

OBRIM PORTES CONTRA L'ESTIGMA PER RAONS DE SALUT MENTAL FORMACIÓ ACTIVISTES ILLES BALEARS

Objectiu: Teixir una xarxa d'activistes familiars contra l'estigma, persones amb experiència en primera persona com a familiars que reben una formació específica per transmetre la seva vivència, sensibilitzar col·lectius concrets i donar resposta a informacions i pràctiques discriminatòries.

Perfil activistes familiars

- Persona que conviu o ha conviscut amb un familiar amb un problema de salut mental.
- Edat: a partir de 18 anys.
- Habilitats comunicatives i relacionals.
- Capacitat de treball en equip.
- Disposició a participar amb responsabilitat i compromís.
- Coneixements bàsics d'eines informàtiques i tecnològiques.
- Interès i voluntat en compartir la seva vivència i parlar de l'impacte de l'estigma i la discriminació.

Lloc:

Seu Girasol (C/Manacor 140, baixos, Palma)
i en línia a través de la plataforma Zoom.

Continguts:

Sessió 1: Formació inicial activistes familiars

Objectius	- Bases de la lluita contra l'estigma. - Salut mental, estigma i discriminació. - Interiorització de l'estigma. - Visibilitat / invisibilitat.
Temporització	1 sessió de 2 h
Mitjà	Online zoom
Dates i horari	18/10/2025 – 10:00 a 12:00 (online)
Metodologia	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Sessió 2: Formació inicial activistes familiars

Objectius	- Tipologies de discriminació. - Efectes en les famílies i en la convivència. - Estratègies per afrontar-lo.
Temporització	1 sessió de 2,5 h
Mitjà	Presencial
Dates i horari	25/10/2025 – 10:00 a 12:30 (presencial, seu Girasol)
Metodologia	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Sessió 3: Elaboració de la Història de vida Familiar

Objectius	- Principis i conceptes bàsics de comunicació. - Estructura narrativa: “la muntanya”. - Activisme familiar i lluita contra l’estigma.
Temporització	1 sessió de 2,5 h
Mitjà	Presencial
Dates i horari	08/11/2025 – 10:00 a 12:30 (presencial, seu Girasol)
Metodologia	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Sessió 4: Compartim Històries de vida

Objectius	-Compartir històries de vida
Continguts	1.Compartim històries de vida amb activistes d’Obertament Balears 2.Posada en comú històries de vida
Temporització	1 sessió de 2,5 h
Mitjà	online i/o presencial, seu Girasol
Dates i horari	15/11/2025 – 10:00 a 12:30 (online i/o presencial, seu Girasol)
Metodologia	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Sessió 5: 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
Temporització	1 sessió de 4 h
Mitjà	presencial
Dates i horari	29/11/2025 – 9:00 a 13:00 (presencial, seu Girasol)
Metodologia	Participativa amb presentacions PowerPoint, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Formadores: Mabel Enrique i Victoria Campins

Places: 15

Inscripcions: 15/10/2025

Cost: La participació és gratuïta però requereix constància i implicació.