



ACCIÓ COMUNITÀRIA EN SALUT AL BARRI DEL RAVAL

*Jornada "LA XARXA A DEBAT". 23 de novembre de 2018.
Salut mental i comunitat: Quines intervencions? Quins models?*

Acció comunitària en salut

- “Els esforços col·lectius de les comunitats per incrementar el seu control sobre els determinants de la salut, i en conseqüència, per millorar-la”

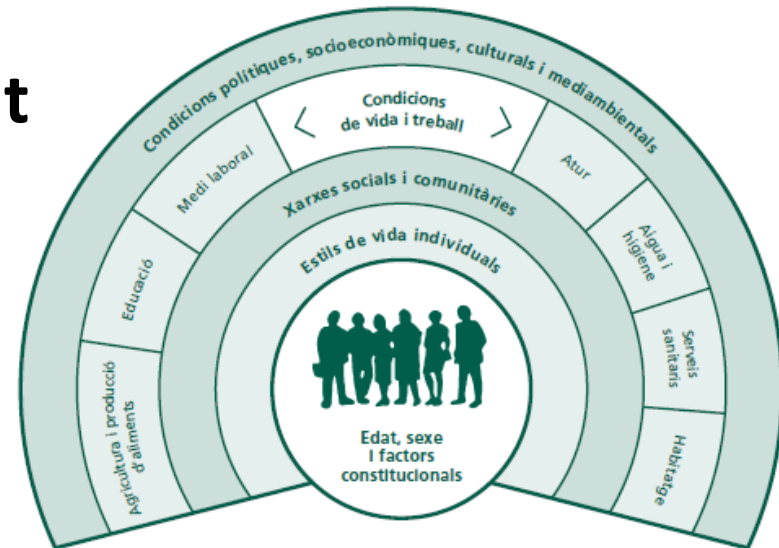
Figura 1. Model dels determinants de la salut.

Model de determinants de la salut

- ☐ Classe social
- ☐ Gènere
- ☐ Origen
- ☐ Cicle vital

Objectiu

- Implementar un pla d'acció comunitària en salut al Raval, definit i acordat pels diferents actors del barri.



Font: Modificat de Dahlgren i Whitehead².

Salut Comunitària al Raval. Metodologia

COM?

1. Sinergies / relacions



2. Coneixement compartit



3. Programació comunitària



4. Implementació d'accions



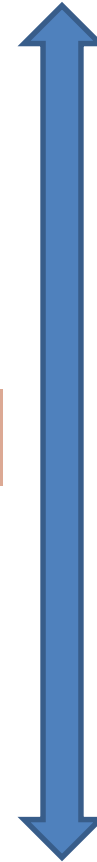
5. Avaluació

AMB QUI?

Administració

Recursos tècnics

Ciutadania



Salut Comunitària al Raval. Sinergies i construcció de coneixement

1. Sinergies – any 2011: Grup de Seguiment, Comissió de Salut, vinculació a altres grups i xarxes
2. Construcció de coneixement
 - 2.1. Identificació necessitats i problemàtiques de salut
 - ✓ Diagnòstic salut (ASPB i CSB)
 - ✓ Monografia comunitària – any 2013



Salut Comunitària al Raval. Construcció de coneixement

Factors de risc identificats

ESPAI
PUBLIC

HABITATGE

TREBALL

SITUACIÓ
ECONOMICA

*Articulació
Integralitat
Seguiment*

EDUCACIÓ
SERVEIS SANITARIS
SERVEIS SOCIALS
ESPORT, OCI

XARXA SOCIAL I COMUNITÀRIA

Manca de suport social, de participació en grups/ associacions / xarxes socials, discriminació / estigmatització, desconeixement d'altres cultures, discriminació, prejudicis, etc

XARXA FAMILIAR

Manca de xarxa i suport familiar (social), manca d'adults de referència (fills/es), estructura familiar massa rígida o massa flexible, concepció rígida dels rols, endogàmia, desestructuració familiar, conflictes, manca de competències parentals, reagrupament familiar, tabús familiars / culturals , dificultat per conciliar vida laboral i familiar , delegació de l'educació en altres, AMPAs. Estigma, discriminació, prejudicis, etc

INDIVIDUALS

Informació: Recursos, informació específica (malaltia, medicació, prevenció, etc)

Habilitats psicosocials: autoestima, comunicació, resolució de conflictes, presa de decisions, pressió social, gestió de l'estrès, manca de projecte de vida, habilitats parentals, etc.

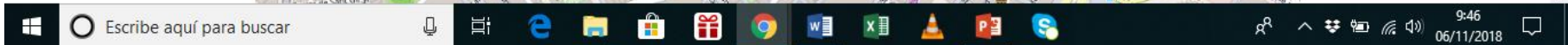
Idioma i factors culturals

Ser cuidador/a de altres

Aïllament / solitud

Autoestigma

Actius de salut

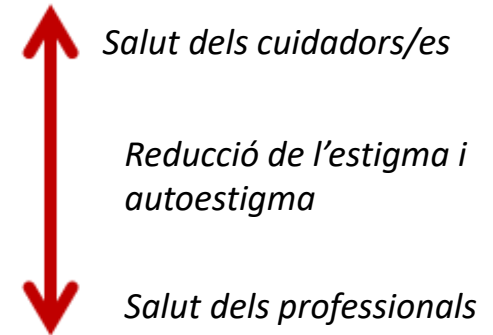


Salut Comunitària al Raval. Programació comunitària

Abril 2013

✓ Priorització de línies de actuació

1. Salut mental i addiccions
2. Salut afectiva-sexual i reproductiva
3. Envel·liment saludable
4. Participació de la ciutadania culturalment diversa



✓ Definició d'objectius i pla d'actuació

✓ Implementació i avaluació d'accions



Subcomissió salut mental i addiccions: composició i planificació

Conformació: 21 recursos i serveis socials, sanitaris i educatius

- Associació Aspanias
- Assoc. Cultural Ràdio Nikosia
- Assoc. Estel Tapia
- Centre d'Atenció Primària Raval Sud. Drassanes
- Centre d'Atenció Primària Raval Nord. Lluís Sayé
- Centre de Reducció de Danys Robadors
- Centre de Salut Mental de Ciutat Vella
- Centre de Serveis Socials Raval Sud
- Centre de Serveis Socials Raval Nord
- Centre Esportiu Municipal - Can Ricart i Colon
- Equip Interdisciplinari de la Petita Infància
- Equip de Salut Comunitària. Agència de Salut Pública de Barcelona
- Equip d'Atenció a la Infància i Adolescència (EAIA) Raval Nord
- Fundació Escó
- Fundació Tot Raval
- Direcció de Serveis a les Persones i al Territori del districte de Ciutat Vella
- Institut Municipal de Persones amb Discapacitat
- Centre d'Atenció i Seguiment Lluís Companys
- Pla de Barris Raval Sud-Gòtic Sud
- Servei de Rehabilitació Comunitària de Ciutat Vella
- SATMI (Programa Atenció a la Salut Mental de les Persones Immigrades)

Objectiu:

Promoure la salut mental al barri del Raval, a través de l'enfortiment de capacitats individuals i col·lectives, des d'una perspectiva intercultural i comunitària, així com l'optimització de recursos socials i sanitaris, d'accés, continuïtat i seguiment.

Planificació: Es parteix de la programació realitzada pels serveis i entitats participants de la Subcomissió. La primera acció: **Jornades del Raval**

Subcomissió salut mental i addiccions: accions

Jornades per la salut mental del Raval. Treballem contra l'estigma.

3 trobades de 2.30h cadascuna. Març i abril de 2014



Objectiu general:

Afavorir espais comunitaris de relació contra l'estigma i l'autoestigma de persones amb diagnòstic de trastorn mental al barri del Raval

Objectius específics:

- Afavorir l'encontre, la relació i la participació de persones amb trastorn mental i las seves famílies amb professionals i veïns/es.
- Generar un espai per la proposta d'accions contra l'estigma des del diàleg entre tothom.
- Promoure l'oci i esport inclusiu

Població destinatària: Persones afectades per un trastorn mental, familiars, veïns i veïnes, i professionals del recursos i serveis del barri.



Subcomissió salut mental i addiccions: accions

Jornades per la salut mental del Raval. Treballem contra l'estigma.

Experiències presentades de treball contra l'estigma

- 10 de març / 74 persones

- Associació Sociocultural Ràdio Nikosia
- Associació Emilia
- Associació d'oci inclusiu Saräu

- 25 de març / 62 persones

- Obertament
- Associació Estel Tàpia
- Companyia Brots



Jornada festiva d'esport i oci inclusiu

7 d'abril / 50 persones participen activament, 120 s'apropen

- Zumba per a tothom
- Pintura comunitària

Subcomissió salut mental i addiccions: accions

Jornades per la salut mental del Raval. Treballem contra l'estigma.

Avaluació dels efectes de l'estigma sobre la persona:

- “Se han apartado de mi”, “em deixen de costat”.
- Ser invisibles pels altres. “L'etiqueta, et treu drets. T'agafa por a l'entorn”.
- Portar una etiqueta sempre: “lo que hace un loco es una locura siempre”
- “La mirada de l'altre et fa aïllar-te, avergonyir-te”.
- Produir llàstima
- Limitació per desenvolupar capacitats i relacionar-te amb altres.
- Expectatives desajustades de l'entorn, del que esperen de nosaltres.
- Relacionar-te poc i només amb qui té els mateixos problemes.

La discriminació, i específicament per diagnòstic de trastorn mental pot comportar:

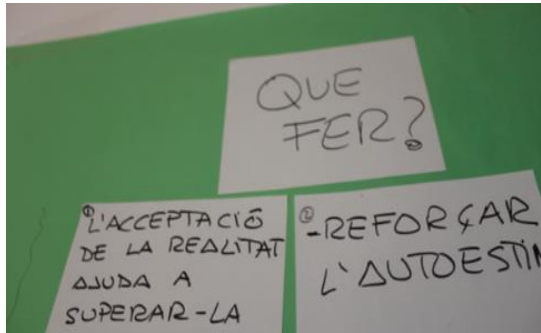
Incomprensió, rebuig, pena, sobreprotecció, marginació, etiquetes...

- El sistema sanitari
- Els mitjans de comunicació
- Les forces públiques

Subcomissió salut mental i addiccions: accions

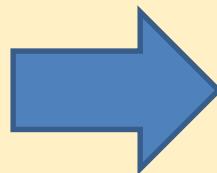
Jornades per la salut mental del Raval. Treballem contra l'estigma.

Es van recollir 22 propostes d'acció, en els diferents àmbits, que sumen a les 13 accions proposades per la Subcomissió



“Visto de cerca, todo el mundo es raro”

Família
Casals
Centres esportius
Centres educatius
Cafeteries/bars
Tertúlies/activitats grupals
Pisos assistits
Esdeveniments del barri



- **Promoure espais de relació**
- **Ajudar a conèixer-nos i a comprendre'ns**

Subcomissió salut mental i addiccions: accions

Jornades per la salut mental del Raval. Treballem contra l'estigma.

En relació als efectes aconseguits per les Jornades, en les valoracions els assistents, es mostren d'acord o totalment d'acord en que han:

- **Han influït positivament en les persones** que conviuen amb trastorn mental.
- Han contribuït a **trencar rumors i estereotips** respecte a la malaltia mental i a les persones que conviuen amb ella.
- Han aportat elements de **reflexió i propostes** d'acció per reduir l'estigma.
- Han afavorit la **convivència** entre els i les participants / assistents.
- Han afavorit **el diàleg i la relació horitzontal** entre professionals i persones afectades.
- Han afavorit el **coneixement d'associacions i experiències** que contribueixen a la reducció de l'estigma i l'autoestigma.



A partir d'aquí iniciem la programació en les línies dibuixades.

Subcomissió salut mental i addiccions: accions

- *Espai de trobada amb Mossos d'Esquadra i Guardia Urbana de Ciutat Vella (2015)*
- *Exposició fotogràfica col·lectiva "Caminem Junts I" (2015)*
- *Espai d'autocura per a dones cuidadores (2015)*
- *Taller d'Art-teràpia per alumnes de l'IES Miquel Tarradell (2015 i 2016)*
- *Coneixement i visites a 17 recursos vinculats a la salut mental i addiccions (des de 2015).*
- *Exposició "Caminem Junts II" (2016) realitzant prèviament un taller de confecció de sabates durant 3 matins.*



Subcomissió salut mental i addicions: accions

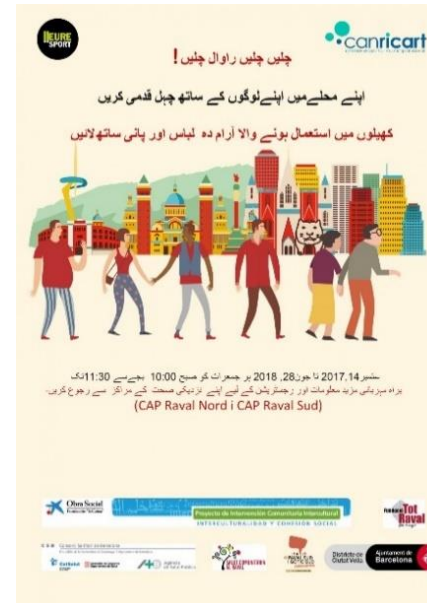
- *Mindfulness per a professionals (2016): Taller de Reducció d'Estrès i Regulació Emocional basat en l'Atenció Plena - Mindfulness per a professionals de la comissió de salut.*
- *Sortides culturals amb alumnes d'instituts i persones afectades per un trastorn mental (2016), en el marc del Projecte “Apadrina el teu equipament”.*
- *Exposició “Capacitats” i Taller sobre sexualitat i diversitat funcional (2016).*
- *Activitat musical d'oci inclusiu “Raval Evolution” (2016-2017).*
- *“Connexions”. Experiència d'Aprenentatge i Servei entre alumnes de l'escola Massana i persones amb trastorn mental i/o consumidores de substàncies (novembre 2017)*



Subcomissió salut mental i addiccions: accions

Accions actuals:

- *Caminades “Movem el Raval” (des d’abril de 2017)*



- *Treballant per un hort comunitari*

Subcomissió salut mental i addiccions: reflexions

FORTALESES

- Suport del conjunt d'administracions amb competències en salut al territori
- Diversitat i nombre d'entitats i serveis participants
- Definició conjunta d'objectius i implicació en les accions
- Interseccionalitat i interdisciplinarietat
- Temps alliberat per facilitar la participació de les i els professionals
- Major coneixement del territori i el seus actius
- Reflexió i deliberació sobre la nostra tasca i els nostres prejudicis.
- La relació facilita noves accions entre entitats i serveis.
- Capacitat de les entitats i serveis per apropar la població a les accions
- Generar nous d'espais de relació i convivència entre voluntariat, professionals i veïns i veïnes que enforteixen i amplien les xarxes socials
- Els espais de relació han aportat elements de reflexió i accions per reduir l'estigma i trencar rumors i estereotips respecte a les persones amb problemes de salut mental i/o addiccions

Subcomissió salut mental i addiccions: reflexions

APRENTATGES

- Tots i totes podem promoure la salut mental
- Importància del clima als espais de treball per establir relacions de proximitat, confiança i col·laboració.
- Rellevància i necessitat de la figura del tècnic/a dedicat/da a la dinamització i seguiment del procés comunitari
- Capacitat de consensuar conjuntament prioritats i objectius, planificar accions, implementar-les i avaluar-les
- La implicació de les i els professionals està relacionada amb l'alliberament de temps i en creure en el projecte comunitari
- Importància d'adaptar-nos als temps i ritmes comunitaris
- A partir del diàleg i relacions horitzontal entre entitats, serveis i ciutadania es produeixen canvis en dinàmiques internes i una transformació en la mirada sobre l'altre.
- Treball en xarxa: Afavoriment estratègies d'articulació per evitar duplicitats.

Subcomissió salut mental i addiccions: reflexions

REPTES

- Major articulació, derivació, seguiment, etc., entre entitats i serveis
- Major diversitat cultural entre els i les professionals
- Promoure la participació ciutadana culturalment diversa
- Generar espais de trobada on les diferents comunitats puguin expressar-se, proposar i implicar-se en la implementació d'accions
- Mantenir la coherència del relat i el compromís amb els principis metodològics al llarg del temps i a través dels canvis de directius i professionals

Gràcies!

