

Com vas?

KIT DE
SENSIBILITZACIÓ
EN SALUT
MENTAL

Més informació

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

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



Com vas?

A qui va dirigit?

Aquest kit va dirigit a totes aquelles entitats i persones que vulgueu desenvolupar accions de sensibilització contra l'estigma des de la primera persona

Què posem a la vostra disposició?

FITXA 1

Com organitzar un "Com vas?"

- Un guió i consells per organitzar el vostre "Com vas?"

FITXA 2

Materials que podeu utilitzar

- Materials i idees

Vegeu també el material complementari que trobareu al web "Per què parlar de salut mental"

bit.ly/kit1com1

Aquest és un kit per dur a terme un esdeveniment comunitari antiestigma a l'espai públic de la vostra localitat o barri. Aquests esdeveniments els hem anomenat "Com vas?", i han estat pensats per aconseguir espais de diàleg informals sobre la salut mental que facin que la gent comenci a canviar el que pensa i com es comporta amb les persones que tenim un problema de salut mental. Les accions proposades estan pensades per aconseguir de forma festiva i espontània conversar sobre 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

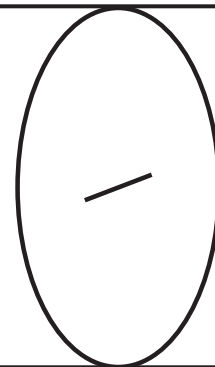
**Assessorament
i metodologia**

kits@obertament.org



obertament

Com marcar la diferència amb el vostre esdeveniment.



Si us voleu assegurar que el vostre “Com vas?” ajuda a crear converses que millorin actituds i comportaments cal que tingueu en compte els criteris següents des del mateix moment que comenceu a organitzar-lo.

Quan organitzeu l'acte, i mentre dura, totes les persones (amb i sense problemes de salut mental) han d'estar implicades en igualtat d'estatus.

Us heu d'assegurar que les persones tinguin oportunitat de conèixer-se, de manera que les que no han tingut un problema de salut mental poden saber-ne més de les que hi ha darrere dels diagnòstics de salut mental.

Cal que doneu informació a les persones sense experiència de problemes de salut mental sobre quins són els estereotips que encara tenen.

És important que animeu la gent a treballar de costat per aconseguir el mateix objectiu sent creatius, no importa quin tipus d'activitat feu, del que es tracta és de conèixer-se i fer caure estereotips!

A recordar: és clau que entre les vostres persones voluntàries, sobretot les que han de parlar amb la gent durant l'acte, n'hi hagi amb problemes de salut mental. Des de l'experiència en primera persona es pot ajudar millor a acabar amb la discriminació en salut mental.

Podeu fer un cop d'ull al material complementari que trobareu al web **Cuideu els vostres voluntaris!**

bit.ly/kit1com2

Posem fil a l'agulla!

Quina activitat voleu fer?

Poseu-vos al dia sobre l'agenda de la vostra localitat i trieu el millor dia, aprofitant altres esdeveniments que ja atreuen públic o dates assenyalades.

Ubicació a l'espai (lloc):

És un aspecte important sobre el qual us donarem pistes més endavant.

Materials i infraestructura:

Què necessitareu? On ho podeu aconseguir? Quan arribarà i qui en serà el responsable de l'acollida i el muntatge?

Públic:

Quantes persones espereu que passin per l'esdeveniment i a quantes voleu arribar? Com són (edat, interessos, etc.)? Us caldrà saber quanta gent espereu, per decidir com feu la convocatòria o calcular quantes persones necessiteu!

Voluntariat:

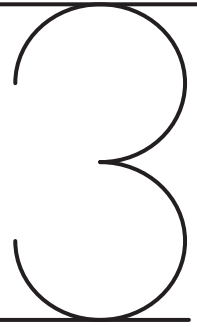
Amb quanta gent disposada a parlar compteu a la vostra entitat? Cal que en cerqueu més?

Busquem aliances!

Planificar i organitzar un esdeveniment des d'una sola entitat pot ser esgotador. És important que us alieu amb altres entitats amb qui col·laborar en la creació i organització de l'acte.

Vosaltres podeu promoure les converses sobre salut mental i ells poden donar a conèixer o exposar la seva activitat (artística, esportiva, cultural). Penseu que caldrà adaptar l'activitat, l'horari o els materials segons el marc que escolliu i el públic que hi assistirà.

Què necessitarem?



Per poder tirar endavant amb el vostre “Com vas?”, cal que tingueu en compte els recursos que necessitareu. És interessant que quan planifiquem aquests aspectes hi sigueu totes les persones i entitats organitzadores, amb i sense problemes de salut mental, per poder abocar més idees i coresponsabilitzar-se per aconseguir-los. Penseu quins recursos teniu a l'entitat, quins us poden cedir de forma gratuïta, quins són a la vostra disposició a Obertament, i quins necessitareu i encara no teniu.

Necessitats mínimes:

Hi ha, però, un infraestructura bàsica que necessitareu per poder conversar tranquil·lament sobre salut mental.

Feu-ne un llistat bàsic, per a un espai de dimensions mitjanes:

- **Carpa** (especialment important per protegir-vos del sol o de la pluja si és a l'aire lliure).
- **4 tauletes** (no gaire grans) i que donin un aspecte de bar o terrassa.
- **8 cadires** (dues per taula) per poder asseure-s'hi a tenir les converses.

Altres idees:

- Pregunteu als negocis locals més pròxims, a l'ajuntament o a entitats per la cessió de materials o infraestructura a canvi d'incloure'ls en la difusió de l'acte, per exemple. Podrien patrocinar-vos!
- Oferiu alguna cosa per picar, sol atreure gent a l'espai. Podeu demanar col·laboració a la fleca o a la botiga de queviures del barri, i així involucreu més actors a l'esdeveniment.

Notes:



x 8

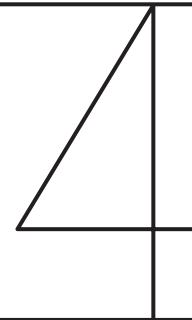


x 4



x 1

Triem la millor ubicació



La ubicació de l'esdeveniment, el lloc on tingueu l'espai del Com vas?, és clau per atreure l'atenció de la gent. De vegades, la millor manera d'involucrar algú en una conversa sobre salut mental és quan menys s'ho espera; pot ser, per exemple, oferir un espai tranquil en el context d'un esdeveniment més gran. Penseu on i quan podeu fer que passi això!

El lloc que escolliu tindrà molt impacte en l'èxit i la dinàmica del "Com vas?".

- Al carrer o en exteriors: en espais oberts es pot arribar a més gent i de diferents perfils. Però cal pensar com condicionar i acomodar l'espai (en funció del fred i la calor o del soroll ambiental) i fa mal temps o no. També cal tenir en compte que s'han de demanar permisos per ocupar la via pública i que això pot tardar un temps.
- En interiors: és més còmode i necessitareu menys infraestructura, però segurament haureu de fer més esforç per aconseguir que la gent s'acosti.

Accessibilitat.

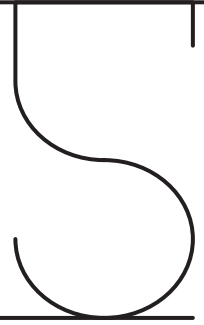
- No us oblideu de tenir cura que al "Com vas?" s'hi pugui apropar tothom i sigui accessible amb cadira de rodes.
- També cal tenir en compte que sigui adequat per poder parlar i escoltar-se.

Altres detalls:

- Horaris i àrea que delimiten l'esdeveniment.
- Plànol d'ubicació de l'espai de l'esdeveniment i de la nostra carpa o espai.
- Comoditats: banys, accessibilitat, punt d'electricitat (cal preveure les hores de llum), estufes o para-sols en cas de no tenir carpa.
- Tenir el contacte d'algú de l'organització, en cas de participar en un altre esdeveniment.
- Aspectes de seguretat en cas d'haver d'evacuar.
- Condicions de tancament de l'espai i seguretat si dura més d'un dia.

Us recomanem que busqueu llocs i actes que atreguin un gran nombre de persones de la vostra localitat que normalment no assistirien a un esdeveniment de salut mental!

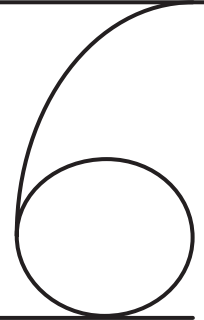
Captem i organitzem el voluntariat



Les persones que parlin de la seva experiència de salut mental són imprescindibles. Penseu que aquesta pot ser una bona oportunitat per atreure més voluntariat cap a vostra organització, no només abans de l'esdeveniment, sinó també mentre tingui lloc.

Repasseu el material complementari que trobareu al web Captació i formació de voluntaris

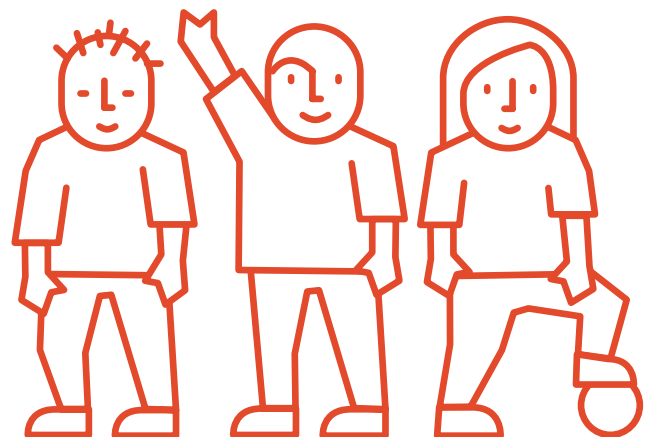
Promovem l'esdeveniment



Hi ha moltes maneres de fer difusió del “Com vas?” que estigueu organitzant. Aquí en teniu algunes:

- Afegiu-lo a l'agenda del barri, ciutat o comarca.
- Pengeu cartells en taulers públics d'anuncis de la localitat.
- Aviseu els mitjans locals del que fareu i convideu-los a venir a cobrir l'acte. Ho podeu fer a través d'una nota de premsa. **Disposeu d'una plantilla a materials complementaris!**
- Xarxes socials: creeu un esdeveniment des de la pàgina de Facebook de la vostra entitat (si en teniu) i convideu-hi tothom; feu-ho també per Twitter o a través del vostre web.
- Correu electrònic: feu arribar a totes les persones amb qui la vostra entitat es relaciona, la data i hora en què fareu l'esdeveniment, demanant-los que assisteixin i que en facin difusió.
- Demaneu a entitats que incloguin el vostre esdeveniment a la seva agenda, butlletins i xarxes socials.

A recordar: és important fer aliances per arribar a més gent i compartir recursos. Si sou una entitat de salut mental, busqueu-ne una del món de la cultura o l'esport i proveu coses noves!



Assegurem-nos que l'esdeveniment és saludable i segur

Cuidem el medi ambient!

Si durant l'esdeveniment utilitzeu materials o cobreteria perquè convideu a prendre alguna cosa, utilitzeu estris reutilitzables (es poden llogar o comprar només una vegada) o biodegradables, i recordeu de preparar un espai per reciclar.

Cuidem-nos i cuidem l'entitat.

Assegureu-vos de complir amb les responsabilitats legals i assegurances de voluntariat. Reviseu les normes de seguretat de l'esdeveniment i l'espai amb totes les persones que formen part de l'activitat abans de començar. Recordeu que no podeu fer fotografies a menors sense el consentiment dels pares.

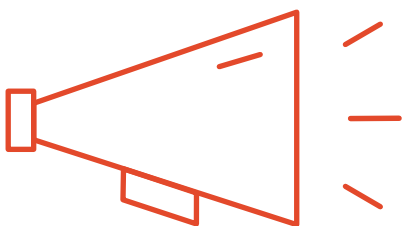
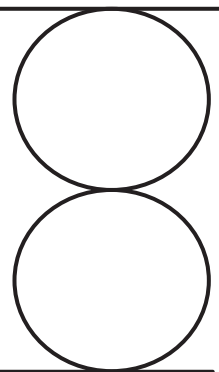
Que sigui per a tothom.

Un entorn accessible o en cas que serviu menjar, que sigui adequat a les dietes especials (celíacs, vegetarians...), és clau per tenir èxit. Com també l'adaptació al llenguatge per tal que tothom us pugui entendre, sobretot tenint en compte que, tot i que els nens i nenes no siguin el vostre públic objectiu, són curiosos i segur que s'aproparan per preguntar què feu. Cal que prepareu alguna explicació dirigida a tots els públics!

Algunes idees més:

- La il·luminació és molt important, sobretot si voleu fer que les persones us omplin algun qüestionari o que llegeixin.
- Cal senyalitzar bé el vostre espai: posant cartells pel carrer o a l'entrada del recinte convidant la gent a entrar-hi.
- En la difusió, especifiqueu el lloc de l'esdeveniment i com les persones poden arribar-hi.
- Sabeu si hi haurà assistència mèdica en el cas que algú la necessiti? Si no és així, tingueu a mà i a la vista el telèfon d'emergències.

Informem-nos i demanem els materials



Ara que ja teniu clar com voleu fer el vostre "Com vas?" i teniu la data apuntada a l'agenda, ja ens podeu demanar els materials al formulari del nostre web i explicar-nos una mica més sobre el vostre esdeveniment. Així en farem difusió.

També ens podeu escriure a kits@obertament.org o trucar-nos si teniu dubtes sobre l'enviament, voleu fer alguna consulta o que us assessorem.

Hi col·labora:



Més informació

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

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

