

PROGRAMA EN CATALÀ I CASTELLÀ

## OBRIM PORTES CONTRA L'ESTIGMA PER RAONS DE SALUT MENTAL

### FORMACIÓ ACTIVISTES EIVISSA 2019

**Objectiu:** teixir una xarxa d'activistes contra l'estigma, persones afectades en primera persona per un problema de salut mental que reben una formació específica per transmetre la seva experiència en la difusió pública, sensibilitzar col·lectius específics i alertar i donar resposta a informacions i pràctiques discriminatòries.

#### Perfil activistes:

- Persona que viu o ha viscut un trastorn mental, en fase de recuperació
- Edat: a partir de 18 anys
- Habilitats comunicatives i relacionals
- Capacitat de treball en equip
- Disposició a participar amb responsabilitats i compromís
- Domini a nivell usuari d'eines informàtiques (correu electrònic)
- Interès i voluntat en parlar de la seva pròpia vivència de trastorn i discriminació

**Durada:** 4 sessions formatives (17 hores inclosos els berenars)

#### Continguts:

##### Formació inicial activistes

Objectius	-Consolidar les bases de la lluita contra l'estigma -Assolir coneixements sobre salut mental, estigma i discriminació -Treballar l'autoestima i l'autoestigma
Continguts	1.Salut Mental, l'estigma i la discriminació 2.La interiorització i la por 3.Visibilitat / invisibilitat 4.Efectes de la discriminació i l'estigma
Temporalització	1 sessió de 4 hores (inclou pausa-cafè)
Dates i horari	Divendres 13 de desembre, de 15.30 a 19.30
Metodologia	Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

### Elaboració de la Història de vida

Objectius	-Impulsar la creació d'històries de recuperació -Fomentar la creació d'històries de normalització de les persones amb un trastorn de salut mental
Continguts	1.Principis de la comunicació 2.Conceptes bàsics de comunicació 3.Activistes 4.Història de vida 5.El perquè 6.Marcar els objectius i aspectes claus 7.Proposta d'estructura: la muntanya
Temporalització	1 sessió de 4,5 hores (inclou berenar) Total: 4,5 h
Data i horari	Dissabte 14 de desembre de 9.30 a 14 h
Metodologia	Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

### Compartim Històries de vida

Objectius	-Compartir històries de vida
Continguts	Posada en comú històries de vida
Temporalització	1 sessió de 4 hores (inclou berenar) Total: 4 h
Data i horari	Divendres 20 de desembre de 15:30 a 19:30 h
Metodologia	Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

## Portaveus

Objectius	-Conèixer el funcionament de la xarxa de portaveus de lluita contra l'estigma, els seus missatges clau i temes recomanats -Comprendre el rol del portaveu: experiència individual / lluita col·lectiva -Treballar aspectes tant de contingut com formals a l'hora de relatar l'experiència en els mitjans de comunicació -Reflexionar sobre el propi procés i conseqüències de l'exposició als mitjans
Continguts	1. D'on venim? 2. Introducció al programa de portaveus 3. La xarxa de portaveus i el gabinet de premsa d'Obertament Balears 4. Tot comunica 5. Informació i eines per a l'autoprotecció 6. Els mitjans de comunicació 7. Les campanyes d'Obertament Balears
Temporalització	1 sessió de 4,5 hores (inclou berenar).
Dates i horari	Dissabte 21 de desembre de 9,30 a 14 h (inclou berenar + dinar posterior de cloenda)
Metodologia	Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup

### Lloc:

**Casal d'Igualtat (Av. de la Pau s/n amb cantonada amb carrer sant Cristòfol - Eivissa)**

### Formadores:

Pilar Ponce Rigo, psicòloga i coordinadora de 3 Salut Mental

Victòria Campins Rotger, periodista i responsable de Comunicació de 3 Salut Mental

**Inscripcions a [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)**

**Obertament Balears, projecte vinculat a 3 Salut Mental, compta amb el finançament de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF.**

**A Eivissa comptam amb la col·laboració d'APFEM i de l'Ajuntament d'Eivissa.**

## ABRIMOS PUERTAS CONTRA EL ESTIGMA POR RAZONES DE SALUD MENTAL

### FORMACIÓN ACTIVISTAS IBIZA 2019

**Objetivo:** tejer una red de activistas contra el estigma, personas afectadas en primera persona por un problema de salud mental que reciben una formación específica para transmitir su experiencia en la difusión pública, sensibilizar a colectivos específicos y alertar y dar respuesta a informaciones y prácticas discriminatorias.

#### Perfil activistas:

- Persona que vive o ha vivido un trastorno mental, en fase de recuperación
- Edad: a partir de 18 años
- Habilitados comunicativas y relacionales
- Capacidad de trabajo en equipo
- Disposición a participar con responsabilidades y compromiso
- Dominio a nivel de usuario de herramientas informáticas (correo electrónico)
- Interés y voluntad en hablar de su propia vivencia de trastorno y discriminación

**Duración:** 4 sesiones formativas (17 horas incluida pausa café)

#### Contenidos:

##### Formación inicial activistas

Objetivos	-Consolidar las bases de la lucha contra el estigma -Adquirir conocimientos sobre salud mental, estigma y discriminación -Trabajar la autoestima y el autoestigma
Contenidos	1. Salud Mental, estigma y discriminación 2. La interiorización y el miedo 3. Visibilidad / invisibilidad 4. Efectos de la discriminación y el estigma
Temporalización	1 sesión de 4 horas (incluida pausa-café). Total: 4 h
Fecha y horario	Viernes 13 de diciembre de 15.30 a 19.30 h
Metodología	Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona

### Elaboración de la Historia de vida

Objetivos	-Impulsar la creación de historias de recuperación -Fomentar la creación de historias de normalización de las personas con un trastorno de salud mental
Contenidos	1.Principios de la comunicación 2.Conceptos básicos de comunicación 3.Activistas 4.Historia de vida 5.El porqué 6.Marcar los objetivos y aspectos clave 7.Propuesta de estructura: la montaña
Temporalización	1 sesión de 4,5 horas (incluida pausa-café) Total: 4,5 h
Fecha y horario	Sábado 14 de diciembre de 9,30 a 14,00 h
Metodología	Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.

### Compartimos Historias de vida

Objetivos	-Compartir historias de vida
Contenidos	Puesta en común de historias de vida
Temporalización	1 sesión de 4 horas (incluye pausa-café) Total: 4 h
Fecha y horario	Viernes 20 de diciembre de 15:30 a 19:30 h
Metodología	Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona

## Portavoces

Objetivos	-Conocer el funcionamiento de la red de portavoces de lucha contra el estigma, los mensajes clave y temas recomendados. -Comprender el rol del portavoz: experiencia individual / lucha colectiva. -Trabajar aspectos tanto de contenido como formales para relatar la experiencia ante los medios de comunicación. -Reflexionar sobre el propio proceso y consecuencias de la exposición a los medios.
Contenidos	1. ¿De dónde venimos? 2. Introducción al programa de portavoces 3. La red de portavoces y el gabinete de prensa de Obertament Balears 4. Todo comunica 5. Información y herramientas para la autoprotección 6. Los medios de comunicación 7. Las campañas de Obertament Balears
Temporalización	1 sesión de 4,5 horas (incluye pausa-café).
Fecha y horario	Sábado 21 de diciembre de 9,30 a 14 h (incluida pausa-café + posterior comida)
Metodología	Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo

**Lugar: Casal d'Igualtat (Av. de la Pau s/n esquina con calle sant Cristòfol - Ibiza)**

### Formadoras:

Pilar Ponce Rigo, psicóloga y coordinadora de 3 Salut Mental

Victòria Campins Rotger, periodista y responsable de Comunicación de 3 Salut Mental

**Inscripciones en [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)**

**Obertament Balears, proyecto vinculado a 3 Salut Mental, cuenta con la financiación de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares con cargo a la asignación del 0,7% del IRPF.**

**En Ibiza contamos con la colaboración de APFEM y del ayuntamiento de Ibiza.**