmetem com no ens rendim tot i els obstacles. Cal pensar bé aquest punt i tenir clar quins valors clau volem transmetre.

Cal que recordem sempre que ensenyar la part positiva no suposa negar la part negativa. Podem explicar els elements negatius que han estat o són part de la nostra vida. Però caldria transmetre que no tot el patiment que hem viscut o vivim és degut al trastorn mental, la discriminació és una gran font de patiment. També volem transmetre que ens podem recuperar o que en el nostre procés vital relacionat amb el trastorn mental també hem après coses. Aquesta visió no tan sols ajudarà a fer caure l'estigma i la discriminació posant-nos en igualtat amb qualsevol persona, sinó que a més animarà moltes altres a poder sortir i explicar també la seva experiència, acabant amb l'autoestigma.

Facis el que facis, és important que et preparis la història que vols explicar i els continguts que tindrà. És important que quan facis l'exposició ho facis de la manera que et sents més còmode. Per exemple, si llegir en veu alta no et dóna confiança, és millor que no ho facis davant del públic. En aquest cas és més recomanable que t'hagis preparat un guió del que vols explicar. Et recomanem que utilitzis els coneixements de comunicació que has après durant el curs de portaveus en primera persona i durant el curs de sensibilització.

Format i proposta d'estructura



La durada recomanada està entre **10 i 12 minuts**, temps suficient per mantenir una bona atenció i transmetre allò que ens proposem.

L'estructura de la història de vida que us proposem pot ser la següent:

Introducció

1. On **ens presentem** dient el nostre nom, d'on venim, edat, professió i alguna cosa que ens defineixi.

Nus

2. Canvis viscuts arran del trastorn. **Quins canvis es van produir a la vida i en un mateix arran del trastorn.** Podem compartir el diagnòstic, però en cap cas és imprescindible, es tracta d'explicar com va ser aquesta experiència de tal forma la gent ho pugui entendre, empatitzar i identificar-se amb l'experiència viscuda.
3. Sobre l'estigma. **Com vam reaccionar en aquell moment, com ens sentíem en aquella situació** i l'autoestigma. Les pors, vergonyes i dubtes que teníem. El fet d'amagar el problema i el perquè. La reacció de l'entorn: família, parella, feina. És aconsellable **donar exemples concrets d'estigma o discriminació que haguem viscut.** Recordem, però, de no estigmatitzar nosaltres altres persones o col·lectius arran d'una experiència negativa.

Desenllaç

Com va ser la recuperació? Quin suport vam rebre? **En aquest punt expliquem com vam acceptar la situació i la importància de demanar ajuda.** Quin

suport vam rebre i com ha estat el procés de recuperació per a nosaltres. És important en aquest punt, després d'haver parlat sobre les dificultats i l'estigma, explicar la història de recuperació transmetent valors com esperança, resiliència i superació. Podem parlar com vam enfrontar o conviure amb els símptomes, el suport per part de persones properes, entre altres aspectes importants.

4. **Elements que han ajudat en la recuperació. Podem parlar sobre el tractament que vam escollir, i no només la part mèdica** (que reforçaria l'estigma i genera molta controvèrsia), sinó centrar-nos en altres activitats com esport, ioga, treball personal, aficions, professió, suport familiar, entre altres que han ajudat en el procés de recuperació. Podem dir també quin tipus de suport ens agradaria haver rebut. Cal emfatitzar, especialment en aquest punt, que **el que expliquem és una experiència personal i no té per què ser igual a altres persones** que passen per una experiència similar.
5. Conclusions. Concloem la història fent menció a les parts més impactants de la història de vida que s'han convertit en reptes superats. L'efecte de l'apoderament i posar èmfasi en la vida normalitzada que es porta. La satisfacció d'haver superat certes adversitats i **encoratjar en la lluita contra l'estigma en salut mental.**