

**LA SENSIBILITZACIÓ  
COMUNITÀRIA:  
QUÈ ÉS?  
COM PREPARAR LA  
NOSTRA INTERVENCIÓ?**

**DOSSIER PER A LA  
FORMACIÓ DE L'EQUIP  
DE SENSIBILITZACIÓ  
COMUNITÀRIA**

Material elaborat dins del projecte: Formació i sensibilitzacions de professionals de salut mental des de la primera persona.

**Autors:** Hernán María Sampietro, Sílvia Mestres Abellan, Marta Díez Perez, Beatriz Pérez Pérez, Laura Sicilia Matas i Ángela Corrales.

**Correcció lingüística i d'estil:** Daniel Ferrer Teruel.

**Hi col·labora:**



**Elaborat sota llicència:**



# ÍNDEX

PRESENTACIÓ DEL DOSSIER .....	6
Objectiu del material .....	7
Continguts dels dossier .....	7
Consideracions prèvies .....	7
Recolzament .....	8
PART 1: LA SENSIBILITZACIÓ COMUNITÀRIA .....	9
Què és la sensibilització comunitària .....	9
Tipus de xerrada de sensibilització .....	9
Què cal pensar per preparar la xerrada: la Diana .....	10
Què cal pensar per preparar la xerrada: l'Objectiu .....	11
Què cal pensar per preparar la xerrada: el Temps .....	12
Què cal pensar per preparar la xerrada: Què i Com es diu .....	13
Què cal pensar per preparar la xerrada: Sensibilització i Formació .....	14
PART 2: ELS TEMES DE LES SENSIBILITZACIONS .....	15
De què parlem a una xerrada: temes generals i específics .....	15
Temes generals: fem la presentació personal .....	15
Temes generals: presentem la nostra vida .....	16
Temes generals: importància de presentar la nostra vida .....	16
Temes generals: la nostra experiència en Salut Mental .....	17
Temes específics: Estigma i Autoestigma .....	17
Temes específics: el nostre procés d'Empoderament .....	18
Temes específics: el nostre procés de Recuperació .....	19
Temes específics: els Drets en salut mental .....	20
Temes específics: altres temes .....	21
PART 3: CONSELLS PER FER LES SENSIBILITZACIONS .....	22
Recomanacions: fer-nos un esquema .....	22
Recomanacions: traduir a experiències .....	23
Recomanacions: utilitzar un discurs normalitzador .....	24
Recomanacions: cuidar el nostre vocabulari .....	25
Recomanacions: implicar al públic .....	25
Recomanacions: treballar la nostra empatia .....	26
PART 4: PROJECTE DE FORMACIÓ A PROFESSIONALS .....	28
Presentació del nou projecte .....	28
Els Mòduls del projecte .....	29
Formació a professionals: El Mòdul d'Estigma .....	30
Formació a professionals: El Mòdul d'Empoderament .....	30

Formació a professionals: El Mòdul de Recuperació .....	31
Formació a professionals: El Mòdul de Drets.....	32
Àmbits de treball de les professionals.....	32
<b>PART 5: RECOMANACIONS PER CUIDAR LA DIMENSIÓ RELACIONAL .....</b>	<b>34</b>
Resum de recomanacions: .....	34
Evitar les generalitzacions estereotipades .....	34
Reconèixer les professionals que lluiten pel canvi.....	35
Donar cabuda als malestars de les professionals.....	35
Considerar les dificultats contextuais i laborals .....	36
Igualar-se en vulnerabilitat i en humanitat.....	36
Proposar alternatives a les intervencions no desitjables .....	37
Tancament, recollint les vivències .....	38



## PRESENTACIÓ DEL DOSSIER

El present document forma part del material didàctic del projecte: “**Formació i sensibilització de professionals de la salut mental des de la primera persona**”, un projecte orientat a la creació, implementació, avaluació i divulgació d'un programa de formació i sensibilització per a professionals que treballen a l'àmbit de la salut mental.

Una característica distintiva, i el valor afegit del programa, rau en la introducció de la **mirada de les persones usuàries dels serveis de salut mental** en la capacitat dels equips professionals que ens atenen i acompanyen. Es tracta d'una inversió dels rols que s'acostumen a jugar en l'atenció professional, per a repensar la pròpia pràctica quotidiana.

El programa està dissenyat per a ser implementat en els serveis que busquen fer un canvi de mirada o reforçar un procés ja iniciat per orientar-se des del model de recuperació i l'atenció basada en drets; orientació que requereix una formació específica per als equips de professionals.

El material també està elaborat per a que les entitats i col·lectius de salut mental en primera persona disposin d'una eina addicional per a implementar tallers de formacions, seminaris i xerrades orientades a professionals, fora del context dels serveis i les institucions de salut mental. D'aquesta manera, el missatge que cerca promoure un canvi de mirada pot arribar més enllà de les entitats i serveis que demanin rebre la formació.

Als tallers es combina:

<b>Coneixement conceptual</b>	<b>Dinàmiques vivencials</b>
<b>Històries de vida</b>	<b>Aplicació pràctica</b>

Amb aquest format de pedagogia mixta, les formacions cerquen assolir un doble objectiu: per una banda, enriquir els coneixements necessaris per al desenvolupament professional. Per l'altra, trencar amb estereotips i creences

arrelades a través de la vivència de compartir i aprendre de qui hem travessat una situació de patiment psicològic i/o de diversitat mental.

## Objectiu del material

Oferir els continguts per a la implementació de tallers de capacitació orientats a les persones que volen formar part d'un Equip de Sensibilització encarregat d'oferir formacions a professionals i futurs professionals de salut mental.

## Continguts dels dossier

El present material està estructurat en 5 apartats complementaris.

1. Què és la Sensibilització Comunitària
2. Els Temes Generals i Específics de la Sensibilització Comunitària
3. Consells per preparar una sensibilització
4. El projecte de Sensibilització a professionals des de la 1a persona
5. Recomanacions per cuidar la Dimensió Relacional a les sensibilitzacions

Els continguts estan dissenyats per ser impartits en dues sessions. La primera, amb els apartats 1 i 2, i la segona amb els apartats 3, 4 i 5.

Cada sessió compta amb el seu material didàctic de suport, que es presenta adjunt. Al llarg del dossier, es fa referència al número de la diapositiva que correspon al contingut exposat.

## Consideracions prèvies

- **El públic a qui va dirigit.** El present dossier s'ha elaborat com un suport per a qui han d'implementar tallers de capacitació per a persones que volen formar part d'un Equip de Sensibilització Comunitària; especialment per als equips que realitzen xerrades i formacions orientats a professionals de salut mental.

- **El temps de les sessions del taller.** El contingut que es presenta aquí és per una formació de 2 sessions de 2 hores de duració cadascuna. Si disposem de menys temps, haurem de seleccionar el contingut; si la formació és de més hores, complementarem amb altres apartats o amb dinàmiques, històries de vida, etc.
- **Ús personal del dossier.** Aquest material tan sols cerca ser una orientació i un recolzament conceptual per preparar les nostres pròpies formacions. No necessitem seguir els diferents apartats com un guió prefixat. Per contra, es recomana triar, adaptar o complementar el contingut en funció de la formació específica que hem d'implementar.
- **El llenguatge inclusiu:** El present dossier, com tots els materials d'ActivaMent, estan elaborats en primera persona i amb perspectiva de gènere. Això significa que, en termes gramaticals, escrivim en femení des de la primera persona del plural. Parlem i ens dirigim a: "*nosaltres, les persones*". Per això llegirem: "*les professionals*", "*les participants*", etc.

## Recolzament

L'elaboració del Dossier per a la Formació a Professionals de Salut Mental no hagués estat possible sense el suport de l'Ajuntament de Barcelona.





## PART 1: LA SENSIBILITZACIÓ COMUNITÀRIA



### Què és la sensibilització comunitària

Explicarem què és la Sensibilització comunitària, oferint la seva definició:

***“La Sensibilització Comunitària és un projecte pensat per a portar i promoure en la societat una visió no distorsionada ni discriminatòria de la salut mental i les persones usuàries dels serveis de salut mental.”***

***“Pretén transmetre una visió de la realitat sense estigmes, des del respecte i defensant els drets del col·lectiu de persones amb trastorn mental.”***

Per a fer això, hem de promoure el respecte i el tractament de l'estigma amb l'exemple; al llarg de tota la sessió haurem de procurar respectar totes les opinions, parlar des de la pròpia experiència i deixar de banda el llenguatge mèdic i estigmatitzant (i les etiquetes de professional/usuari ) per a referir-nos a tots els presents com a persones i sobretot evitar jutjar els comentaris i opinions.



### Tipus de xerrada de sensibilització

Especificarem els col·lectius destinataris als que ens podem dirigir quan implementem un projecte de sensibilització comunitària:

Els col·lectius destinataris de les xerrades de sensibilització són molt diferents i, a l'hora de preparar-nos la nostra intervenció, és necessari saber a qui ens dirigirem per adaptar el contingut de les sessions al seu context. Per exemple, d'acord del tipus de xerrada, variarà el vocabulari, els exemples que triem, quina part de la nostra història de vida és rellevant, etc.

Alguns col·lectius possibles als quals ens dirigim, són:

- **Públic general**, amb xerrades a biblioteques, centres cívics, ateneus, etc.
- **Infants, adolescents i joves**, amb xerrades a escoles, instituts, etc.
- **Estudiants universitaris i de cicles formatius**, amb xerrades i formacions per als futurs professionals que ens atendran.
- **Professionals de salut mental**, amb xerrades i formacions per a qui actualment ens poden atendre.
- **Altres persones usuàries de salut mental**, xerrades de sensibilització i suport mutu amb qui compartim el fet de travessar un problema de salut mental.
- **Periodistes**, amb formacions i sensibilitzacions orientades a promoure una informació no esbiaixada ni estigmatitzant als mitjans de comunicació locals.
- **Responsables de RRHH de l'empresa ordinària**, amb formacions orientades a promoure la contractació de les persones del nostre col·lectiu.
- **Administració Pública**, amb formacions i sensibilitzacions oferint eines que afavoreixen la seva implicació en la defensa dels nostres drets.



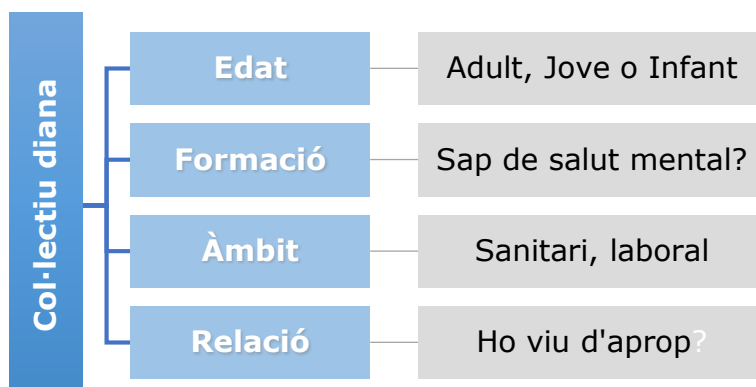
## Què cal pensar per preparar la xerrada: la Diana

A continuació atendrem a una sèrie de punts bàsics per a la organització de l'estructura de la xerrada. Dins de cada apartat descrivim algunes preguntes que ens poden ajudar a pensar la nostra intervenció. La primera d'aquestes preguntes és: a qui va dirigida? Cal precisar quina és la **Diana**.

Explicarem perquè hem de tenir en compte les característiques de les persones destinatàries de les sessions.

Depenent de les característiques del grup de persones a les quals fem la sensibilització, haurem d'adaptar el vocabulari, la manera com expliquem la història de vida, quina part de la nostra història és rellevant i quina no ho és, en quins temes hem de posar l'accent, els exemples que posarem, etc.

Per determinar com adaptarem la nostra intervenció d'acord al col·lectiu de persones a les que ens dirigirem, ens podem fer un seguit de preguntes::



No és igual si qui ens escolta és una persona adulta, que un infant. Si està en la nostra franja d'edat o tenim molta diferència d'anys.

Varia molt el que podem compartir o com podem fer-ho si l'altra persona sap de salut mental i/o depenent de perquè en sap. Per exemple, utilitzarem un vocabulari d'emocions i sentiments si parlem amb infants, però podem fer referència a símptomes o diagnòstics si ens dirigim a estudiants d'infermeria.

Igualment, varia molt allò que resulta rellevant explicar en funció de quin àmbit pertany la persona a la que ens dirigim. Per exemple, no ens centrarem en violacions de drets a les unitats d'aguts si ens dirigim als responsables de RRHH; és més estratègic parlar de les barreres que enfrontem al mercat laboral.

Per últim, què i com explicarem també ha de tenir present si l'altra persona viu ella mateixa o alguna persona propera una situació de patiment psicològic o diversitat mental.



## Què cal pensar per preparar la xerrada: l'Objectiu

El següent punt bàsic a considerar té a veure amb els objectius de la intervenció que estem preparant. Aquí ens farem diverses preguntes relacionades amb l'**Objectiu**.

Per determinar-ho, podem respondre a les preguntes:

- **Per què es fa?** – Analitzem quins són els motius i/o necessitats per a la seva implementació, i quins són els nostres interessos i els de les persones destinatàries per fer la sensibilització.
- **Què volem aconseguir?** – De manera complementaria, també podem reflexionar sobre què ens agradaria que fossin els canvis i/o assoliments que es produïssin gràcies a la nostra intervenció.
- **Està dins d'un projecte?** – Per últim, també és fonamental saber si la xerrada que preparem forma part d'un projecte més ample; aleshores, hem de conèixer també els objectius del mateix, per ajustar la nostra intervenció.



## Què cal pensar per preparar la xerrada: el Temps

El següent element a considerar es refereix a quanta estona tindrem per fer la nostra intervenció, és a dir, com organitzarem el que hem de dir en funció del **temps** del que disposem.

Per a estructurar allò que direm, ens pot servir respondre les següents preguntes:

- **Quant dura la xerrada?** – atenent tant la totalitat del temps, els continguts que hem d'exposar, les diferents parts que té la intervenció, etc.
- **Hi ha més intervencions?** - pactant amb la resta de companyes quina serà la duració de cada intervenció, procurant ser equitatives i respectant el temps de les demés participants.
- **A quin ritme parlo?** – L'autoconeixement és un aspecte important per a ser conscient de la durada de les pròpies intervencions i per a la gestió del temps amb la resta de participants.

## Què cal pensar per preparar la xerrada: Què i Com es diu

A continuació expliquem que hem de tenir en compte molts aspectes del **què diem** o **com ho diem**. Això es refereix al tipus de contingut que triarem per exposar a la xerrada i de quina manera el comunicarem.

Per reflexionar sobre aquests aspectes, podem respondre a les següents preguntes:

### ▪ Què diem?

- ✓ **Història i anècdotes** – *Pensarem i seleccionarem les històries que creiem que ressonaran més als destinataris i que estan més relacionades amb l'objectiu de la intervenció.*
- ✓ **Conceptes i Arguments** – *Els conceptes i arguments que utilitzarem han de ser propers i fàcilment comprensibles pel públic, a l'hora que ens ajuden a reforçar les idees que volem transmetre.*
- ✓ **Cites i dades** – *Com exemple i fonament del que exposem. Les dades a les quals ens referim al llarg de la sessió seran més influents si tenen a veure amb el context dels col·lectius destinataris.*

### ▪ Com ho diem?

- ✓ **Vocabulari** – *Hem de procurar utilitzar un vocabulari proper i comprensible per als destinataris.*
- ✓ **Exemples** – *Són recursos que faciliten la comprensió de les idees i afavoreixen l'empatia amb les participants.*
- ✓ **Fent-ho participatiu** – *Obrint preguntes, incloent algun joc i amb altres recursos per fomentar la participació, permeten als participants implicar-se en la formació i fent més dinàmiques les sessions.*

## Què cal pensar per preparar la xerrada: Sensibilització i Formació

Aquí explicarem quines són les diferències entre una intervenció de **Sensibilització** i una de **Formació**, quines característiques distintives té cadascuna d'elles i com, sovint, ambdues formes es poden combinar per implementar una intervenció més completa.

Cal que tinguem en compte les diferències entre preparar-nos un contingut conceptual per a donar una formació i preparar-nos la nostra història de vida.

Quan preparem la sensibilització ens hem de centrar en:

- Pensar quines parts de la nostra història de vida són rellevants pel tema que abordem.
- Buscar en les experiències pròpies els exemples i anècdotes que utilitzarem
- Parlar de les emocions i des de les emocions viscudes en aquestes experiències.

Pel que fa a la preparació de les formacions, hem de:

- Comprendre i fer comprensibles els conceptes, saber explicar-los d'una manera senzilla i propera a les participants.
- Cercar dades concretes sobre els conceptes que estem tractant, per exemplificar i donar fonament als nostres arguments.
- Basar l'exposició en informació i coneixement conceptual, més enllà que la puguem enriquir amb experiències personals.

## PART 2: ELS TEMES DE LES SENSIBILITZACIONS

En aquest apartat veurem què és el que hem d'explicar a una intervenció de sensibilització.



### De què parlem a una xerrada: temes generals i específics

El primer a tenir en compte a l'hora de preparar-nos la nostra intervenció és que a les xerrades abordem dos tipus de temes:

- **Temes Generals:** es refereix a allò que sempre hem d'exposar, a totes i cadascuna de les xerrades que fem. Per exemple: qui som, quina vida portem actualment, què ens va succeir.
- **Temes Específics:** es refereix a allò que exposarem o no depenent del públic concret i els objectius de la intervenció. Per exemple: a un Seminari d'Estigma per infermeria ens centrarem en prejudicis, discriminació i violació de drets a l'àmbit sanitari.



### Temes generals: fem la presentació personal

El primer que hem de fer en començar una intervenció és presentar-nos. No anem a parlar com "un cas", sinó com una persona, amb un nom, una vida, etc.

Si anem a parlar com a membres d'una entitat o col·lectiu, aquest és el moment per presentar-la.

Per últim, abans de començar, hem d'explicitar quin serà el tema de la xerrada i, potser els objectius per fer aquesta intervenció. Aquí podem aprofitar per obrir una pregunta a les participants sobre què sabem d'aquest tema (això ens pot orientar per adaptar la nostra xerrada).

## Temes generals: presentem la nostra vida

Aquest és el moment d'introduir breument quines són les nostres activitats i projectes, a què ens dediquem. No es tracta d'aprofundir en la nostra quotidianitat, però sí de presentar la nostra vida, posant l'accent en les nostres capacitats. Podem començar per preguntar-nos a nosaltres mateixes:

- Que fem actualment? Quines són les nostres activitats?
- Treballem? Estudiem? Fem alguna activitat artística? Fem alguna activitat saludable? Fem activisme? Tenim alguna afició?
- Quantes coses hem fet a la vida? Quins són els nostres assoliments?
- Quines relacions tenim ara? Tenim família? Parella? Amistats? Formem part d'un espai de suport mutu?
- I quins somnis i projectes tenim?

No cal respondre totes les preguntes (potser no faríem temps a una xerrada), sinó de triar aquells punts més rellevants i que considerem adient ressaltar.

## Temes generals: importància de presentar la nostra vida

De vegades, quan volem parlar d'un tema o transmetre un missatge, ens podem oblidar de presentar-nos i contextualitzar qui som, qui ofereix la xerrada.

Per a les intervencions de sensibilització és fonamental fer aquesta presentació per a evidenciar que les persones que portem un diagnòstic de trastorn mental som molt més que el nostre diagnòstic.

Cal detenir-nos uns minuts al començament, per evidenciar qui som i què fem, per a que ens vegin com una persona amb una vida plena, i no pas com un cas de trastorn mental.



## Temes generals: la nostra experiència en Salut Mental

La sensibilització comunitària es basa en compartir amb altres persones la nostra experiència en salut mental. Per tant, allò fonamental que ens hem de preparar per fer les xerrades es refereix a què hem viscut, què ens ha passat per rebre un diagnòstic de trastorn mental.

Hem de tenir en compte que moltes de les participants no han passat per una situació similar, no han tingut les nostres vivències. Per tant, tot i que tinguin formació acadèmica, la nostra explicació ha de ser clara, organitzada i propera, per a facilitar la comprensió.

Necessitem reflexionar sobre la nostra experiència per poder expressar-la i traslladar-la d'una manera comprensiva als participants i d'acord amb els objectius de la intervenció. Podem fer-nos un seguit de preguntes per a extreure la informació que ens agradaria transmetre en aquestes xerrades.

- **Què ens va passar?** – Quines van ser les nostres emocions? Què vam sentir i/o pensar? Com ho vam viure en aquell moment?
- **Quan va començar?** Per què? – Quina va ser la situació o les circumstàncies que van produir aquestes experiències?
- **Com ens va afectar?** – Quin impacte va tenir a la nostra vida, a nivell personal, relacional i social.
- **Com ens hem recuperat?** – Què vam fer per sortir endavant? Què ens va ajudar a tornar a viure amb benestar?

## Temes específics: Estigma i Autoestigma

En aquest apartat veurem alguns dels temes específics que solem abordar a les xerrades de sensibilització. Que ens centrem en uns o altres depèn de la demanda que ens facin. Per exemple, al Seminari d'Estigma de l'Escola d'Infermeria de la

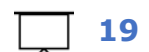
Universitat de Barcelona les nostres intervencions giraran al voltant dels prejudicis i la discriminació per motius de salut mental a l'àmbit de l'atenció professional.

Un dels temes més habituals i, per tant, claus a destacar a les nostres històries de vida són l'Estigma i Autoestigma. Per això és important recollir les nostres vivències relacionades amb la discriminació a l'àmbit sanitari, sociosanitari i altres espais d'atenció professional.

Per treure de la nostra experiència la informació necessària per organitzar una xerrada, podem fer-nos les següents preguntes:

- Hem patit prejudicis i estereotips per la nostra salut mental?
- Aquestes situacions s'han produït en l'atenció professional?
- Aquests prejudicis o tracte discriminatori ha tingut impacte en la nostra vida?
- Va afectar la nostra vinculació amb els serveis? O al seguiment dels tractaments?

Per respondre aquestes qüestions podem pensar en el tracte rebut per part dels diferents professionals, com es dirigien a nosaltres, com ens tractaven, com ens feien sentir, si ens parlaven de manera paternalista, si es tenien en compte les nostres necessitats i preferències, etc.



## **Temes específics: el nostre procés d'Empoderament**

Un altre tema específic que solem preparar té a veure amb el nostre procés d'Empoderament, el camí que hem seguit o estem seguint per portar les regnes de la nostra vida, des de l'autodeterminació i la corresponsabilització, fent front als límits i barreres pròpies de la societat.

Algunes preguntes que ens podem fer per preparar-nos una xerrada amb aquest tema, són:

- Hem travessat i superat barreres i dificultats a la vida?
- Ens considerem persones amb capacitats i fem activitats i projectes, no limitant-nos pel fet de tenir un diagnòstic de trastorn mental o dificultats amb la nostra salut mental? Hem abandonat el rol de malalt?
- Gestionem la nostra pròpia vida, amb autodeterminació, d'acord als nostres valors i preferències?
- Fem activisme o participem en algun espai de suport mutu? Llitem pels drets d'un col·lectiu oprimat al que pertanyem?



## Temes específics: el nostre procés de Recuperació

Un altre tema específic es refereix al nostre procés de recuperació, és a dir, què ens ha ajudat a tornar a portar una vida plena o, al menys, satisfactòria, sentint-nos a gust amb nosaltres mateixos i amb allò que fem.

Per a facilitar la reflexió i seleccionar les experiències de vida que volem explicar a les nostres intervencions, podem fer-nos 4 preguntes:

- **Què vol dir estar recuperat?** – per a nosaltres què significa? Ens considerem recuperades o en procés de recuperar-nos? Cadascú pot tenir la seva pròpia definició.
- **Què vam fer per recuperar-nos?** – Quines estratègies personals vam seguir? Quins recursos professionals o suport social vam tenir? Tot allò que ens va ajudar a recuperar-nos.
- **Què fem ara per tenir benestar?** – Quines són les nostres estratègies personals per a sentir-nos a gust amb nosaltres mateixes i la nostra vida?.
- **Què ens ajuda a no recaure?** – Quines estratègies tenim per evitar tornar a patir una crisi? Quins recursos fem servir per detectar-les o com ens preparam per poder travessar-les, en cas que arribin?

## Temes específics: els Drets en salut mental

Un altre tema específic molt habitual que abordem a les sensibilitzacions i les formacions són els Drets en salut mental.

És important fer conèixer tant quins són els nostres drets com quina és la situació actual de vulneració de drets que patim moltes persones usuàries dels serveis de salut mental.

Parlarem, com sempre, des de la pròpia experiència, buscant exemples de vulneracions viscudes. Per fer-ho podem reflexionar al voltant de les següents qüestions:

- **Hem viscut situacions de Coerció?** Hem patit intervencions que, de forma directa o indirecta, ens forcen a seguir un tractament que per pròpia voluntat no escolliríem o se'ns apliquen intervencions involuntàries? Hem viscut càstigs, aïllament, contenció mecànica i intervencions arbitràries?
- **Hem pogut participar de l'elecció del Tractament?** Hem tingut veu i vot per decidir entre les diferents alternatives de tractament que existeixen què és el que volem rebre i què no? S'han respectat les nostres preferències?
- **S'ha complert amb el Consentiment Informat?** Hem rebut sempre tota la informació necessària (també els possibles efectes secundaris i els riscos reals dels tractaments) per atorgar el nostre acord amb les intervencions rebudes?
- **S'ha violat el dret de Confidencialitat?** Han donat informació i/o informes meus a familiars o a tercers contra la nostra voluntat, sense el nostre consentiment o sense comunicar-nos?
- **S'ha respectat la nostra intimitat?** Hem patit vulneracions de la nostra intimitat en la pràctica professional? Sabem que les càmeres a les habitacions d'aguts són contràries al dret a la intimitat? Ens han traslladat lligades i ens han exposat davant d'altres persones? Hem rebut visites contra la nostra voluntat?

És important destacar aquelles situacions concretes que hem hagut de viure, posant èmfasi en com s'ha desenvolupat la situació i com ens hem sentit.



## Temes específics: altres temes

Si bé els que hem vist són els temes més habituals, i els que orienten el projecte de formació a professionals des de la primera persona, també hi ha altres projectes que poden requerir pensar com fem la nostra història de vida.

Igualment, hem de tenir en compte que, de vegades, les sensibilitzacions es realitzen per demanda d'una entitat, empresa o institució interessada. En aquests casos, aborden temes determinats pel projecte que s'implementa.

Alguns exemples d'altres temes que es poden abordar són:

- **Maternitat i Salut Mental:** per trencar els prejudicis socials (i professionals) al voltant de la maternitat de les persones amb un diagnòstic de trastorn mental sever.
- **Suport mutu i Salut Mental:** per explicar les característiques distintives i el valor de les activitats de suport mutu com eines per al procés de recuperació.
- **Altres temes específics:** com ara el consum de tòxics i la salut mental, el mobbing/bullying i la salut mental, etc.

## PART 3: CONSELLS PER FER LES SENSIBILITZACIONS

En aquest apartat trobarem algunes recomanacions, recollides de l'experiència prèvia fent xerrades de sensibilització, per orientar-nos a l'hora de preparar les nostres intervencions.



### Recomanacions: fer-nos un esquema

Parlar en públic no sempre és fàcil, i menys si ens hem d'obrir per exposar la nostra vida. Per això és important preparar-nos un **esquema** del que explicarem i és recomanable tenir-ho a mà quan fem l'exposició. Aquest és un recurs que ens pot facilitar l'organització de la nostra xerrada i que ens evitarà patir per por a quedar-nos en blanc o per no saber què dir en determinats moments.

Allò important que hem de tenir present per elaborar els nostres apunts, per a que ens ajudin a organitzar la xerrada i ens serveixin de suport és:

- **Incloure les idees principals que volem dir** – Tenint en compte tot el que hem descrit i enumerat en aquesta guia, i també allò que per a nosaltres és important comunicar i transmetre.
- **Adaptar el guió a la diana** – Hem de saber abans d'anar-hi a qui ens dirigim per triar les anècdotes i experiències de vida que són rellevants o les idees principals. Per exemple, canvia què direm per parlar de drets als professionals d'una unitat d'aguts que als estudiants de teràpia ocupacional.
- **Tenir present que NO és un escrit per llegir** – El guió ens servirà com una pauta per a organitzar i planificar com farem la xerrada, el podem anar observant al llarg de la xerrada, però recordem que la xerrada ha de ser dinàmica i hem de parlar des de les pròpies emocions i sentiments, per tant millor no llegir directament del nostre esquema.

## Recomanacions: traduir a experiències

Recordem que allò que distingeix una sensibilització és que es fonamenta en les històries de vida reals de persones que passen o hem passat situacions de patiment psicològic o diversitat mental i que sabem què significa portar un diagnòstic de trastorn mental a la nostra societat. No és una xerrada conceptual ni un debat d'idees (tot i que una activitat o projecte pugui incloure ambdues intervencions).

Per garantir que la nostra intervenció cobreix aquesta característica pròpia de les sensibilitzacions, és recomanable:

- **Traduir a exemples** sempre que utilitzem un concepte, explicant com ho vam viure amb un llenguatge propi, tal com descrivim la nostra subjectivitat. Per exemple, si diem "estava hipomaniac" hem de descriure com ens sentíem, què fèiem, com ens relacionàvem, etc.
- **Explicar experiències pròpies**, allò bàsic per trencar prejudicis i estereotips és el fet que som les pròpies persones afectades qui exposem la nostra vida com a exemple i model que contraria als estereotips. Per això hem de parlar de nosaltres mateixes, no d'altres persones que no estiguin presents.
- **No donar res per pressuposat** en relació a les reaccions que poden tenir les participants, ni als coneixements o bagatge previ que aquestes tenen. Moltes professionals també són usuàries de salut mental. Allò també fa necessari traduir a paraules simples els conceptes. Per exemple, molts estudiants d'infermeria encara no han escoltat parlar d'estigma o algunes professionals de teràpia ocupacional potser no saben què vol dir eutímia.

## Recomanacions: utilitzar un discurs normalitzador

Un objectiu bàsic i fonamental de tota intervenció de sensibilització és que les altres persones no ens vegin com un tipus d'ésser diferent, estrany, menys "humà". Per això és molt important utilitzar un discurs normalitzador, que ens inclogui a totes les persones com vulnerables al patiment i la diversitat mental.

Per construir-nos un discurs normalitzador és recomanable:

- **Fer referència a que el patiment pot afectar-nos a totes** – Totes som humanes, totes som vulnerables i patim una vegada o una altra al llarg de la vida, tant si ets usuari dels serveis de salut mental com si ets professional. Aquesta referència promou una relació horitzontal, de "tu a tu" amb les participants, traient les etiquetes, treballant en l'empatia i compartint experiències relacionades amb el dolor psíquic i la diversitat mental.
- **No reduir la nostra experiència a un discurs biomèdic** – Som molt més que símptomes, categories diagnòstiques, pròdroms, etc. El relat d'allò que vivim s'ha de construir des de les nostres vivències subjectives: com ens sentim, quines coses ens han succeït, quin sentit té per nosaltres el que hem viscut, etc.
- **No definir-nos com éssers diferents** – Ni fer la distinció usuaris/professionals, nosaltres/ells o d'altres categories dicotòmiques. Totes les que estem presents som persones per sobre de tot. Hem de procurar parlar de persones i fer servir la tercera persona del plural: "nosaltres", per incloure tant a qui oferim les xerrades com a qui les reben.
- **Posar de manifest que no estem sempre en brot** – No vivim en crisi de salut mental de manera permanent ni estem sempre en risc de recaiguda. És important fer palès que tenim una vida plena i/o satisfactòria, més enllà del problema de salut mental viscut. Alguns diagnòstic són crònics, perquè ens acompanyen tota la vida, però les persones ens podem recuperar i totes tenim moments que gaudim de la vida.



## Recomanacions: cuidar el nostre vocabulari

De vegades, sense ser conscients, les nostres paraules i manera de parlar poden tenir un efecte contraproduent, contrari a les nostres intencions. En salut mental, sovint succeeix això i reproduïm estigma per l'ús que fem de termes i expressions que enforteixen prejudicis socials

Tan important com allò que diem és com ho fem. Cal prestar molta atenció al nostre vocabulari i expressions. En aquest sentit, a l'hora de compartir la nostra història de vida, és recomanable:

- **No utilitzar el diagnòstic com a nom propi** – referir-nos a nosaltres mateixes pel diagnòstic promou que tot el que expliquem es vegi sota el prisma d'una patologia. Dir, "Hola, sóc esquizofrènic", fa que l'auditori escolti el que diu una malaltia, no una persona.
- **No utilitzar expressions d'essència** – L'ús del verb Ser quan ens referim al diagnòstic li atribueix un significat inherent a nosaltres, passa a ser una condició permanent, fixa. Hem d'utilitzar verbs transitius: tenir, passar, estar, etc., que donen a entendre que és una situació transitòria (de més curt o llarg termini) i no una qualitat essencial que em defineix.
- **No generalitzar** – No utilitzar una categoria per definir tot un grup de persones. Dir: "Els bipolars som..." transmet la idea que totes les persones amb el mateix diagnòstic som iguals, un tipus d'ésser classificable per una condició. Cada persona, amb el mateix diagnòstic o no, és única.

## Recomanacions: implicar al públic

Una última recomanació bàsica es refereix a la necessitat de pensar com fer les nostres intervencions participatives, obrint espais per a que les persones que ens escolten puguin intervenir i sentir-se partícips, de manera activa, de les sensibilitzacions. Això afavoreix que el missatge arribi i que qui el rep el faci seu.

No sempre és fàcil fomentar la participació de les persones que reben una sensibilització. Això és especialment ser en el cas de les professionals de salut mental, que es poden sentir interpel·lades pels continguts.

Més enllà dels jocs i dinàmiques que podem utilitzar per "trencar el gel", també hi ha algunes preguntes que poden donar peu a la participació:

- **Què en pensen del que acabem d'explicar?** – pregunta bàsica que permet que opinin sobre el tema o història que exposem i que obre espai a la participació. Un petit truc per afavorir l'expressió de les idees de qui reben les xerrades és recollir-les abans de començar a fer la nostra exposició, per després contrastar-les (no discutir-les).
- **Què saben del tema? Ho han viscut?** – Preguntes per fer a l'inici de la xerrada, que ens permeten saber el coneixement previ que tenen del tema o la seva relació amb el que expliquem. Això ens fa possible adaptar millor la xerrada. Per exemple: Què és això de l'empoderament? Com s'empodera la gent?
- **Coneixen històries semblants?** – Pregunta que permet que expliquin les seves experiències en relació al que nosaltres expliquem sense interpel·lar-les personalment. Relacionar la pròpia experiència com a professionals amb les nostres històries de vida fomenta també l'empatia en compartir històries des de punts de vista diferents.
- **Què han de fer davant d'això?** – Dins de les seves opinions també és important saber com creuen que han de reaccionar, o com ho farien com a professionals, donant també importància a la seva tasca professional i valor a la seva iniciativa.



## Recomanacions: treballar la nostra empatia

Un element molt important en les xerrades és la nostra empatia cap a les persones a les quals ens dirigim. Allò fonamental és recordar que estem fent pedagogia, no censurant o reprimint. Hem de recordar que totes les persones, també nosaltres, tenim prejudicis que hem de treballar per superar.

Com que no sabem què ens trobarem en les xerrades, hem d'anar-hi conscienciades i recordar que és molt important:

- **Ser comprensives amb els seus prejudicis** - Hem de tenir en compte que els estereotips són elements molt inculcats socialment, i no tothom té la facilitat o ha tingut l'oportunitat de treure'ls o treballar-los. Precisament, la sensibilització és una oportunitat de fer-ho. Si no hi hagués prejudicis, no faria falta la nostra intervenció.
- **No ofendre'ns** - Sovint, les respostes (i la manera d'expressar-les) de les participants ens poden generar ràbia, frustració i fer-nos sentir desempoderades durant les xerrades. Aleshores, poden tenir reaccions negatives o, fins i tot, agressives, de desqualificació o descrèdit cap a les nostres experiències de vida. Habitualment aquestes venen donades perquè les mateixes participants es senten qüestionades i/o jutjades en relació a la seva vida professional quan exposem, per exemple, situacions de vulneració de drets que els ressonen i les identifiquen com a seves o viscudes anteriorment (tot i que aquesta no sigui la nostra intenció). Allò recomanable és evitar agafar-nos les respostes personalment.
- **No alligonar** – Parlem sempre des de l'experiència personal, focalitzades en la sensibilització, intentant evitar actuar des d'una posició de poder o desqualificant l'altre. Cerquem fomentar l'empatia i la capacitat d'entendre la nostra situació per adaptar la seva pràctica professional tenint més en consideració la nostra perspectiva i les nostres emocions; per tant, hem de partir d'una relació horitzontal.
- **No anar a la confrontació** – Els canvis que genera la sensibilització es basen en l'empatia que produeix el nostre testimoni i la interacció amb les professionals des d'un altre rol, ara com a formadores. Allò bàsic, com hem vist, és no generar una dicotomia nosaltres/ells. Això significa també que no anirem a imposar idees i valors, no "ens barallarem" amb qui defensi pràctiques i valors contraris als nostres. Argumentarem, posarem exemples, si tenim al nostre abast, també donarem dades o referències bibliogràfiques, però amb cura de no plantejar l'escenari en termes de lluita entre dues parts.

## PART 4: PROJECTE DE FORMACIÓ A PROFESSIONALS

En aquest apartat, coneixerem en què consisteix el **Projecte de formació i sensibilització a professionals de salut mental des de la primera persona**. Quins Mòduls de formació s'ofereixen i per a quins àmbits de treball professional es poden implementar.



### Presentació del nou projecte

La nova proposta formativa està elaborada per als serveis que tenen o busquen fer un canvi de mirada, per orientar-se des del **model de recuperació** i l'**atenció basada en drets**, canvi que requereix una formació específica per a l'equip de professionals.

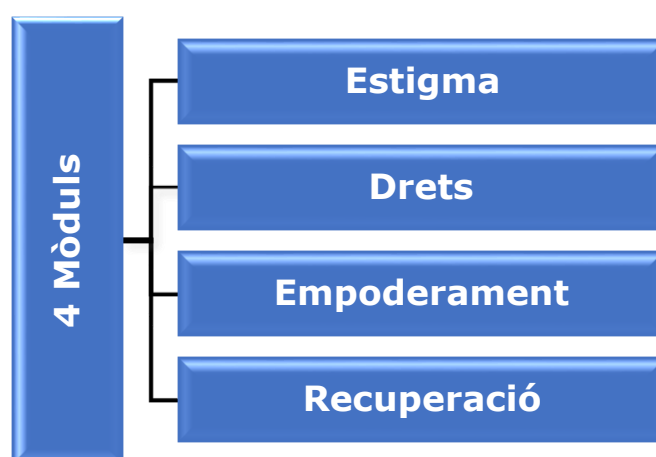
Una característica distintiva de la proposta és que ofereix una Formació en 1a Persona; és a dir, es tracta d'una sèrie de Mòduls de Capacitació oferts per les pròpies persones amb l'experiència del trastorn mental. Una **inversió dels rols** que s'acostumen a jugar a l'àmbit de l'atenció professional, per a repensar la pròpia pràctica quotidiana. La importància d'aquesta inversió de rols radica en que permet aprendre tant dels conceptes que es reben com de les experiències compartides que es viuen. Això és fonamental per a canviar actituds i valors.

El projecte combina **formació** (contingut conceptual) i **sensibilització** (experiència vivencial). Per una banda, permet enriquir els coneixements necessaris per al desenvolupament professional en un context de treball d'atenció comunitària a la salut mental. Per l'altra, ofereix la possibilitat de trencar amb estereotips i creences arrelades a través de la vivència de compartir i aprendre de qui hem travessat una situació de patiment psíquic o diversitat mental.



## Els Mòduls del projecte

El projecte ofereix una sèrie de **4 Mòduls**, independents però complementaris, pensats per ser impartits en **4 hores** de duració cadascú (amb la possibilitat de fer versions resumides), en els quals s'aprenen certes nocions bàsiques per a l'atenció a la salut mental:



- **Primer mòdul:** s'aprofundeix en el concepte d'estigma i en les seves conseqüències per a les persones amb un diagnòstic de trastorn mental. Es posa un especial èmfasi en l'estigma que es reproduïx en l'àmbit sanitari i/o d'atenció a la salut mental.
- **Segon mòdul:** proposa reflexionar en relació als conceptes de poder, les relacions de poder, les situacions d'opressió i la seva reproducció dins el sistema d'atenció en salut mental. S'ofereixen eines per revertir aquestes relacions i promoure l'empoderament.
- **Tercer mòdul:** promou la reflexió sobre l'evolució de l'atenció des del model biomèdic, basat en la malaltia i el control de símptomes, cap a les conceptualitzacions actuals basades en el benestar i el desenvolupament d'una vida plena. S'ofereixen eines concretes per orientar els serveis des del nou model.
- **Quart mòdul:** proposa reflexionar sobre la relació que hi ha entre salut mental i pèrdua de drets, i quins són els seus efectes sobre les persones

que patim aquestes vulneracions. S'introdueixen elements que poden ser útils per al canvi cap a una atenció basada en drets.



## Formació a professionals: El Mòdul d'Estigma

Un cop que coneixem el projecte i a qui va dirigit, prepararem les nostres intervencions en funció del tema per al qual fem la sensibilització. Si donem el primer mòdul, prepararem la nostra història de vida i reflexions al voltant de **l'estigma en l'àmbit sanitari i sociosanitari**.

Algunes preguntes que podem fer-nos per preparar la nostra xerrada són:

- **Hem viscut comportaments paternalistes?** Ens han tractat com incapaces de prendre decisions? Ens han imposat decisions "pel nostre bé", sense importar les nostres preferències?
- **Ens han tractat amb descrèdit per la nostra paraula?** Ens han fet sentir com si fóssim mentideres o com si allò que diem fos un deliri (quan no ho era pas)? No s'han pres seriosament un altre problema de salut o dificultat pel fet que portem un diagnòstic?
- **Els prejudicis han afectat el tracte que hem rebut? Ha afectat al nostre tractament?** Ha sigut un obstacle per al vincle terapèutic amb les professionals que ens atenen?
- **Ha perjudicat la nostra autoestima i/o a empitjorat l'autoestigma?** Ser tractades de manera estigmatitzada ens ha fet sentir malament amb nosaltres mateixes? Ha limitat les nostres possibilitats a la vida?



## Formació a professionals: El Mòdul d'Empoderament

Si donem el segon mòdul, prepararem la nostra història de vida i reflexions al voltant del nostre **procés personal d'Empoderament**.

Algunes preguntes que podem fer-nos per preparar la nostra xerrada són:

- **Quines intervencions professionals han afavorit el nostre procés d'Empoderament?** Què m'ha ajudat a desenvolupar la meva autonomia, autodeterminació i autogestió? M'han fet partícip del meu tractament?
- **Quines intervencions professionals han dificultat el nostre procés d'Empoderament?** He trobat barreres a la meva autonomia, autodeterminació i autogestió?
- **I més enllà de l'atenció professional, quins altres recursos i estratègies ens han ajudat a empoderar-nos?** Participem d'espais de suport mutu? Fem activisme?



## Formació a professionals: El Mòdul de Recuperació

Si donem el segon mòdul, prepararem la nostra història de vida i reflexions al voltant del nostre **procés personal d'Empoderament**.

Algunes preguntes que podem fer-nos per preparar la nostra xerrada són:

- **Quines intervencions professionals han afavorit el nostre procés de Recuperació?** Han fomentat la meva corresponsabilització? M'han fet sentir que la recuperació és possible? Han atès al meu benestar per sobre del control de símptomes?
- **Quines intervencions professionals han dificultat el nostre procés de Recuperació?** Han estat directius i/o paternalistes? M'han tractat com "crònica" i/o irrecuperable? La seva mirada estava centrada en el control de símptomes, fins i tot quan això ara contrari al meu benestar?
- **I més enllà de l'atenció professional, quins altres recursos i estratègies ens han ajudat a recuperar-nos i tenir un major benestar?** Quines eines i recursos he utilitzat del meu entorn o la meva comunitat? Participo d'espais de suport mutu? He après a treure profit de la meva experiència?

## Formació a professionals: El Mòdul de Drets

Si donem l'últim mòdul, prepararem la nostra història de vida i reflexions al voltant de la vulneració i defensa dels nostres **Drets en l'atenció a la salut mental**.

Algunes preguntes que podem fer-nos per preparar la nostra xerrada són

- **S'han vulnerat els nostres drets en l'atenció professional?** Hem patit intervencions contràries a la nostra voluntat i/o situacions d'abús de poder? Ens han coercit per acceptar intervencions que no volíem? No s'ha complert el nostre dret al consentiment informat? No s'ha respectat el nostre dret a la confidencialitat i intimitat?
- **Hem viscut situacions de mala praxis?** Hem patit sobremedicació o altres intervencions iatrogèniques? Hem sigut objecte de negligències professionals?
- **Com hem viscut aquestes vulneracions? De quina manera ens han afectat?** Ens hem sentit humiliades, desempoderades, en una situació d'indefensió? Ha afectat a la nostra vinculació als serveis i/o a la cerca d'ajuda?

## Àmbits de treball de les professionals

Les formacions i sensibilitzacions orientades a professionals de la salut mental requereixen prendre en compte l'àmbit de treball al qual aquestes persones pertanyen. Depenen de l'àmbit, varia quin tipus de professionals n'hi ha, quina mena de tasca realitzen i, per tant, quina és la seva experiència i relació amb les persones que som usuàries dels seus serveis.

Els possibles àmbits de treball són:

- **Atenció Comunitària**, incloent Serveis de Rehabilitació Comunitària, Centres de Dia, Club Socials, Serveis d'Inserció Laboral, PSI, etc.



- **Àmbit Hospitalari**, incloent Unitats d'Aguts, Unitats de Subaguts, Hospitals de Dia, Llarga Estància, etc.
- **CSMA**, els Centres de Salut Mental d'Adults i els seus serveis d'atenció ambulatoria.
- **CSMIJ – Hospital Infantojuvenil**, els Centres de Salut Mental i Hospitals Infantojuvenils, amb els serveis orientats als menors d'edat.
- **Gestors, Caps de Serveis i Juntes Directives**, amb les diferents persones i espais responsables de la gestió estratègica dels serveis



## Àmbits de treball de les professionals

A l'hora de preparar les nostres històries de vida per fer les sensibilitzacions, és molt recomanable saber en quin àmbit treballen les professionals a les que ens dirigim. Això ens ajudarà triar les anècdotes i reflexions en funció de les experiències que hem tingut amb l'ús d'aquests serveis específics.

Algunes preguntes que ens podem fer per adaptar les nostres intervencions a la diana, són:

- **Quins tipus de professionals hi ha?** Són professions sanitàries (Psiquiatres, infermeres, etc.)? Són professions socio-sanitàries i/o socials (psicòlegs, treballadores socials, educadores socials, terapeutes ocupacionals, etc.)?
- **Amb quina població treballen?** Atenen a adults o joves i infants? Treballen amb persones que estan travessant una crisi o que es troben en un moment d'estabilitat?
- **Quines barreres cal abordar?** Quins són els prejudicis més habituals que hi ha en aquest àmbit? Quines són les violacions de drets més freqüents que les persones usuàries denuncien en els seus serveis?

## PART 5: RECOMANACIONS PER CUIDAR LA DIMENSIÓ RELACIONAL A LES SENSIBILITZACIONS



### Resum de recomanacions:

En aquest apartat, presentarem un seguit de **recomanacions** (o consells a seguir) que afavoreixen el desenvolupament de les sensibilitzacions i formacions, prenent cura de la dimensió relacional amb les professionals que hi participen, cuidant les emocions que es mouen i les reaccions que es poden donar.

Són diferents estratègies que podem seguir per evitar o reduir les possibilitats que les participants se sentin increpades, qüestionades o desqualificades a nivell personal.

Allò important a les sensibilitzacions es generar un canvi i, per tant, hem de procurar no produir reactància (una reacció emocional de rebuig o rebel·lió contra el que s'està dient o proposant).



### Evitar les generalitzacions estereotipades

Generalitzar significa incloure tot un col·lectiu de persones en una mateixa categoria, donant a entendre que totes actuen de la mateixa manera i tenen les mateixes característiques i/o valors. Per regla general, les generalitzacions es basen en estereotips, idees preconcebudes sobre com són o es comporten totes les persones que comparteixen una mateixa característica o condició. Un exemple seria dir: "*Els Psiquiatres són...*".

En les nostres xerrades, això podria produir que les participants que pertanyen al col·lectiu que estem descrivint se sentin ofeses per les atribucions i jutjades personalment, generant una reacció de rebuig cap els missatges que volem transmetre i cap les formacions o nosaltres mateixes.

Si no ens agrada ser objecte de generalitzacions, si no acceptem que es digui: “Els malalts mentals són...”, com si les persones amb diagnòstic fóssim un tipus d'ésser, hem de tenir molta cura de no parlar fent el mateix cap el col·lectiu de professionals.

Si volem trencar estereotips i prejudicis, no podem actuar de manera estereotipada i prejudiciosa.



## **Reconèixer les professionals que lluiten pel canvi**

Igual que succeeix entre els qui fem activisme en primera persona, moltes professionals també treballen per propiciar canvis en els serveis de salut mental, ja sigui a través de les seves accions quotidianes, en les maneres de fer i en el tracte amb les qui som usuàries dels seus serveis, o lluitant de manera més institucional per a desenvolupar canvis en les polítiques sanitàries.

Hem de procurar donar valor a aquelles accions i persones que es mouen pel canvi. No és pas fàcil estar dins d'una institució i intentar transformar-la. Per això és important parar atenció en tot allò que expliquen les participants, sobretot si parlen de la pròpia experiència en relació a accions positives per a la millora del sistema de salut mental.

Fent això les professionals es sentiran recolzades i encoratjades en les seves accions pel canvi. A més a més, posar en valor que compartim una mateixa lluita i objectius enfortirà la construcció del nosaltres, entre totes les participants, afavorint el trencament de barreres i prejudicis.



## **Donar cabuda als malestars de les professionals**

A les sensibilitzacions és important donar espai a les professionals per a que puguin expressar els seus malestars. Si els expressen, els hem de tenir en compte i no menysprear-los o donar-los poc valor al tractar-se de dificultats o patiments d'una professional. Totes podem patir i tenir problemes.

A totes les persones la vida i les seves dificultats ens poden afectar en el nostre dia a dia, tant en l'àmbit professional com a nivell personal. Donant-les espai per a que els expressin afavorirem establir una relació horitzontal trencant les barreres que ens separen quan parlem de professionals/usuàries. De la mateixa manera farà que les participants se sentin escoltades i respectades com a persones, donant-les llibertat per a sentir-se malament, per expressar la seva vulnerabilitat en diferents situacions sense ser jutjades o menystingudes pel seu rol de professional.

 44

## Considerar les dificultats contextuais i laborals

Promoure el canvi també suposa no culpabilitzar de totes les dificultats actuals a qui treballen dins del sistema.

Moltes professionals tenen la voluntat de canviar la situació i condicions existents en els serveis de salut mental. Tot i això no significa que tinguin les facilitats o accessibilitats per a poder realitzar canvis significatius. Tot i la voluntat de les persones, existeixen dificultats que són externes a les mateixes professionals, contextos que no permeten actuar amb molta llibertat o inèrcies institucionals que limiten les seves possibilitats d'acció. Situacions que actualment, amb les retallades dels pressupostos i altres factors aliens a les seves decisions, condicionen negativament els serveis.

Aquestes limitacions també desmotiven i frustren a les professionals. A les xerrades de sensibilització hem de tenir en compte les dificultats amb les que es poden trobar, donant peu a que siguin ells/elles mateixes les que expliquin les dificultats viscudes des de la seva pròpia experiència, expressant la nostra comprensió i demostrant que compartim també frustracions.

 45

## Igualar-se en vulnerabilitat i en humanitat

Al llarg de les sessions és important tenir present i remarcar que ser humans ens fa ser vulnerables, i que totes som susceptibles de travessar situacions de

patiment, cada persona a la seva manera i amb els seus recursos per fer-li front. Igualar-nos en humanitat i vulnerabilitat suposa referir-nos a les participants no com a professionals sinó com a persones, intentant remarcar aquelles característiques que compartim i ens fan úniques però semblants.

Remarcar les semblances facilitarà l'empatia entre totes les participants, i farà més fàcil que es posin a la nostra pell quan descrivim les nostres vivències.

De la mateixa manera, al treure les etiquetes de professionals i parlar entre iguals promou un clima de confiança que afavoreix que puguin obrir-se en les seves pores i debilitats, atès que no sempre tenen l'espai per fer-ho.



## **Proposar alternatives a les intervencions no desitjables**

A les sensibilitzacions és habitual fer referència a situacions viscudes en l'atenció professional en les quals ens hem sentit maltractades, discriminades i/o que els nostres drets han estat vulnerats. Tot i això, no ens hem de limitar a exposar aquestes situacions i les nostres vivències en aquell moment. És molt important poder proposar alternatives a aquestes intervencions no desitjables.

Proposar alternatives ajuda a les professionals a tenir una base de recursos i accions a poder desenvolupar, tenint en compte l'opinió de les mateixes usuàries dels serveis.

És aconsellable pensar, des de la pròpia visió, quines serien les accions que es podrien dur a la pràctica enlloc de les intervencions coercitives, involuntàries i no desitjables que hem rebut. Cal reflexionar sobre com ens hagués agradat que ens haguessin tractat o recordar alguna bona experiència viscuda, si n'hem tingut, posant d'exemple les accions que s'han dut a terme i emfatitzant en com ens hem sentit en aquell moment.

## Tancament, recollint les vivències

Al final de cada sessió o al començament de la següent (en cas que el projecte inclogui vèries), recollirem com s'han sentit les participants amb les sensibilitzacions. És molt recomanable atendre a les emocions que es puguin mobilitzar a les professionals per promoure que la intervenció sigui viscuda com una experiència positiva i enriquidora.

Podem utilitzar una dinàmica grupal, una activitat participativa o, simplement, obrir al grup la pregunta sobre com ens hem sentit i què ens emportem de la sessió.





**ActivaMent Catalunya Associació**

C/Rocafort 242 Bis, 3a Planta

(08029) Barcelona

Telèfon 600 687 634

[www.activament.org](http://www.activament.org)

[sensibilitzacio@activament.org](mailto:sensibilitzacio@activament.org)

