ASSOCIACIÓ AREP PER LA SALUT MENTAL



Àmbit geogràfic: Autonòmic
Seu Social: Barcelona
Forma jurídica: Associació declarada d'utilitat pública

- **250 persones treballadores**
- **117 persones treballadores pertanyents a col·lectius en risc d'exclusió social**
- **56 persones voluntàries**
- **132 persones sòcies**

NOMBRE ACTUAL DE PERSONES ATESES EN ELS SERVEIS A LES PERSONES:

- **117 a serveis a persones dependents o amb discapacitat**
- **1181 a serveis a persones amb problemàtica de salut mental**
- **54 a serveis a persones amb drogodependències**

www.arep.cat

Breu història de l'organització

Naixem a l'any 1979, en el context d'una família amb un fill al qual se li va diagnosticar un problema de salut mental. Encara no existien recursos comunitaris específics per a aquest tipus de trastorns i aquella família es va embarcar en un llarg pelegrinatge per metges, consultes i hospitals cercant una atenció que necessitava el seu fill. En no trobar recursos, van decidir posar-se en contacte amb altres famílies en la mateixa situació, i van fundar l'Associació Arep (que inicialment es va dir "Asociación para la rehabilitación del enfermo psíquico"). Al 1980 es crea el Centre de dia (actual SRC) pioner a Catalunya i s'obté la declaració d'utilitat pública i iniciem els treballs a Madrid per aconseguir el reconeixement a les persones amb problemes de salut mental. Al 1982 es forma el Club Social. La finalitat: abordar un dels aspectes més dificultosos del procés rehabilitador: l'espai de lleure. Al 1984 s'incorpora el recurs dels pisos terapèutics i a l'any 2000 posa en marxa la Llar-Residència Francesc Tàrrega i al 2002 la Llar-Residència Lleó XIII. Al 1999 es crea el CET i al 2002 el servei Pre laboral. Al 2004 es decideix canviar el nom a l'actual. hem estat pioneres en activitats com Arteràpia, esports inclusius, treball amb joves amb patologia dual, entre altres i participem a la creació de les federacions FSMC i FSMiA.

Missió

La nostra missió és centra en millorar la qualitat de vida de persones amb problemes de salut mental i de les seves famílies, i promoure la sensibilització de la societat envers aquest col·lectiu. Treballem sota els valors de Transparència, Professionalitat, Compromís, Treball multidisciplinari, Empoderament i Interculturalitat.

- Els nostres objectius principals:
  - Defensar els drets i la dignitat de les persones ateses per trencar els estigmes influint en l'opinió pública, per assolir un millor coneixement, comprensió i acceptació dels problemes de salut mental.
  - Promoure i gestionar recursos i serveis sanitaris, sociosanitaris, socials, laborals, lleure, residencials i de qualsevol altre tipus.
  - Treballar per defensar i promoure la consciència social per l'equitat de gènere, potenciar la igualtat d'oportunitats i el respecte a la diversitat.
  - Realitzar accions d'intervenció comunitària per a la inserció laboral amb la finalitat de generar ocupació i orientació laboral.
  - Innovar per a crear noves formes atenció.

Descripció de l'activitat

L'Associació Arep som una entitat que ofereix serveis d'atenció i acompanyament en salut mental, situant les persones al centre i buscant millorar la seva qualitat de vida. Gestionem serveis públics de l'àmbit de la salut mental per a joves i adults i de patologia dual per a joves entre 16 i 25 anys. Treballem en xarxa amb 3 federacions, més de 50 entitats i més de 30 serveis de salut mental, habitatge, treball i serveis socials de diferents administracions.

- Entre altres oferim:
  - Assessorament i orientació sobre salut mental. La porta d'entrada als serveis d'Arep
  - Programes de suport per a familiars de persones amb problemes de salut mental i grups d'ajuda mútua.
  - Recurs d'atenció individual i grupal destinat a treballar les capacitats i l'autonomia personal.
  - Llocs de vida adaptats i programes de suport perquè les usuàries puguin viure de forma autònoma.
  - Espais de relació, lleure i aprenentatge per a persones que volen formar part activa de la seva comunitat.
  - Programes individuals o grupals d'acompanyament en salut mental i/o addiccions per a joves i adolescents.
  - Serveis d'orientació i suport en l'accés al mercat laboral (ordinari o protegit) i a la millora de la situació professional

DESCRIPCIÓ DE LA INICIATIVA PROPOSADA

SOFTBOL PER A TOTHOM

Breu descripció

"Softbol per a Tothom", és un projecte inclusiu pionera i única a Europa. És una "competició Inclusiva" en la que hi participen persones amb i sense discapacitat, però prioritzant el col·lectiu de persones amb alguna problemàtica de salut mental o patologia dual i persones amb discapacitat física i/o intel·lectual. Per a poder ser inclusiva de veritat, en aquest projecte participen també, jugadores i jugadors de les lligues de beisbol i softbol, familiars, menors no acompanyats, estudiants de CAFE i estudiants de batxillerat i de psicologia i persones que a títol individual es van sumant cada jornada.

L'activitat es realitza al camps de Softbol i Beisbol de Sant Boi de Llobregat i Barcelona, Vic, Sabadell i Tarragona per tal de fomentar la participació de les entitats d'arreu a territori.

Totes les jornades són dinamitzades per jugadores de softbol de la selecció catalana de Softbol i tenen una durada de 1:30-2h màxim, depenent de com es vagin desenvolupant i s'acaben sempre amb un "tercer temps" estil Rugby, un pica pica final, per tal de seguir barrejant a totes les participants i acompanyants. El format està totalment adaptat (bases més curtes, més jugadors/es al camp, pilotes més grans..) a cada jornada en funció de les participants, per tal que tothom pugui participar gaudint, sense importar la seva condició física. Tothom participa barrejat, els equips són fets per les tècniques i tècnics dinamitzadores de la Federació i van variant a cada jornada per tal de fomentar la inclusió, la igualtat i la lluita contra l'estigma.

Totes les activitats tenen el desplaçament en bus inclòs, degut a que aproximadament el 82% de les participants tenen un grau de discapacitat que sinó fos amb aquest sistema, que facilita la mobilitat, no podrien participar.

Sempre es treballa directa o indirectament la salut mental i la lluita contra els estigmes des de l'adaptació del joc per a la igualtat d'oportunitats en la participació Les edats de les participants van 17 a 68 anys.

Aportació de valor de la iniciativa

Aquest projecte d'esport inclusiu aporta valor transformador: millora la vida de les persones participants i del seu entorn, genera impacte social positiu, educa i sensibilitza a la comunitat. És una inversió en salut, cohesió social i equitat.

Fomenta de la inclusió i la diversitat: Creem un espai on persones amb discapacitat, problemes de salut mental, addiccions i ciutadania de diferents gèneres, edats o contextos socioeconòmics poden participar conjuntament, trencant barreres socials.

Reforça el sentiment de comunitat i la solidaritat, ja que promou la col·laboració i el respecte mutu.

Participar en activitats esportives inclusives ajuda a normalitzar la diversitat funcional i a reduir prejudicis i permet que cada participant reconegui i exploti les seves capacitats, reforçant la seva independència.

A nivell físic i de salut emocional millora la forma física, la resistència i la salut general, igual que en l'esport tradicional i fomenta l'autoestima, la confiança i la resiliència.

Necessitat a la que respon

Des de fa 2-3 anys que una bona part de tècniques d'entitats indicaven que una quantitat molt important de les persones amb problemes de salut mental, discapacitats diverses o amb problemàtiques d'addiccions tenen dificultats per accedir a activitats esportives normalitzades. En el cas de les persones usuàries de les nostres entitats, més del 80 % no participa de manera

regular en activitats esportives ni en programes d'activitat física adaptada. Aquesta situació es deu, principalment, a la manca d'oferta inclusiva dins del sistema esportiu ordinari, així com a la falta de professionals formats en inclusió i en l'acompanyament de persones amb necessitats específiques en aquests àmbits . La manca d'accés a activitats físiques i esportives contribueix a reforçar situacions d'aïllament social, sedentarisme i pèrdua d'oportunitats de participació comunitària. Alhora, limita la possibilitat d'incorporar hàbits saludables que podrien contribuir a la millora del benestar emocional i la qualitat de vida de les persones afectades, per aquest motiu vàrem iniciar la recerca, a través d'assaig-error d'un espai que contribueixi a reforçar l'autoestima, la pertinença i els vincles socials entre les persones participants, alhora que afavoreixi el seu benestar emocional i la seva participació activa en la comunitat i la lluita contra els propis estigmes.

Principals objectius assolits

Fomenta l'esport del softbol com a eina d'inclusió social i benestar emocional tant en la pràctica com en l'espai.

Eliminem las barreres entre les persones de diferents col·lectius i la comunitat en la practica física i esportiva.

Fomentem valors com el respecte, la igualtat, la tolerància, la positivitat davant la diversitat cultural i generacional, el companyerisme i la solidaritat, des d'un abordatge interseccional. Consolidem una activitat permanent d'esport inclusiu, més enllà de l'esport integratiu, pionera a Europa, garantint un Espai per la participació de les persones amb problemes de salut mental i discapacitat en activitats esportives comunitàries.

Fem servir una eina com és el softbol com una eina d'aprenentatge del català, a través de l'ús de paraules i expressions habituals.

És una activitat que ha passat de ser molt minoritària a ser demanada per entitats.

Principals resultats obtinguts

- Quantitatius:
  - Hem passat de 19 participants inicials a 185 previstos al 2026
  - Vàrem començar 1 entitat i ara som 8 entitats i 12 serveis d'arreu al territori i amb previsió d'ampliació a 1 seu més i 3 entitats, a més d'estudiants de INEFC, psicologia i batxillerat.
  - Es va començar a Sant Boi i ara es fa també a Barcelona, Vic, Tarragona, Sabadell i Gavà, i ens han demanat organitzar una primera jornada estatal a Saragossa.
  - Una jornada anual ha passat a 8
  - El 93% volen repetir a totes les jornades
- Qualitatius:
  - Hem consolidat un projecte pioner a Europa des d'un esport minoritari
  - Durant 2,30 hores les participants es senten totalment d'igual a igual, el format de barreja total és un encert
  - Els bons resultats ha portat a que es provarà el mateix format amb voleibol a petició de la pròpia federació a través d'un club esportiu de Barcelona.
  - Aconseguir un transport que facilita la participació, amb espacial rellevància a les usuàries amb discapacitats diverses
  - Totes les entitats participants que ho desitgin poden passar a formar part del grup coordinador del projecte, amb el que el fan més seu, ja que tot es decideix entre totes i tots.
  - Segons les tècniques de les diferents entitats, les persones participants mostren una forta millora en el seu benestar emocional, amb l'entorn familiar (aquelles que tenen família), millora en les relacions, i en el conjunt formen més part de la comunitat, treballen més el propi estigma i la consciència de les habilitats pròpies.

Abast de l'experiència

Al 2022 vàrem començar la recerca d'una modalitat esportiva que, a part dels esports majoritaris, realment serveixi per fomentar la inclusió entre participants provinents d'entitats dels sectors salut i social i la comunitat, després de provar diversos esports vàrem trobar, per casualitat el softbol, i al 2023 fem les 1ers proves al poliesportiu el Clot de la Mel de Barcelona, Paral·lelament cerquem informació d'altres iniciatives que puguin existir al territori espanyol, Europa i països del continent americà i només trobem un projecte una mica semblant a una localitat d'USA, però cap a tota Europa, essent aquest el primer d'aquestes característiques i un dels pocs a tot el territori que barregi tants col·lectius, discapacitats, TEA, Salut mental, patologia dual, jugadores, estudiants, famílies...

Al 2024 iniciem el projecte conjuntament amb la Federació Catalana amb dues seus i al 2025 arrenca ja amb 7 sessions al llarg del l'any i 4 seus.

Persones implicades en l'experiència:

Treballadores: 3
Membres equips directius: 1
Sòcies: 9
Ateses: 185
Voluntàries: 9
Altres: 6 (Tècniques de la federació catalana de softbol)



Principals factors clau d'èxit

Tothom és benvingut, només hi ha el límit d'edat inferior que és de 16 anys. Les i els menors de 16 realitzen l'activitat amb el grup de TEA.

Un ambient d'igualtat total, la barreja constant de totes les participants i que tothom guanya cada jornada fa que el sentit "entre iguals" es reforci fins al punt que dos equips que juguin entre ells posin el seu propi ritme per a que tothom tingui la mateixa participació.

El fet de donar espais i rols protagonistes a les noies dins el joc, amb el que aconseguim una major participació femenina.

La gratuïtat en la participació, ja que cada vegada les entitats tenen pressupostos més ajustats i així ajudem a la participació.

La implicació de la Federació, que aporta les tècniques, els materials i les instal·lacions de manera gratuïta.

El valor de millora del benestar emocional i físic que les tècniques de les entitats, familiars i estudiants donen al projecte com a eina complementaria als objectius de les entitats i que ja totes integren en els seus programes.

El fet que tot es coordina i decideix en un grup que pot formar part qualsevol professional o voluntària d'una entitat, escola, institut, o particular pel que el nivell d'implicació és el que cadascú decideix.

El transport porta a porta, la gran eina que facilita la participació
El treball de l'aprenentatge del català.

Dificultats i reptes superats

Com a principals Dificultats i reptes superats

- La recerca d'una modalitat esportiva que realment oferís una possibilitat d'integració i inclusió total de totes les persones participants
- La poca creença de les entitats i les administracions a que un esport minoritari pugui ser transformador, ho estem aconseguint de les entitats però no de les administracions, perquè "no tenim padrins"
- Integrar persones de diferents col·lectius i característiques d'edat, físiques, socials... en un espai i unes dinàmiques en el que tothom es sentís a gust i motivades.
- Trobar el recolzament d'una federació esportiva tan gran com ha estat el de la FCBS
- Treballem amb persones de 11 nacionalitats i origen diferents de mitjana per jornada, diverses d'elles refugiades, i hem aconseguit que el català sigui la llengua vehicular.
- Un dels grans reptes és el transport, sobretot de persones amb mobilitat reduïda, un alt grau d'altres discapacitats i joves amb pocs recursos, gràcies a la única subvenció que tenim, la nostra aportació i el preu rebaixat de dues empreses d'autobusos, podem oferir una solució per a que ningú que vulgui participar es quedi fora.
- El gran repte encara és el finançament, algun cop hem hagut de suspendre una o dues jornades per manca de diners, ja que l'activitat és totalment gratuïta per a totes les participants.

Elements innovadors que aporta la iniciativa

La innovació principal és que es un projecte Pioner a Europa, per la barreja de col·lectius i perquè va molt més enllà dels esports integratius.

- Un projecte d'enfocament i de sistema de treball totalment comunitari amb l'objectiu donar respostes col·lectives a problemes socials, buscant la implicació activa dels propis col·lectius destinataris de l'acció.
- la realització d'activitats físiques i esportives basades en el joc participatius i l'adaptabilitat de les activitats al context dels usuaris i usuàries que en prenen part barrejant a totes les participants per a que siguin activitats inclusives al 100%.
- Un sistema d'intervenció precoç per millorar la salut mental de la població a través de promoure la salut i el benestar general.
- Un recurs impactant per a treballar el trastorn de l'espectre autista i una molt bona eina per a fomentar la inclusió i la perspectiva de gènere.

- la metodologia de barrejar jugadores i jugadors de diferents lligues i categories oficials dins els equips formats per les entitats aconseguint una integració total amb la resta de participants.
- Una adaptabilitat total, que respon a necessitats reals detectades per les entitats.
- El foment de l'aprenentatge del català a través d'una activitat esportiva.
- La capacitat de trobar millores tangibles com serà la prova del Voleibol i del Beisbol, 5.

Principals factors que permeten la transferència i replicabilitat

L'activitat es va plantejar des d'un inici per a ser replicada independentment de la instal·lació on es realitzés De fet l'espai mínim seria de la mida d'una pista de bàsquet o hoquei. A dia d'avui ja s'ha replicat amb un grup d'infants amb TEA, a la festa de la discapacitat de Sant Martí de Barcelona, amb estudiants de CAFE a Vic al camp de criquet o a una escola d'alta complexitat al pati de l'escola...el projecte està definit amb una modularitat complerta, tant d'espais, com de materials i de personal tècnic que dinamitza l'activitat.

Les regles i les dinàmiques totalment adaptables en funció del grup i l'espai estan fetes a propòsit pensant en aquesta transferència i replicabilitat, per tal de sumar quantes més entitats, escoles, grups diversos millor i per a poder portar-la allà on fos sense cap problema, fent que l'única dificultat sigui trobar dates per a realitzar-la.