

FEDERACIÓ SALUT MENTAL CATALUNYA



Seu social: Barcelona

Àmbit geogràfic: local

Forma jurídica: federació

30 persones treballadores

86 persones voluntàries

72 persones sòcies

Persones ateses

- 4.400 a serveis a persones amb problemàtica de salut mental

www.salutmental.org

Breu història de l'organització

Federació Salut Mental Catalunya es va constituir el 1996 (amb el nom de FECAFAMM) amb la participació inicial d'11 associacions existents a Catalunya, amb la voluntat i decisió d'unificar esforços i criteris per obtenir millors resultats en els seus propòsits.

Des de gener de 2013, la FECAFAMM passa a denominar-se Federació Salut Mental Catalunya per tal de fer un pas endavant i reforçar projectes propis i continuar treballant per la millora de la salut mental en tots els àmbits, compartint estratègies i optimitzant recursos.

De manera conjunta amb AMMFEINA Salut Mental Catalunya creen la marca Salut Mental Catalunya (SMC) per tal d'establir més estratègies de treball conjunt. El 2014 la Fundació Funament, creada per la mateixa Federació, s'integra també a la marca SMC, i passa a denominar-se Fundació Salut Mental Catalunya.

El creixement del nombre d'associacions federades ha estat constant durant els més de 20 anys de vida de la Federació:

- 11 associacions federades el 1996
- 33 al 2003
- 49 al 2008
- 64 al 2013
- 72 al 2020

Aquest projecte l'han impulsat conjuntament amb 3 entitats federades amb FSMC que treballen amb persones i famílies amb problemàtica de salut mental: AMMAME, AREP, La Muralla. I s'hi incorporaran també la Coordinadora de les Terres de Lleida i AS-FAM.

Missió

La Federació Salut Mental Catalunya (FSMC) representa i acompanya el moviment associatiu de persones i familiars que a Catalunya lluiten per millorar la salut mental, posant-se al seu servei i apoderant-los, tot contribuint a promoure la qualitat de vida, la defensa dels drets, la sensibilització social, la igualtat d'oportunitats i la no discriminació, tant d'infants com d'adults. Agrupa 72 entitats federades.

Descripció activitat

L'activitat s'agrupa en les àrees següents:

- **ACOMPANYAMENT**
Serveis d'informació i assessorament. Programes que acompanyen les persones i les famílies per millorar la seva autonomia i inclusió social.
- **ACCIÓ COMUNITÀRIA**
Promoció de programes que contribueixen a la inclusió i la participació en la comunitat: Dona i salut mental, Fent costat entre famílies, etc.
- **DEFENSA DE DRETS**
Defensa i protecció dels drets de les persones. Fa incidència a través de la participació i l'expertesa de la veu dels implicats.
- **FORMACIÓ**
Formació sobre salut mental a col·lectius especialitzats i a la ciutadania en general.
- **SENSIBILITZACIÓ**
Comunicació de la salut mental en positiu, per a la divulgació d'informació i la no discriminació.
- **ASSOCIACIONS I ACTIVISME**
Foment de l'activisme, la incidència local i el suport mutu. Millora de la capacitat i la participació de les entitats federades.
- **INNOVACIÓ I CONEIXEMENT**
Contribució al coneixement sobre salut mental amb recerca, estudis i publicacions.

DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA**Fent costat entre famílies****Breu descripció**

La COVID-19 ha tingut un gran impacte sobre la salut mental de la població. Els trastorns d'ansietat, depressió i trastorns mentals greus estan augmentant, i creix el nombre de persones que han hagut de ser hospitalitzades.

En un primer ingrés hospitalari, les famílies es senten desorientades, soles i amb molts dubtes. Familiars de persones amb problemes de salut mental, que han passat per una experiència similar, esdevenen un suport clau en aquestes primeres etapes. Ajuden a resoldre dubtes, ofereixen escolta activa i suport emocional, i complementen la tasca dels professionals de la salut.

Amb aquest voluntariat basat en el suport entre iguals es contribueix al benestar emocional del familiar, oferint-li suport, informació, i accés als recursos i serveis necessaris pel seu rol de persona cuidadora. I també es contribueix al benestar de la persona afectada.

El projecte neix d'unes primeres experiències de suport, ofertes de forma informal per part de persones d'associacions federades a FSMC, que ajudaven a familiars de persones que havien tingut un ingrés. El suport s'oferia en els propis serveis de salut

mental on s'havia produït l'ingrés hospitalari.

En valorar-les positivament, s'ha vist l'oportunitat i necessitat de sistematitzar-lo, avaluar-lo i estendre'l per tot el territori català. S'està treballant en 3 territoris amb 3 associacions: Barcelona, Santa Coloma de Gramenet i Tarragona. I s'iniciarà també a Lleida i a Berga.

S'ha seleccionat i format als familiars que fan de voluntaris, en col·laboració amb l'associació de cada de territori. I s'ha arribat a acords amb els proveïdors sanitaris del territori per oferir el servei als seus centres, assegurant la complementaritat i col·laboració amb els professionals. Es garanteix l'encaix amb aquests serveis, abordant les necessitats no cobertes.

El suport s'ha adaptat a les diverses restriccions degudes a la pandèmia, i s'ha ofert fora dels centres de salut quan ha estat necessari.

Aportació de valor de la iniciativa

S'ha impulsat una xarxa de familiars voluntaris que puguin donar suport a altres familiars en un moment tan complex com l'inici d'un problema de salut mental en l'entorn familiar.

S'ha fet amb les entitats i proveïdors sanitaris de cada territori, per oferir suport i orientació per la tasca de cura i d'autocura als familiars que acompanyen una persona amb problemes de salut mental.

El voluntariat entre famílies és un recurs comunitari que fins ara no existia, es va començar a oferir de forma espontània des d'entitats de la seva xarxa i, en valorar positivament aquestes experiències, s'ha vist l'oportunitat i necessitat de sistematitzar-lo i estendre'l per tot el territori català

Els voluntaris d'Entre Famílies esdevenen un suport accessible i real per a millorar el benestar dels familiars de persones amb un trastorn mental. Això repercuteix també en el benestar de les persones afectades i el seu procés de recuperació.

Principals objectius assolits

Oferir suport i acompanyament a familiars de persones ingressades per un problema de salut mental, per part d'altres familiars que han viscut la mateixa situació.

Objectius específics:

- Contribuir a l'impuls d'una atenció i acompanyament global en salut mental als familiars de les persones amb problemes de salut mental, més humanitzada (donar suport afectiu i acompanyament) i centrada en la recuperació.
- Captar, seleccionar i incorporar familiars amb l'experiència de conviure amb un trastorn mental per crear una borsa de persones voluntàries que pugui donar resposta a les diferents demandes i necessitats.
- Sensibilitzar a la població general i lluitar contra l'estigma en salut mental, aprofitant la campanya de captació de voluntaris i les accions de reconeixement als voluntaris.
- Augmentar la participació dels homes en el voluntariat per impulsar la corresponsabilitat dins l'àmbit familiar en el procés de la cura, el suport i l'acompanyament.
- Promoure l'apoderament dels familiars de persones amb

trastorn mental, a través d'un itinerari de formació, per posar en valor la seva experiència i aportació com a persones voluntàries per ajudar a altres persones que passen per una experiència similar.

- Impulsar el suport comunitari en posar en contacte les persones voluntàries i les famílies ateses per aquestes amb les entitats del moviment associatiu en salut mental.

Principals resultats obtinguts

El programa, a través de la figura del voluntari familiar, ha aportat benestar emocional a la figura del familiar cuidador, i suport i accés a la informació sobre els recursos de la xarxa de salut mental i del moviment associatiu, que li poden ser d'ajuda en la seva situació.

Ha facilitat la seva inclusió en els recursos socials, sanitaris i comunitaris del territori, contribuint també a la recuperació i empoderament del familiar ingressat.

S'està portant a terme l'avaluació, que proporcionarà més informació sobre l'impacte.

Algunes dades quantitatives:

- S'han incorporat 28 voluntaris al programa.
- S'han realitzat 40 hores de formació als voluntaris.
- Els voluntaris han acompanyat 33 famílies amb un total de 41 persones el 2020.
- Pel 2021 estimen arribar a 160 persones beneficiàries entre famílies ateses i voluntaris.
- Cal considerar també com a beneficiàries les persones que han tingut una problemàtica de salut mental.
- El projecte s'ha impulsat conjuntament amb 3 associacions i s'estan incorporant ja 2 més.
- S'està treballant amb 3 serveis de salut mental i es preveu incorporar-ne dos més.

Abast de l'experiència

El projecte s'adreça als familiars d'una persona afectada per un trastorn mental ingressada en una unitat d'aguts o en moments d'empitjorament de la clínica, sigui com a persona voluntària o com a persona beneficiària de la tasca dels voluntaris del programa Fent Costat Entre Famílies.

Des de l'inici s'ha incorporat a 28 familiars voluntaris que ja han acompanyat a més de 50 familiars.

La previsió en aquest 2021 és arribar a 160 persones beneficiàries amb dos perfils: persones voluntàries familiars incorporades i formades pel programa; i familiars atesos. Com a persones beneficiàries també s'hi ha de comptar les persones amb problemàtica de salut mental, que reben un millor acompanyament familiar i accedeixen a recursos amb més facilitat a partir del suport que reben.

L'abast territorial ha estat inicialment en 3 territoris: Barcelona ciutat, Santa Coloma de Gramenet, Tarragona i s'està impulsant també la iniciativa a Lleida i Berga.

Persones implicades en l'experiència:

Treballadores: 10

Membres equips directius: 2

Sòcies: 72

Ateses: 41

Voluntàries: 28



Principals factors clau d'èxit

· Un dels principals factors d'èxit ha estat desenvolupar el projecte en aliança i amb la implicació des del seu inici de diverses entitats, tant associacions com serveis de salut mental:

- A Barcelona, amb Associació AREP i Parc Salut Mar Centre Fòrum.
- A Santa Coloma de Gramenet, amb AMMAME i Parc Salut Mar Centre Dr. Emili Mira.
- A Tarragona, amb l'associació La Muralla i Pere Mata de Reus.

La prova de la bona rebuda del projecte és que aviat s'incorporen noves entitats i s'està treballant amb els serveis de salut de nous territoris:

- A Lleida, amb la Coordinadora de salut mental Terres de Lleida.
- A Berga amb ASFAM.

També els han demanat un acompanyament especialitzat a familiars de joves, donat l'impacte que està tenint la COVID-19 en la salut mental d'aquest col·lectiu.

- S'ofereix el suport dins els propis centres sanitaris i es generen espais de coordinació i treball dels voluntaris amb els professionals d'aquests centres.
- S'ofereix formació prèvia i suport continu als familiars voluntaris.

Dificultats i reptes superats en el desenvolupament de la iniciativa

- El principal repte era poder entrar a fer el suport als centres sanitaris. Si bé ja s'havia iniciat alguna col·laboració, el repte s'ha superat gràcies al fet que la Federació ha assumit el lideratge del projecte fent de paraigües de les diverses associacions, i ha treballat amb elles en el disseny d'un model de col·laboració,
- La difusió inicial del projecte i la captació de familiars voluntaris a nivell de Catalunya, per arribar a diferents territoris també era una dificultat que calia superar.
- La COVID-19 i les restriccions que ha suposat, també han dificultat el desenvolupament del projecte, justament quan aquest suport era més necessari que mai. Han sabut adaptar-se, fer la formació del voluntariat en línia, i quan no han pogut estar de forma presencial als centres sanitaris, s'ha fet l'acompanyament i suport entre familiars per videoconferència.

Elements innovadors que aporta l'experiència

La innovació principal és atendre a la família de la persona afectada per un problema de salut mental, des del primer moment. El col·lectiu familiar ja estava desatès i encara ho ha estat més durant la COVID-19. Tots els actors implicats, voluntaris, famílies i professionals de la salut, han valorat que el projecte ha omplert un buit en el suport a les famílies.

S'ha desenvolupat un model sistematitzat, reproduïble en altres territoris, on s'involucra a la xarxa associativa, els proveïdors sanitaris i els propis familiars.

Es tracta d'un nou recurs de voluntariat en salut mental basat en l'acompanyament entre familiars en un primer ingrés hospitalari o empitjorament de la clínica. Les famílies afectades se senten soles i desorientades quan s'enfronten per primera vegada a aquesta situació. Familiars amb experiència pròpia poden oferir-los suport emocional i orientació, ajudant-los a gestionar aquest procés.

Actuar des que es produeix un ingrés a psiquiatria, fer-ho al mateix centre i fer-ho per part d'algú que ha viscut el mateix, permet oferir-li els recursos necessaris de forma àgil:

- La informació i eines que necessita per acompanyar una problemàtica de salut mental.
- El contacte amb el moviment associatiu on pot trobar suport i recursos com a familiar.

Un dels aspectes més innovadors és oferir-lo conjuntament amb els serveis de salut mental, i en el mateix centre sanitari: assegura la complementarietat i col·laboració amb els professionals, abordant les necessitats no cobertes. S'ha creat un servei que millora el benestar dels familiars, introduint la figura dels voluntaris familiars i el teixit associatiu com agent de salut dins el circuit dels serveis de psiquiatria.

Principals factors que permeten la transferència i replicabilitat

Un dels objectius del projecte és desenvolupar un model sistematitzat de voluntariat en salut mental basat en el suport entre familiars (entre iguals) que pugui replicar-se de forma autònoma en qualsevol territori. L'avaluació del model en els diferents territoris per part de La Universitat de Barcelona permet incorporar-hi millores i a partir d'aquí poder-lo replicar en diferents territoris.

Com a Federació que agrupa més de 70 entitats, pot impulsar el projecte en nous territoris, sumar més entitats, implicar més voluntaris i arribar a acords amb més centres sanitaris col·laboradors. Així, aquest recurs de suport es pot estendre al llarg de tot el territori català.