



#ActivatPerLaSalutMental



activa t

X LA SALUT MENTAL

www.activatperlasalutmental.org



Generalitat de Catalunya

INTRODUCCIÓ

- Què és l'Activat?

És un projecte conjunt entre la **Federació Salut Mental Catalunya** i els **Departaments de Salut i d'Afers Socials de la Generalitat**, en col·laboració amb la **Federació Veus** i en aliança amb els proveïdors de **serveis de salut mental** i les **associacions** locals de familiars i usuaris.

- Objectiu

Aconseguir que persones amb problemes de salut mental i els seus familiars puguin esdevenir **agents actius de salut** en el seu propi procés de recuperació, i així millorar la qualitat de vida



ÍNDEX

Accions que inclou el programa Activa't per la Salut Mental:

- Espai Situa't Garraf – pàg. 04
- Empoderament (PROSPECT) – pàg. 07
- Suport mutu – pàg. 08
- Formació infanto-juvenil en salut mental – pàg. 09
- Contacte – pàg. 11



ESPAI SITUA'T GARRAF

- Servei **d'informació, assessorament, informació** i orientació sobre salut mental. **Ubicat a espais comunitaris.**
- **Població destinatària:** Qualsevol persona de la comarca del Garraf amb un dubte en salut mental.
- Servei gratuït, obert a tothom.
- Horari: De dilluns a divendres, cal demanar cita prèvia.



ESPAI SITUA'T GARRAF

- **Característiques:**

- Contacte **directe**, facilitat accés.
- **Informació centrada** en un sol professional.
- **Complementa** amb els serveis existents. **Reforç** al professional de referència.
- **Acompanyament i seguiment.**
- Servei d'assessorament legal **JUSTAMENT** i conveni de col·laboració amb la **PSICOXARXA.**
- **Casos complexes.** (Recollida i accions)
- **Vulneració de drets.** (Recollida i accions)



ESPAI SITUA'T GARRAF



activa t
X LA SALUT MENTAL

Contenció emocional



EMPODERAMENT (PROSPECT)

- Formació en empoderament dirigida a tres col·lectius diferents: primeres persones, familiars amb experiència en salut mental i professionals.
 - **4 mòduls: un per cada col·lectiu i un mòdul comú (sessió única on es troben els tres col·lectius).**
- **Població destinatària:** Persones amb experiència pròpia i familiars en salut mental i professionals.
- Formació gratuïta, oberta a tothom (Catalunya).
- Mitjana de 4 PROSPECT anual, un per província. (dates a determinar per cada formació).



SUPORT MUTU -FORMACIÓ

- Es forma a les persones per ser moderadors de grups d'ajuda mútua (grups sense professional) de primeres persones, familiars o de BE.
- Es dona un acompanyament als moderadors després de la formació i durant tot el seu recorregut.
- **Població destinatària:** Qualsevol persona que vulgui formar-se com a moderador de grup d'ajuda mútua. Sempre i quan sigui primera persona, familiar, o quelcom relacionat amb el benestar emocional.
- Formació gratuïta – Diverses anuals. A consultar amb Espai Situat.



FORMACIÓ INFANTO-JUVENIL

- Formació en salut mental infanto-juvenil. TALLERS DE CAPACITACIÓ (6H) i PARLEM (6H). **Formació que es realitza separatament als dos col·lectius.**
- **Població destinatària:** Familiars d'infants i joves, i professionals.
- Formació gratuïta. Online.
- Consultar edicions a Espai Situa't Garraf.



FORMACIÓ INFANTO-JUVENIL

PARLEM de SM infanto-juvenil
- 6 hores de durada

Parlem de salut mental infanto-juvenil

Formació online bàsica
per a **familiars i professionals**



La Federació SMC organitza una formació **online** per a **familiars i professionals***.

L'objectiu és millorar els coneixements sobre salut mental, recuperació, estigma i dotar de recursos, eines i estratègies per millorar l'acompanyament a infants, adolescents i joves en situació de patiment emocional.

*Professionals que acompanyen infants, adolescents i joves (escola, lleure, serveis socials, atenció primària i serveis per a menors tutelats...) però que no treballen en serveis específics de salut mental.

19-26 octubre 2022

Professionals

- Dj 20 d'octubre (9.30-12.30 h)
- Dm 25 d'octubre (9.30-12.30 h)
- Dj 27 d'octubre (10h-12 h)

Familiars

- Dx 19 d'octubre (16.30-19.30 h)
- Dll 24 d'octubre (16.30-19.30 h)
- Dm 26 d'octubre (16.30-18.30 h)

De què parlem?

- Salut mental: context i conceptes bàsics
- Salut mental: estigma, suport i sensibilització
- Recursos per a l'acompanyament a infants, adolescents i joves en situació de patiment emocional
- Salut mental: cura i autocura

Formació bàsica **8 hores**.
Format **online**.



TALLERS DE CAPACITACIÓ - 6
hores de durada

Salut mental infanto-juvenil

Tallers de capacitació
per **familiars i professionals**



La Federació SMC organitza una formació **online** per a **familiars i professionals***.

L'objectiu dels tallers és millorar l'acompanyament a infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental.

*Professionals que acompanyen infants, adolescents i joves (escola, lleure, serveis socials, atenció primària i serveis per a menors tutelats...) però que no treballen en serveis específics de salut mental.

**17 novembre -
1 desembre 2022**

Tallers professionals

- Dj 17 novembre (9.30-13.30 h)
- Dj 24 novembre (9.30-13.30 h)

Tallers famílies

- Dll 21 novembre (16.30-19.30 h)
- Dll 28 novembre (16.30-19.30 h)
- Dj 1 desembre (16.30-18.30 h)

Formació pràctica per crear espais de reflexió i debat i capacitar en salut mental infanto-juvenil.

El taller permet obtenir eines per a la cura i l'autocura en familiars i per a la millora de l'acompanyament i del treball col·laboratiu en professionals.

Formació bàsica **8 hores**.
Format **online**.



CONTACTE - Espai Situa't Garraf



- ▶ Garraf (Vilanova i la Geltrú, Cubelles, Canyelles, Sitges, Olivella, Roquetes i Sant Pere de Ribes)

Sandra Alibau Sánchez

garraf@activatperlasalutmental.org

Tel. 654545505

Jardins, Av. de Francesc Macià, s/n, Centre Cívic Sant Joan (Salut Mental Garraf)

08800 - Vilanova i la Geltrú





activa t
X LA SALUT MENTAL

Gràcies per la vostra atenció

SMCsalutmental
Catalunya
Federació



Generalitat de Catalunya



VEUS
Federació Catalana d'Entitats
de Salut Mental en 1a Persona