

# Captació i formació de voluntaris

MATERIALS  
COMPLEMENTARIS

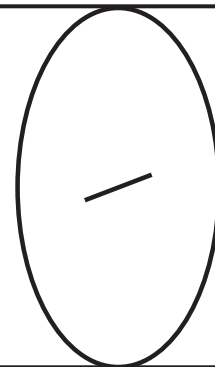
Més informació

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

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



# Captació i formació de voluntaris



El vostre equip de voluntaris o activistes en primera persona (que tenen o han tingut un problema de salut mental) són la clau per fer que la vostra entitat, o les accions que vulgueu desenvolupar (com ara un Com vas) siguin un èxit. Parlant obertament sobre la vostra salut mental, podeu ajudar moltes persones i aconseguir canvis en les actituds cap als qui tenim un problema de salut mental. Una conversa pot marcar la diferència!

A l'hora de fer captació de voluntaris per a les nostres entitats, sovint és millor fer-ho en relació amb un esdeveniment concret, així les persones tenen clar quin és el paper que tindran de manera puntual i, un cop us han conegut, serà més fàcil que acabin integrant-se a les vostres activitats del dia a dia. Adapteu a les vostres necessitats aquesta proposta.

## La convocatòria

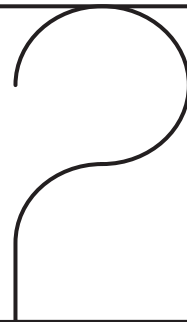


Tal com hem dit, aquest document partirà de la captació i formació d'activistes per tirar endavant un esdeveniment concret, en aquest cas un Com vas (vegeu el KIT Com vas). Podeu crear un formulari senzill i enviar-lo a la vostra base social i fer cartells i penjar-los a l'entitat. Però també podeu aprofitar l'ocasió per sortir a captar persones noves, amb experiència de salut mental en primera persona, que s'animin a participar a l'esdeveniment i després seguir vinculades a l'entitat. Als annexos us deixem una proposta de cartell per captar nous voluntaris.

Abans de llançar la convocatòria per aconseguir voluntaris és important que definiu alguns aspectes:

- Nombre de persones que teniu previst que passin per l'esdeveniment.
- Nombre d'hores que dura l'esdeveniment.
- Rols que els voluntaris podran fer durant el dia (tenir converses, coordinar alguna acció, etc.).

# La difusió



Promoure el vostre esdeveniment com una oportunitat de fer voluntariat us pot ajudar a fer créixer l'esdeveniment i la implicació de noves persones a l'entitat.



## **On es pot fer difusió de l'esdeveniment i de la cerca de voluntaris:**

- Al vostre territori: podeu penjar cartells en espais públics municipals, amb el suport de l'Ajuntament. Podeu demanar als professionals de serveis de salut mental que us facin costat informant a la consulta. Feu ús de les xarxes socials i webs d'ens municipals o grups de gent del poble.
- En l'àmbit general: hi ha webs on podeu trobar i publicar ofertes de voluntariat, per exemple [www.voluntaris.cat/](http://www.voluntaris.cat/) o [www.hacesfalta.org/](http://www.hacesfalta.org/) o també [www.xarxanet.org/](http://www.xarxanet.org/)
- També podeu anar a l'oficina de voluntariat més propera. Aquí ([www.goo.gl/HLklvc](http://www.goo.gl/HLklvc)) trobareu un mapa amb les oficines que hi ha a Catalunya.

---

Per recollir les dades de les persones que s'apunten per ser voluntaris és important que tingueu un sistema organitzat. Penseu que aquestes dades les haureu d'incorporar a un fitxer per protegir-les i utilitzar-les en enviaments d'informació posteriors.

---

---

Us recomanem que el traspasseu a format paper per a aquelles persones que truquin per telèfon o vinguin a la vostra entitat. I els podeu deixar a l'oficina de voluntariat per a les persones que s'informin allà mateix i s'hi vulguin apuntar. Us deixem també aquí un exemple de formulari d'interès.

---

---

! No cal que demaneu gaires detalls personals ni grans explicacions ni currículums, però pot ser útil preguntar alguns aspectes tenint en compte que estem captant persones que tenen o han tingut algun problema de salut mental i els demanem que en parlin obertament. Algunes preguntes poden ser:

- *Explica'ns què t'interessa de participar al nostre esdeveniment? Hi ha algun aspecte que et preocupi? Et ve de gust parlar de la teva experiència de salut mental amb el públic general?*

---

---

Podeu crear un formulari amb eines informàtiques i enllaçar-lo a la difusió que feu a les xarxes socials. Per exemple, amb el sistema que ofereix Google per crear formularis (<https://goo.gl/KO9grD>)

---

---

**Important:** un cop recollits tots els qüestionaris, per protegir la confidencialitat, és important que guardeu en un lloc segur els documents en paper (armari o calaix amb pany i clau, o contrasenya) i que codifiqueu els digitals (posant una contrasenya a la carpeta).

---

## Notes:

---

---

---

---

---

---

---

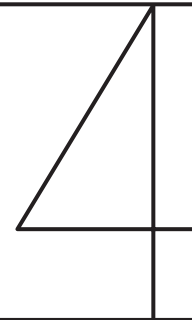
---

---

---

---

# Calendari



Aquí teniu un exemple de com podeu planificar el calendari amb totes les passes. En trobareu un per adaptar al vostre esdeveniment a l'apartat de **Materials complementaris** al nostre web.

	Març				Abril				Maig				Juny			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunió de disseny de l'esdeveniment	X															
Confirmació de la data i localització de l'esdeveniment		X														
Planificació del nombre de voluntaris i redacció del formulari		X														
Creació de la convocatòria i difusió			X													
Difusió de la convocatòria de voluntariat			X													
Recordatori de la convocatòria per a voluntaris							X									
Respondre als voluntaris inscrits				X	X	X	X	X								
Enviament de la convocatòria de formació per voluntaris									X							
Realització de la formació per a voluntaris										X						
Reforç de la difusió pública de l'esdeveniment										X						
Esdeveniment											X					
Avaluació i agraïment als voluntaris i col·laboradors												X				
Comunicació de la notícia o post a la base social												X				
Redacció del document de valoracions i aprenentatges														X		

# Formació per a voluntaris



## Coordinació

Tant per a la captació, la formació i el dia de l'esdeveniment és important que tingueu almenys una o dues persones responsables de coordinar els voluntaris; i el dia de l'esdeveniment, dues com a mínim. Aquests coordinadors tindran accés a les dades de contacte dels voluntaris, sabran qui són, si tenen alguna necessitat especial i tindran la funció de punt de referència durant l'acte, tant per a emergències com per oferir suport.

## Sessió

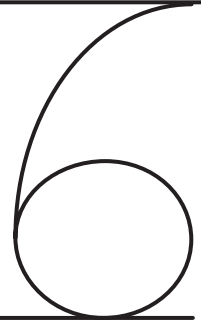
A continuació us proposem una sessió de formació senzilla que ha de servir per fer una primera presa de contacte amb els voluntaris interessats, aclarir dubtes i començar a practicar les converses sobre salut mental, per anar trencant el gel.

L'objectiu de la sessió és que els voluntaris se sentin preparats per a l'esdeveniment, havent après eines per tenir converses i a compartir les seves experiències de salut mental sentint-se còmodes.

### Per preparar la formació:

- Assegureu-vos que teniu el material que oferim per als voluntaris (carpeta per a voluntaris) i els materials gràfics per a l'esdeveniment (bossa amb materials).
- Busqueu un espai còmode, accessible i on us pugueu moure i separar en petits grups.
- Porteu algun refrigeri, aigua i gots.
- Demaneu a l'entrada que les persones signin a la llista d'inscripcions, per saber al final qui ha vingut i qui no, i revisar les dades de contacte.
- Necessiteu paperògraf gran i retoladors, o bé pissarra, per apuntar idees que vagin sorgint.

# Proposta de sessió d'entrenament per a voluntaris



## 1. Introducció

(uns 15 minuts)

Comencem presentant-vos un esquema de la durada de cada part. Hem calculat que duri unes 2,5 h, però us recomanem que penseu que en necessitareu 3 (per la preparació de la sala i per rebre els voluntaris). D'aquesta manera, no serà un problema si us allargueu una mica!

## Benvinguda

Comencem la sessió donant la benvinguda a tothom i agraint la seva participació! Sense ells l'esdeveniment no seria possible. Ens presentem i presentem la persona que farà la formació, si no és que la fem nosaltres mateixos. Expliquem finalment en què consistirà la sessió.

## Presentació

Hi ha moltes dinàmiques per fer que les persones d'un grup es presentin i trenquin el gel. Aquí només en diem un parell, però segur que també en sabeu algunes vosaltres:

### • Dinàmica de memòria.

Demanem que, en rotllana, cada persona es presenti i recordi els noms de les persones anteriors, de manera que cada vegada qui es presenta diu un nom més. La darrera persona ha de recordar tots els noms de la rotllana.

### • Dinàmica dels veïns.

Els demanem que es presentin de dos en dos, dient el nom i alguna cosa interessant que s'hi relacioni, amb algun sobrenom o allò que els vingui de gust compartir, com per exemple, com estan avui o perquè els interessa fer aquest voluntariat. Passats uns 3 minuts, tornem al grup gran i cada persona presenta el seu veí (i el seu veí o veïna el presenta).

## 2. Per què som aquí

(uns 20 minuts)

- Presentació de la vostra entitat
- Estigma i discriminació en salut mental i Obertament
- Com les converses poden marcar la diferència
- Expectatives dels voluntaris

Comenceu fent una breu explicació sobre la vostra entitat, emmarqueu-la en la lluita contra l'estigma i la discriminació i la campanya d'Obertament (a l'apartat de Materials complementaris trobareu una presentació per si la voleu fer servir).

Expliqueu que esdeveniments com aquest aconseguixen posar en comú persones amb problemes de salut mental, i sense, per tal que tinguin converses significatives. Escoltar que és normal tenir un problema de salut mental de boca de persones que han experimentat aquests temes de primera mà, pot ajudar a trencar els estereotips negatius que existeixen al voltant de la malaltia mental. Aquesta és una de les maneres més potents per trencar l'estigma que envolta la malaltia mental.

Ajusteu les expectatives dels voluntaris: al formulari heu preguntat quin era el seu interès i les seves pors o preocupacions. Digueu que cada conversa que tinguin amb un membre del públic, ajudarà a fer un pas endavant en la lluita contra l'estigma i la discriminació.

Si teniu temps i ganes us proposem que aneu veient els diversos vídeos de la campanya anglesa de Time To Change que trobareu aquí. Podeu subtitular automàticament els vídeos a Youtube en català o castellà anant a la configuració del vídeo (al dibuix de la rodeta) i clicant Subtítols dins del menú. Un cop allà cliqueu Tradueix els subtítols i trieu la llengua que us vagi bé. A la carpeta de materials complementaris també trobareu un document de traducció i resum dels continguts dels vídeos. A més a més, trobareu als materials complementaris un guió resumit i traduït dels diferents vídeos.

▪ En aquest punt podeu passar el film 1 – Introduction (de tres minuts) de la Campanya Time To Change. (<http://goo.gl/x7XNOa>)



### 3. Iniciant converses

(uns 25 minuts)

En aquest exercici intentarem construir confiança, desenvolupar habilitats relacionades amb l'assertivitat, i donar suport als nostres voluntaris per superar alguns nervis que poden tenir. Aprendran a desenvolupar una sèrie de tècniques per tenir converses sobre salut mental. Els passos són els que indiquem a continuació.

#### Exercici 1

**a)** Comenceu l'exercici preguntant al grup: «Què us faria aturar-vos i parlar amb algú?»

*Demaneu a cada grup que argumentin els pros i contres de cada un, i què els preocupa de captar al públic d'aquesta manera. Per recollir la informació hi ha tècniques diferents: donar-los un paperògraf i retolador i que escriguin les idees en lletra gran i clara, donar-los targetes i que escriguin una idea per targeta o bé que les llegeixin en veu alta i que la persona que forma les reculli. (Tenen 10 minuts per fer això.)*

**b)** A continuació, separeu els voluntaris en grups de quatre aproximadament (segons la quantitat de persones). I demaneu a la meitat dels grups que treguin idees sobre què els faria aturar-se i parlar amb algú, i a l'altra meitat dels grups de treure idees sobre què faria que no s'aturessin a parlar amb algú.

**c)** Demaneu a cada grup que algú faci el retorn (feedback) a la resta dels voluntaris sobre les idees que han recollit. Les escriviu o llegiu de les targetes i dels paperògrafs (sempre és més ràpid llegir que escriure). Un cop escrites totes, feu una votació o sondeig per saber quines tenen més suport, quines són les millors maneres de començar una conversa. (5 minuts per recollir idees i votar.)

**d)** Llavors demaneu als voluntaris que es posin en parelles i assagin un parell de les formes que més els agradin per començar una conversa. Farà una mica de vergonya a l'inici però és important començar ara a perdre-la! Així el dia de l'esdeveniment serà més fàcil! (10 minuts)

▪ Aquí, es pot posar el vídeo 2 (<https://goo.gl/7fPQeL>), Obrir converses, i el vídeo 3 (<https://goo.gl/pkGLXB>), Desenvolupant converses, (tots dos de 4 minuts). Podeu utilitzar les postals per iniciar converses que trobareu en el material de la campanya Dona la cara d'Obertament.

## 4. Compartint històries personals

(uns 25 minuts)

---

▪ Video 4. Parlant sobre la vostra pròpia experiència, per començar la secció. (3 minuts) (<https://goo.gl/p6Xe5N>)

Ara es tracta de començar a pensar en com podem compartir la nostra història de salut mental. Com ja hem anat repetint, parlar de salut mental obertament és clau per fer desaparèixer els estereotips que encara té molta gent. En aquesta part de la sessió, ajudarem els voluntaris a pensar sobre com poden compartir les seves experiències de salut mental mantenint-se «fora de perill» i de forma còmoda en l'esdeveniment.

### Exercici 2

---

Pregunteu als voluntaris si els preocupa parlar sobre les seves històries personals. Si tenen coses que preferirien no explicar. Si teniu un grup gran de voluntaris (més de 7), els podeu dividir en petits grups de quatre o cinc. Compartiu durant una estona aquestes pors o neguits, i recordeu-los que només han d'explicar allò que els faci sentir còmodes i pensin que pot ser d'ajuda. (5 minuts). Recordeu-vos d'insistir als voluntaris que ells són responsables d'allò que expliquen sobre les seves pròpies històries.

### Exercici 3: Experiències personals

---

**a)** Per fer aquest exercici, dividiu els voluntaris en grups de tres. Es faran tres rondes de conversa: amb un «parlador», un «escoltador» i un «observador». A cada ronda, el parlador explica aspectes de la seva experiència de salut mental amb l'objectiu de sensibilitzar l'«escoltador», que se suposa que no sap gran cosa de salut mental i té prejudicis. L'observador apunta els detalls de les reaccions de tots dos i fa el retorn. Es fan tres rondes de 5 minuts. El dinamitzador de la sessió s'encarrega de fer un avis cada cop que toqui canviar.

---

**b)** Feu que als grups s'intercanviïn els rols tres vegades per tal que tothom tingui l'oportunitat de fer cada part. Aviseu en general i passeu pels grups, si cal.

---

---

*Mentre els grups estan fent això, us heu de moure al voltant de cada grup i dir que han de tenir en compte quines parts de la seva experiència poden compartir en públic sentint-se còmodes. Demaneu-los que pensin com els agradaria explicar la seva història, amb quins elements se senten més incòmodes i quines parts creuen que poden inspirar i influir en la persona que els escolta.*

**c)** Després demaneu als grups que tornin al grup gran i exposin allò que han observat o après.

---

**d)** Parleu sobre com fer anar les converses que no van bé. Pregunteu què han fet o què ha passat si algú s'ha sentit incòmode; com ho han resolt o com ho resoldrien. Remarqueu que això no és una qüestió personal, ni un rebuig; que la seva conversa pot fer que la gent comenci a pensar diferent sobre la salut mental tot i que sembli que la conversa no ha anat gaire bé. La gent potser connecta més tard, quan vegin un anunci o llegeixin un fulletó.

*ATENCIÓ: Tot i que normalment aquests esdeveniments solen anar molt bé i resulten gratificants, pot ser que tingueu alguna experiència o moment que necessiteu compartir. Digueu-los que podem buscar els espais plegats o ho poden compartir amb la seva xarxa de suport. Si alguna conversa no va bé, no passa res! Al principi podeu tenir moments durs però després, amb la pràctica, cada cop ens en sortireu millor!*

## 5. Tècniques de tancament

(uns 25 minuts)

---

### Exercici 2

---

Aquest exercici funciona com el primer, però es fixa en com tancar les converses.

---

**a)** Com abans, dividiu els grups de voluntaris en grups petits. Els grups discuteixen sobre quin tipus de converses poden necessitar acabar i com ho poden fer. Apunten algunes idees sobre com fer-ho i les practiquen entre ells per veure si funcionen, com se senten, etc.

**b)** Anoteu si surten idees sobre quins recursos poden necessitar per acabar una conversa (perquè dura massa, perquè se senten incòmodes, perquè de forma insistent els fan preguntes que no volen respondre...). Potser podeu utilitzar un fulletó, o fer una pregunta «clau» al coordinador de voluntariat.

---

▪ Video 7.  
Acabant converses.

### 3. Repàs, agraïments i tancament (uns 15 minuts)

Comenteu que després de la formació, potser encara hi ha persones que no se senten preparades per parlar en públic dels seus problemes de salut mental. No hi ha cap problema, poden recolzar-se en altres aspectes dels materials que us oferim (mites i realitats, dades estadístiques, etc.) per arrencar i començar a parlar sobre temes menys delicats per a elles, o també hi ha altres tasques de suport que poden fer.

Recordeu entregar-los la carpeta per voluntaris! Allí tenen materials de suport per preparar-se el dia de l'esdeveniment, però cal que la portin aquell dia, ja que hi ha materials que necessitaran durant el Com vas!

Expliqueu-los que durant l'esdeveniment els demanarem que omplin dos tipus de documents: la graella de recollida de converses i els formularis de valoració de l'esdeveniment (aquests documents estan descrits i explicats a la fitxa 3, avaluar, aprendre i millorar.

Agraïu a tothom novament la seva participació i emplaceu-los a l'esdeveniment. Oferiu-los el vostre suport si sorgeixen dubtes d'aquí al dia de l'acte.

Més informació

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

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



**obertament**