



## Taller formatiu: Amagar, reservar o revelar un trastorn de salut mental?

Obertament Balears organitza de nou aquest **taller formatiu dirigit a persones de les Illes Balears que han viscut o viuen un trastorn de salut mental, que volen reduir l'autoestigma i plantejar-se si volen ser activistes en la lluita contra l'estigma i la discriminació**. Aquest taller és una adaptació del programa HOP nascut als Estats Units i que ja té uns anys de trajectòria i diverses ràpliques i experiències d'èxit a tot el món. A partir d'exercicis dinàmics **es crearà un espai per reflexionar sobre la decisió de fer públic el trastorn i els possibles costos i beneficis de fer-ho**; es treballaran eines pràctiques i estratègies encaminades a com revelar-ho.

**Obertament Balears**, programa 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**.

**DATES:** 9/3/2024 de 10 a 12.30 h i 16/3 de 10 a 12.30 h.

**LLOC:** C/ Manacor 140, baixos (Palma)

**PLACES:** 25

**COST:** La participació és gratuïta però requereix constància i implicació.

### **Esquema de les sessions:**

#### **Sessió 1 :**

1. Considerarem els pros i contres de fer públic el trastorn de salut mental.
2. Debatrem la idea d'identitat i de malaltia mental per a què puguis decidir de quina manera la teva problemàtica de salut mental marca la teva identitat.

3. T'acompanyarem a considerar els costos i beneficis de donar-ho a conèixer per a què puguis decidir si vols revelar-ho o no.

## Sessió 2

4. Et guairem a través del procés de seleccionar la persona a qui estàs considerant per a revelar-ho.
5. Considerarem la manera en què els altres podrien respondre a la teva revelació.
6. Valoració i conclusions finals del programa HOP.

### Formació a càrrec de:

Mabel Enrique Torres, educadora social i coordinadora de Obertament Balears.

Per a dubtes i consultes: [mienrique@3salutmental.com](mailto:mienrique@3salutmental.com)

Preinscripció: [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)

## Taller formativo: ¿Esconder, reservar o revelar un trastorno de salud mental?

Obertament Balears organiza este **taller formativo dirigido a personas de las Islas Baleares que han vivido o viven un trastorno de salud mental, que quieren reducir el autoestigma y considerar la opción de ser activistas en la lucha contra el estigma y la discriminación**. Este taller es una adaptación del programa HOP nacido en los Estados Unidos, implementado desde hace años y con varias réplicas y experiencias de éxito en todo el mundo. A partir de ejercicios dinámicos **se creará un espacio para reflexionar sobre la decisión de hacer público el trastorno y los posibles costes y beneficios de hacerlo**; se trabajarán herramientas prácticas y estrategias encaminadas a cómo revelarlo.

**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**.

**FECHAS:** 9/3/2024 de 10 a 12.30 h y 16/3 de 10 a 12.30 h.

**LLOC:** C/Manacor 140, bajos. (Palma)

**PLAZAS:** 25

**COSTE:** La participación es gratuita, pero requiere constancia e implicación.

### Esquema de las sesiones:

#### Sesión 1:

1. Consideraremos los pros y contras de hacer público el trastorno de salud mental
2. Debatiremos la idea de identidad y de enfermedad mental para que puedas decidir de qué manera tu problemática de salud mental marca tu identidad.
3. Te acompañaremos a considerar los costes y beneficios de dar-lo a conocer para que puedas decidir si quieres revelarlo o no.

**Sesión 2:**

4. Te guaremos a través del proceso de seleccionar la persona a quien estás considerando revelárselo.
5. Consideraremos la manera en que los otros podrían responder a tu revelación.
6. Valoración y conclusiones del programa HOP.

**Formación a cargo de:**

Mabel Enrique Torres, educadora social y coordinadora de Obertament Balears.

**Dudas y consultas:** [mienrique@3salutmental.com](mailto:mienrique@3salutmental.com)

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