OBERTAMENT (ASSOCIACIÓ CATALANA PER LA LLUITA CONTRA L'ESTIGMA EN SM)



Àmbit geogràfic: Local
Seu Social: Barcelona
Forma jurídica: Associació

- **8 persones treballadores**
- **5 persones treballadores pertanyents a col·lectius en risc d'exclusió social**
- **382 persones voluntàries**
- **68 persones sòcies**

NOMBRE DE PERSONES ATESES EN ELS SERVEIS A LES PERSONES:

- 10.772 a serveis a la infància i la joventut
- 389 a serveis a persones amb problemàtica de salut mental
- 1.960 a usuàries a altres col·lectius: (Docents, treballadors, mànagers, professionals sanitaris i periodistes en contacte amb primeres persones)

www.obertament.org

Breu història de l'organització

Obertament va néixer el desembre de 2010 impulsada pels principals agents socials de la salut mental a Catalunya (SMC, Fòrum Salut Mental, Veus, Activament, CSC, La Unió i ADEMM), amb la voluntat de donar una resposta col·lectiva a l'estigma i la discriminació que encara afecten les persones amb problemes de salut mental.

La seva missió és combatre aquest estigma i promoure la igualtat de drets, situant l'activisme i els testimonis en primera persona com a motor de transformació social. L'entitat desplega la seva acció a través de campanyes de màrqueting social i projectes d'impacte en quatre àmbits clau: educatiu (programa "What's Up!"), sanitari, laboral (estàndard ESMA, comunicació i mitjans.

Aquest treball es fonamenta en una base metodològica sòlida, basada en el contacte social (model TLC3) i el Manual HOP, i integra un enfocament de drets humans alineat amb el marc QualityRights de l'OMS.

Obertament promou un model d'apoderament que situa la cura i la veu de les persones amb experiència pròpia al centre, reconeixent-les com a agents actius de canvi social. Com a membre de la Global Anti-Stigma Alliance (GASA), projecta aquest model de cocreació i transformació cultural a escala internacional.

Actualment, l'entitat compta amb una xarxa de 389 activistes que impulsen la lluita contra l'estigma i la transformació cultural.

Missió

La missió d'Obertament és lluitar contra l'estigma i la discriminació que pateixen les persones a causa d'algun problema de salut mental, i fer que esdevinguin les protagonistes del canvi.

La nostra visió és assolir una societat lliure de discriminacions on totes les persones, incloent-hi aquelles que tenen algun problema de salut mental, puguin gaudir dels mateixos drets, deures i oportunitats. L'objectiu final és erradicar les actituds i comportaments estigmatitzadors i discriminatoris de la societat per millorar el benestar d'aquesta i, especialment, el de les persones amb problemàtiques de salut mental.

Per aconseguir-ho, actuem amb la responsabilitat de combatre les causes de les injustícies, defugint paternalismes, respectant la dignitat de la persona i promovent la solidaritat, la igualtat i la participació activa de tota la societat. Ens comprometem a actuar amb la màxima transparència i eficiència per cercar el major impacte social possible.

Descripció de l'activitat

Obertament és l'entitat que lluita contra l'estigma i la discriminació en salut mental a Catalunya, situant les persones amb experiència viscuda com a protagonistes del canvi. La seva activitat es basa en la transformació de comportaments i actituds de la societat mitjançant l'activisme en primera persona i el màrqueting social.

L'organització desplega projectes de màrqueting social i accions en quatre àmbits diana estratègics:

- Educatiu: Amb el programa "What's Up!", normalitza la salut mental a les aules de secundària mitjançant el diàleg i materials curriculars.
- Laboral: Impulsa l'ESMA (Estàndard de Salut Mental i Antiestigma) per assessorar empreses i mànagers en la gestió del benestar i la no discriminació.
- Sanitari: Capacita professionals del sector per erradicar actituds estigmatitzadores en l'atenció.
- Mitjans: Forma periodistes i capacita portaveus per millorar el tractament mediàtic de la salut mental.

L'activitat segueix el rigor de la metodologia científica TLC3 i eines com el Manual HOP. Inclou la captació, formació i l'acompanyament emocional dels activistes, fomentant la participació ciutadana i la incidència institucional per garantir un enfocament en drets.

DESCRIPCIÓ DE LA INICIATIVA PROPOSADA

SALUT MENTAL, ACTIVISME I COMUNITAT: UN MODEL DE TRANSFORMACIÓ SOCIAL

Breu descripció

La iniciativa d'activisme d'Obertament impulsa un model comunitari de transformació social liderat per persones amb experiència pròpia en salut mental, orientat a combatre l'estigma i la discriminació mitjançant la participació ciutadana, la incidència social i l'acció col·lectiva.

El projecte promou la capacitació, l'acompanyament i la participació activa de persones amb experiència en salut mental perquè esdevinguin agents de canvi en els seus territoris i comunitats. A través de formacions especialitzades, espais de cures, eines de comunicació i accions comunitàries, les persones activistes intervenen en àmbits com l'educació, els mitjans de comunicació, els serveis públics, les organitzacions socials i els espais comunitaris, contribuint a transformar narratives socials sobre salut mental i drets.

La iniciativa combina metodologies basades en evidència científica internacional amb una perspectiva comunitària, participativa i interseccional. El model incorpora eines d'avaluació quantitativa i qualitativa, processos de seguiment continuat i espais de suport emocional per garantir la sostenibilitat de la participació i el benestar de les persones implicades.

Durant el 2025, el projecte ha implicat centenars de persones activistes i voluntàries, desenvolupant desenes d'accions antiestigma arreu de Catalunya i generant impactes significatius tant en les persones participants com en els entorns comunitaris on s'ha desplegat. Els resultats evidencien millores en l'empoderament, la participació social, la capacitat crítica davant la discriminació i la generació de converses socials sobre salut mental.
La iniciativa destaca pel seu potencial de transferència i replicabilitat, gràcies a una metodologia sistematitzada i adaptable a diferents territoris, col·lectius i contextos socials.

Aportació de valor de la iniciativa

L'aportació diferencial d'Obertament rau en transformar la lluita contra l'estigma en un motor de transformació cultural liderat per l'activisme en primera persona. Davant la discriminació que vulnera els drets, proposem una solució innovadora: la persona afectada esdevé agent de canvi comunitari. Aplicant el rigor del model científic del màrqueting social, el TLC3 i el Manual HOP (Corrigan, 2012), sistematitzem un itinerari d'apoderament que inclou formació i espais de cura.

La iniciativa destaca per la cocreació i el treball en xarxa territorial (+15 entitats), amb incidència institucional en els àmbits sanitari-assistencial, mitjans, comunicatiu, territorial, laboral i educatiu.

El 2025, com sempre, l'impacte és palès: 389 activistes (12.610 hores voluntàries) amb una reducció de l'autoestigma (ISMI) i un 92% de millora en la incidència social.

Com a membres de la GASA (agrupació d'entitats), la metodologia és altament transferible, impulsant una salut mental comunitària real.

Necessitat a la que respon

L'estigma i la discriminació en salut mental és un problema social clar amb un impacte devastador a Catalunya. Espanya és el país europeu amb major prevalença de trastorns en joves, i el suïcidi n'és la principal causa de mort no natural (UNICEF, 2021). El 50% dels problemes comencen als 14 anys (OMS), però a Catalunya el 29,5% dels joves amb diagnòstic pateixen discriminació per part dels companys i més del 50% ho oculten al professorat (Balasch et al., 2016). Només el 47,4% dels joves de 15 a 19 anys busquen ajuda professional (FAD, 2022). En l'àmbit laboral, el 95% dels

qui agafen un dia lliure per salut mental oculten el motiu real (Deloitte, 2017), i només el 34% dels treballadors saben què és l'estigma (Obertament, 2023). Aquest silenci genera un cost a la UE de 617.000M€ anuals (UE, 2016).

Obertament ofereix una solució innovadora mitjançant l'activisme en primera persona per impulsar una transformació cultural:

- Amb una metodologia validada (màrqueting social; model TLC3 i Manual HOP de Corrigan, 2012), capacitem activistes per a la incidència institucional i la participació ciutadana.
- El nostre treball en xarxa territorial amb +15 entitats promou una salut mental comunitària real.
- Els resultats avalen el model: 389 beneficiaris amb més eines, 12.610h de voluntariat, i una reducció de l'autoestigma (ISMI) de 0,3 punts (dades 2025).

Aquest enfocament de cocreació i drets és altament transferible globalment a través de la xarxa Global Anti-Stigma Alliance (GASA).

Principals objectius assolits

L'objectiu central ha estat impulsar una transformació cultural a través de l'activisme en primera persona, situant les persones amb experiència viscuda com a agents de canvi social. Els principals objectius assolits el 2025 són:

- Abast i Diversitat Territorial: S'ha assolit un abast nacional a tot Catalunya amb 389 beneficiaris apoderats (104 homes, 269 dones i 14 no binaris), consolidant una solució innovadora amb diversitat de perfils per combatre el problema social de l'estigma.
- Resultats en Apoderament: S'ha aconseguit una reducció de 0,3 punts a l'escala ISMI (validada internacionalment) d'autoestigma. El 82% dels activistes ha guanyat capacitat crítica davant la discriminació i el 92% afirma que l'activisme els ajuda a obrir converses en el seu entorn.
- Impacte Comunitari i Institucional: Execució de 53 accions antiestigma i la intervenció de 32 activistes en mitjans de comunicació. S'ha incidit en els àmbits sanitari, laboral i educatiu mitjançant la cocreació i el testimoni directe.
- Rigor Metodològic: Implementació del CRM-Sinergia i del nou Pla de Voluntariat, utilitzant la metodologia científica del màrqueting social, el TLC3 i el Manual HOP per garantir la qualitat i sistematització de les intervencions.
- Xarxa i Transferibilitat: Treball actiu amb una xarxa territorial de més de 15 entitats i organismes. La capacitat de replicabilitat s'ha reforçat amb formacions "Plus" en gènere i interseccionalitat, sota els estàndards de la GASA i l'enfocament de drets.

Principals resultats obtinguts

L'activisme d'Obertament ha assolit resultats d'alt impacte el 2025, consolidant-se com una solució innovadora davant el problema social de la discriminació.

- Resultats Quantitatius:
  - S'han apoderat 389 beneficiaris directes a tot el territori català.
  - La força de l'activisme en primera persona s'ha traduït en 12.610 hores de voluntariat dedicades a transmetre el missatge antiestigma.
  - En matèria d'incidència institucional, 32 activistes han intervingut en mitjans de comunicació i s'han realitzat 53 accions antiestigma directes.
  - Aplicant el rigor del model TLC3 i el Manual HOP, s'ha reduït l'autoestigma en 0,3 punts segons l'escala científica ISMI.
- Resultats Qualitatius. L'impacte de l'activisme és un factor diferencial segons l'Enquesta anual d'activistes:
  - 92% afirma que l'activisme els ajuda a obrir converses sobre salut mental en el seu entorn
  - 85% considera que anima altres persones a demanar ajuda
  - 82% afirma haver guanyat capacitat crítica davant situacions de discriminació
  - 82% ha millorat la relació amb si mateix i el 78% ha augmentat el seu coneixement social i d'actualitat
  - 64% ha millorat les seves habilitats comunicatives i d'organització del discurs
- Transformació i Comunitat: El projecte genera una transformació cultural mitjançant la cocreació amb la 1a persona i el treball en xarxa territorial amb +15 entitats. Amb l'enfocament de drets, s'impulsa una salut mental comunitària real, amb un alt potencial de transferència global via GASA.

Abast de l'experiència

L'abast d'Obertament el 2025 demostra una incidència sistèmica. Amb un enfocament de salut mental comunitària, hem apoderat 389 beneficiaris directes (104 homes, 269 dones, 14 no binaris) arreu de Catalunya. Aquest col·lectiu ha aportat 12.610 hores de voluntariat en un exercici de participació ciutadana i activisme en primera persona en diferents intervencions antiestigma.

L'impacte social s'estén als àmbits sanitari, laboral, comunicatiu, educatiu i mitjans, on 32 activistes han liderat 53 accions antiestigma.

La iniciativa implica una potent xarxa territorial amb +15 entitats (SOS Racisme, Arrels, Federació Veus), l'ajuntament de BCN, DIBA i la Generalitat de Catalunya, fomentant la cocreació, el seguiment i el treball en xarxa.

L'abast de l'experiència es valida, per ex., amb la reducció de l'autoestigma (ISMI) i un impacte on el 92% dels activistes obren converses sobre salut mental.

Finalment, la pertinença a la GASA projecta aquesta transformació cultural a escala internacional.

Persones implicades en l'experiència:

Treballadores: 2
Membres equips directius: 6
Sòcies: 68
Ateses: 389
Voluntàries: 389
Altres: 1 (Supervisió, seguiment i avaluació: servei de direcció de l'entitat)



Principals factors clau d'èxit

L'èxit es basa en la combinació de rigor científic i un model d'apoderament humà, destacant els següents factors:

- L'activisme en 1a persona com a motor: El factor clau és el canvi de paradigma on les persones amb experiència viscuda deixen de ser receptores passives per esdevenir activistes referents i protagonistes de la transformació cultural. Aquest enfocament de cocreació converteix el relat individual en una eina d'incidència institucional i social altament eficaç.
- Rigor metodològic i evidència científica: L'ús del model TLC3 (Corrigan, 2012), basat en el contacte social directe i creïble, i el Manual HOP garanteixen que les intervencions siguin segures i impactin realment en el canvi de comportament de la societat seguint la tª del canvi. L'avaluació contínua amb escales validades com l'ISMI assegura la qualitat i el rigor.
- Acompanyament emocional i "Espais de Cura": Un factor d'èxit crític és el suport emocional i discursiu mitjançant psicòlegs, l'entitat posa la cura al centre, garantint que l'exposició pública dels activistes sigui apoderadora i no revictimitzant.
- Treball en xarxa i visió territorial: La col·laboració amb una xarxa territorial de més de 15 entitats (com Fed. Salut Mental Catalunya) permet que el missatge de salut mental comunitària arribi a diversos col·lectius, multiplicant l'abast i transferibilitat de la iniciativa.
- Formació contínua: L'especialització en gènere, interseccionalitat i prevenció del suïcidi permet una mirada actualitzada.

Dificultats i reptes superats

- La banalització de la salut mental: En un context postpandèmia on la salut mental és més visible, el repte ha estat evitar que es tracti de forma superficial. S'ha superat mitjançant el rigor metodològic del model TLC3 i la col·laboració institucional per aplicar l'estàndard QualityRights de l'OMS, assegurant que els missatges mantinguin un enfocament de drets.
- L'exposició pública: L'activisme en primera persona implica compartir experiències de trauma, fet que genera el risc de revictimització. Aquesta dificultat s'ha seguit gestionant situant la cura al centre amb els espais de Cura, l'acompanyament tècnic i emocional, i formacions contínues en storytelling i autodefensa emocional, garantint que l'exposició pública sigui sempre un procés d'apoderament.
- L'abast territorial: Un focus grup va identificar la necessitat de descentralitzar les activitats fora de Barcelona. S'ha respost impulsant una xarxa territorial amb agents locals per portar els testimonis a les aules d'arreu del país, i a les diferents taules de salut mental.
- Recursos i canvi comunicatiu: Davant la limitació de recursos per a grans campanyes, s'ha superat el menor impacte en xarxes tradicionals amb una solució innovadora: microcampanyes orgàniques i la creació d'una línia editorial de blocs d'activistes que ha superat les expectatives de trànsit web; i que ha mantingut l'activitat activista.
- Cohesió: Per evitar l'aïllament del voluntariat, s'han realitzat trobades per reforçar el vincle social activista.

Elements innovadors que aporta la iniciativa

Obertament aporta una solució innovadora al problema social de l'estigma i la discriminació: l'activisme en primera persona com a motor de transformació cultural. L'element diferencial és el canvi de paradigma on la persona afectada deixa de ser receptora de serveis per esdevenir un subjecte de drets i agent de canvi social.

La iniciativa s'assenta sobre una metodologia estructurada i científica: el màrqueting social, el model TLC3 de Corrigan (2012), basat en el contacte social directe i creïble. S'utilitzen eines com el Manual HOP per a la revelació segura del relat i el CRM-Sinergia per a una gestió professionalitzada del voluntariat segons el nou Pla de Voluntariat.

Innovació en àmbits diana: Els activistes han cocreat l'Estàndard de Salut Mental i Antiestigma, un segell pioner per a l'àmbit laboral; entre d'altres codissenys. La innovació metodològica s'estén a les formacions que reben, que integren la perspectiva de gènere i la interseccionalitat en la lluita contra l'estigma. Davant la reducció de fons per a grans campanyes, hem innovat amb microcampanyes orgàniques i una línia editorial de blocs d'activistes que ha multiplicat l'impacte digital.

La participació ciutadana i la cocreació són eixos transversals; els continguts es dissenyen amb els mateixos activistes per garantir la incidència institucional i un fort treball comunitari. Tot es realitza des d'un enfocament de drets alineat amb el QualityRights de l'OMS.

Els resultats evidenciables (reducció de l'autoestigma ISMI de 0,3 punts, etc.) validen el model. Gràcies a la xarxa territorial i la pertinença a la GASA, la iniciativa és altament transferible, consolidant la salut mental comunitària a Catalunya.

Principals factors que permeten la transferència i replicabilitat

La capacitat de transferència i replicabilitat de la iniciativa d'Obertament es basa en la sistematització d'una metodologia estructurada que permet exportar el seu model a altres organitzacions, àmbits i territoris.

Els principals factors que ho fan possible són:

Rigor metodològic i base científica:

El model TLC3 (Corrigan, 2012), basat en contactes socials dirigits, locals, continus i creïbles, juntament amb el Manual HOP (Honest, Open, Proud, 2010), proporciona un marc d'actuació validat internacionalment. Aquesta base garanteix que les intervencions no siguin puntuals, sinó un mètode replicable per a la reducció de l'estigma a través del contacte directe.

Professionalització de la gestió:

La implementació del CRM-Sinergia i del nou Pla de Voluntariat permeten una gestió estructurada i traçable de la base social. Els sistemes de registre, així com els protocols d'acollida i seguiment, són elements fàcilment transferibles a altres entitats que vulguin professionalitzar la gestió del seu activisme.

Productes i estàndards replicables:

La cocreació amb activistes el 2025 de l'ESMA (Estàndard de Salut Mental i Antiestigma) en l'àmbit laboral i les formacions en gènere i interseccionalitat constitueixen paquets de coneixement consolidats. Aquests instruments poden ser adoptats per organitzacions i empreses per millorar les seves pràctiques i cultura interna.

Treball en xarxa i projecció global:

La participació a la GASA garanteix l'alineació amb estàndards internacionals.