



RECURSOS

PER A UNA COMUNICACIÓ LLIURE D'ESTIGMES

www.obertament.org



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DÓNA LA CARA

0. ÍNDEX

1. PER QUÈ EN PRIMERA PERSONA?	2
2. TEMES I CONTINGUTS	4
2.1. ELS TEMES RECOMANATS	5
2.2. ELS TEMES CONTRA-PRODUENTS	11
2.2.1 PREGUNTES DIFÍCILS	15
2.3. ELS TEMES OPCIONALS	16
3. QÜESTIONS DE LLENGUATGE	19
4. PREPARANT-NOS UNA INTERVENCIÓ	21
5. ALTRES RECOMANACIONS QUE CAL TENIR EN COMPTE	25

1. PER QUÈ EN PRIMERA PERSONA?

L'evidència científica recollida als estudis internacionals assenyala que les persones que tenen un contacte més directe amb una persona amb experiència, tenen una visió menys estigmatitzadora dels trastorns mentals¹.

Cal fer entendre a la població general que passar per un problema de salut mental no fa que una persona sigui diferent ni, menys encara, justifica les actuals reaccions de rebuig, por, aïllament, estigma i discriminació. Cal ensenyar que tots i totes som únics, tots i totes som diferents, amb un diagnòstic de salut mental o sense.

Per assolir les seves fites, **Obertament entén que els missatges i les representacions acurades han de ser expressades en primera persona.** Aquesta, precisament, és una característica distintiva de la metodologia de lluita contra l'estigma. Així, Obertament reconeix que, per tal que la lluita contra la discriminació sigui efectiva, han de ser les mateixes persones que passen o han passat per un problema de salut mental les que expliquin a la resta de la societat què és viure-hi: *Com s'està discriminant les persones pel fet de portar un diagnòstic? Quines són les conseqüències de la discriminació? Quines necessitats tenen les persones amb un problema de salut mental? o Què es fa per recuperar-se?*

¹ Corrigan et al. (2001), Three Strategies for Changing Attributions about Severe Mental Illness. Schizophr Bull. 2001; 27(2):187-95.

LES PERSONES QUE PARTICIPEN EN ACCIONS DE LLUITA CONTRA L'ESTIGMA DE LA SALUT MENTAL

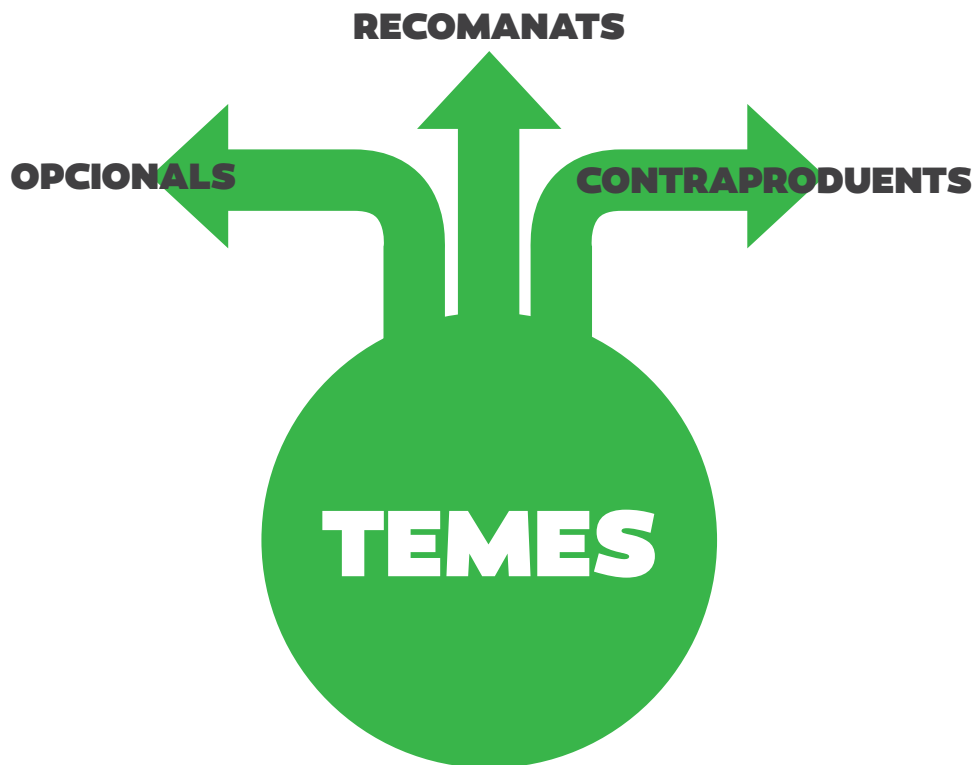
Qualsevol persona que hagi viscut un problema de salut mental i sàpiga què és ser objecte de discriminació pel seu diagnòstic pot ésser activista de lluita contra l'estigma. Però la possibilitat que obre el fet que les persones amb experiència de problemàtica de salut mental, puguin representar-se a elles mateixes públicament, no és per si sola, garantia per als canvis d'actitud i comportaments de la resta de la societat. **El missatge, i com s'enfoca aquest de manera col·lectiva son el més important.** La formació i la pràctica activista els permet adquirir eines i capacitats per poder gestionar aquesta experiència de relatar en primera persona la vivència de la discriminació i de la salut mental, per tal de poder contribuir de manera més efectiva a acabar amb l'estigma i els prejudicis.

PER QUÈ CAL QUE HI HAGI ACTIVISTES DE LLUITA CONTRA L'ESTIGMA EN PRIMERA PERSONA?

Així com és necessari que les dones s'aixequin per lluitar contra el masclisme, que siguin les persones negres les que s'oposin al racisme o que siguin les persones LGBTI qui reclamin els seus drets, el mateix ocorre en l'àmbit de la salut mental. És a dir, per tal que la lluita contra la discriminació per motius de salut mental sigui efectiva, han de ser les mateixes persones afectades per un problema de salut mental les que facin arribar a la resta de la societat la seva veu i experiència. Si volem que la resta de la societat abandoni els seus prejudicis i idees errònies sobre les persones amb un problema de salut mental hi haurà d'haver, almenys, *algunes persones capaces de sortir de l'armari* per ensenyar a la resta tot el dany que provoca l'actual situació d'estigma i discriminació, i com afecta en el procés de recuperació de les persones.

2. TEMES I CONTINGUTS

Els temes i continguts del discurs contra l'estigma han d'estar orientats a trencar els prejudicis i els estereotips mitjançant l'explicació d'idees acurades i adients sobre la salut mental i les persones amb problemes de salut mental.



ELS TEMES I CONTINGUTS RECOMANATS

Aquests són els continguts bàsics a difondre per modificar els prejudicis i estereotips que actualment hi ha a la societat i que generen rebuig, por i discriminació. Aquests temes i continguts hauran de ser el punt central de les intervencions i/o accions de sensibilització que duen a terme els activistes de lluita contra l'estigma en primera persona.

ELS TEMES I CONTINGUTS CONTRAPRODUENTS

Per contra, hi ha temes i continguts sobre els quals recomanem als activistes de lluita contra l'estigma en primera persona de NO parlar-ne quan actuïn com a representants del col·lectiu. No es tracta pas de temes tabú, sinó de continguts que poden resultar contraproduents i/o interferir amb els objectius de la lluita contra l'estigma.

ELS TEMES I CONTINGUTS OPCIONALS

S'inclouen tots aquells temes i continguts dels quals cada persona pot escollir parlar-ne o no. Es tracta de certs elements addicionals que poden enriquir les intervencions. La seva particularitat és que, tot i tractar-se de continguts adients per difondre, no són bàsics per a la lluita contra l'estigma i la discriminació.

2.1. ELS TEMES RECOMANATS

La metodologia de lluita contra l'estigma en salut mental considera que hi ha diversos temes i continguts que són bàsics i fonamentals a fi de modificar els prejudicis i els estereotips vers les persones amb problemes de salut mental.

Es recomana a totes les persones activistes que parlin d'algun d'aquests temes en totes i cadascuna de les intervencions que tinguin com objectiu sensibilitzar la població.

MOSTRAR LES CAPACITATS DE LES PERSONES QUE VIUEN AMB UN TRASTORN MENTAL

El primer tema recomanat és explicar les vivències i experiències personals que mostren les capacitats de les persones que viuen o han viscut amb un diagnòstic de salut mental. En aquest sentit, és fonamental que es remarqui tot allò que es pot fer, els coneixements adquirits, les activitats que es duen a terme, les responsabilitats que es tenen o tot allò que s'ha assolit a la vida.

Cal donar visibilitat a tot el que cadascú sap fer i que el fa sentir-se orgullós. S'ha de ressaltar que, malgrat tenir un diagnòstic clínic, es pot ser una persona igualment vàlida que porta una vida social normalitzada. Per exemple: cal explicar que s'és capaç d'estudiar, de treballar, de tenir una parella, de portar una família, de fer un voluntariat, d'escriure, de viatjar...; en resum, de dur les regnes de la pròpia vida en la qualitat del que això signifiqui per a cadascú.

Aquests continguts són necessaris per **trencar el mite d'incapacitat** segons el

qual les persones amb un diagnòstic de salut mental són sempre dependents i mancades dels recursos propis per fer-se càrrec de la seva vida i/o per realitzar activitats socialment reconegudes.

En la mateixa línia, el fet de **remarc**ar les **pròpies capacitats i assoliments permet corregir la confusió amb la disminució psíquica o amb el deteriorament cognitiu**, tan comú en la nostra societat.

Cal tenir cura de no enfortir els prejudicis que atribueixen a les persones amb un problema de salut mental unes capacitats especials, aquelles idees positives i errònies, com la creença que associa el trastorn mental amb la genialitat i/o amb la creativitat artística.

L'objectiu bàsic és normalitzar l'estil de vida mostrant que un diagnòstic no treu ni totes les capacitats ni la possibilitat de portar una vida segons la pròpia voluntat.



JONATHAN
VELASQUEZ

MOSTRAR ELS EFECTES NOCIUS QUE TÉ LA DISCRIMINACIÓ I L'ESTIGMA EN LA VIDA DE LA PERSONA



IAN
ESPINOSA

És fonamental que l'activista de lluita contra l'estigma en primera persona expliqui, a partir de la pròpia experiència personal, que l'actual situació de prejudicis i estereotips erronis, generadors de por, rebuig i llunyania, poden ser iguals o encara més dolents que els mateixos símptomes del trastorn mental.

És fonamental exposar, des de la pròpia experiència personal, el dany que es pateix sent objecte de discriminació per motius de salut mental, i com això dificulta la recuperació i impedeix fer una vida normal.

Cal remarcar, a més a més, que bona part de les limitacions que es viuen són degudes a les reaccions dels altres i no pas al trastorn mental. **El tracte que rep una persona és fonamental per al seu benestar.**

Així mateix, cal **trencar els prejudicis de perillositat, d'incapacitat, d'impre-dictibilitat** i altres idees negatives que

actualment s'associen a les persones amb un problema de salut mental. S'ha d'explicar que aquestes atribucions són errònies, carregades de prejudicis i molt nocives. És a dir, a més de ser falses, fan que els altres s'allunyin, dificulten trobar feina, fan que aquestes persones siguin tractades amb menyspreu i/o amb por, els danyen l'autoestima, etc.

Per aquests motius, cal explicar quines han estat les experiències personals amb l'estigma i la discriminació i com això els ha afectat negativament.

Alhora, també es poden explicar les experiències positives d'aconseguir trencar la discriminació, quan les persones del voltant han vist que tenien un prejudici i han canviat de comportament. Cal mostrar els sentiments i avantatges que ha suposat aquest canvi per a un/a mateix/a.

MOSTRAR LES NECESSITATS DE LES PERSONES QUE VIUEN AMB UN DIAGNÒSTIC DE SALUT MENTAL

És fonamental que els activistes de lluita contra l'estigma en primera persona expliquin les experiències que remarquen que afectivament i humanament **allò que necessiten per viure i ser feliços no difereix de les coses que necessita la resta de la societat**: cobrir les necessitats bàsiques, establir i mantenir vincles afectius, rebre el respecte dels altres, poder autorealitzar-se, etc.

Aquests continguts ajudaran a trencar els prejudicis segons els quals les persones que tenen un problema de

salut mental són emocionalment i/o afectivament diferents de la resta. Els símptomes negatius que pot tenir un trastorn mental no són ni omnipresents ni irreversibles. Tampoc no han de suposar pas una mancança d'afectivitat.

S'han d'explicar experiències que mostrin que **l'afecte i el tracte humà són fonamentals per a la recuperació** i que la seva importància és, com a mínim, igual a la dels altres elements que puguin utilitzar-se com a tractament. **El tracte és tan important com el tractament.**



MOSTRAR EL PROCÉS DE RECUPERACIÓ DEL TRASTORN MENTAL



LINDSAY
HENWOOD

Els activistes de lluita contra l'estigma en primera persona haurien d'explicar que qui passa per un brot, una crisi o un procés patològic es recupera, tot i que pugui tenir recaigudes. És fonamental explicar les experiències de recuperació que s'han viscut.

L'experiència de recuperació narrada en primera persona permet trencar els prejudicis segons els quals un problema de salut mental és una mena de condemna sense retorn.

La recuperació no s'ha de confondre amb la curació. Una persona pot viure

tota la vida amb un problema de salut mental i, tot i així, no tornar a passar un brot o una crisi. En aquest sentit, cal remarcar **la diferència entre crisi i problema de salut mental**. Evidentment, una crisi i/o brot és tan sols un moment determinat que no s'ha de repetir necessàriament. Tenir un problema de salut mental no vol dir estar les 24 hores del dia en crisi.

Recuperar-se és poder tornar a dur una vida normalitzada, sigui o no la mateixa que es portava abans de la crisi.

MOSTRAR ELS EFECTES NOCIUS DE L'AUTOESTIGMA PER RAONS DE SALUT MENTAL



SERGIU
VĂLENAȘ

Els activistes de lluita contra l'estigma en primera persona haurien d'explicar a la resta de la societat i, en especial, a altres persones que estiguin passant per un problema de salut mental, que **moltes de les dificultats i els patiments que es poden viure són conseqüència del fet que la mateixa persona incorpora els prejudicis i estereotips negatius.**

Aquesta autoimatge basada en prejudicis és una mena de discriminació que es fa la persona a si mateixa i que l'afecta molt negativament i en dificulta la recuperació.

És fonamental advertir que les persones que tenen un problema de salut mental es poden discriminar elles mateixes, bé sigui perquè es creuen els prejudicis que la societat difon o bé perquè tenen por de ser discriminades.

Moltes de les limitacions i les dificultats que viu la persona a l'hora de recupe-

rar-se són fruit d'aquesta reacció d'autodiscriminació.

Cal explicar quines han estat les experiències personals amb l'autoestigma i tot el que s'ha fet per fer-hi front i/o superar-lo. En aquest sentit, les experiències de superació i d'acceptació poden servir d'exemple per a altres persones que estiguin passant pel mateix.

A més, la lluita contra l'autoestigma és un procés progressiu i lent. Els prejudicis que un/a mateix/a té incorporats necessiten un temps per desaparèixer. Cal que la persona tingui vivències i experiències que li permetin trencar les pors i barreres psicològiques que fan que s'autolimiti.

Per aquest motiu, l'experiència dels activistes de lluita contra l'estigma pot ser molt important per generar un efecte mirall a les persones que encara no s'adonen d'algunes limitacions que s'han autoimposat.

2.2. ELS TEMES CONTRA- PRODUENTS

Acabem de veure quins són els temes i continguts que cal difondre per modificar els prejudicis i estereotips actuals relacionats amb la salut mental i amb les persones amb un diagnòstic. Tanmateix, també hi ha una sèrie de continguts que poden provocar efectes contraproductius o perversos en la lluita contra la discriminació en salut mental.

Primer de tot recordem que ser activista de lluita contra l'estigma en primera persona implica participar en **un projecte contra la discriminació**. Com a Projecte antiestigma, el nostre tema de treball i reivindicació és mostrar que resulta inacceptable que les persones visquin situacions de discriminació perquè tenen o han tingut un problema de salut mental.

No hem de confondre la nostra tasca com a activistes de lluita contra l'estigma amb un projecte de prevenció i alfabetització sobre salut mental. El nostre tema de treball no és que hi hagi menys trastorns mentals o que es millorin els tractaments (un fet que també desitgem).

**MILLORAR LA PREVENCIÓ
I EL TRACTAMENT EN SALUT MENTAL
NO ENS DONA CAP GARANTIA QUE
DESAPAREGUIN LA DISCRIMINACIÓ
I L'ESTIGMA.**

NO PARLAR DELS DIAGNÒSTICS I/O SÍMPTOMES DE TRASTORNS MENTALS ESPECÍFICS

El primer conjunt de temes no recomanats es refereix a parlar de diagnòstics, de símptomes i criteris de distinció entre trastorns mentals. **El projecte no promou la informació clínica** i, com a activistes de lluita contra l'estigma, no som experts clínics.

Aquest fet no significa que una persona no pugui dir mai quin és o era el seu diagnòstic. Ara bé, la recomanació és **no definir-se pel diagnòstic ni deixar-s'hi definir**. En la mateixa línia, no s'ha de classificar ningú per com ha estat diagnosticat. Les persones són molt més que un diagnòstic.

Es pot parlar dels símptomes que es tenen o s'han tingut, però sempre és recomanable fer-ho des del punt de vista de les sensacions, les experiències, les vivències viscudes, així com explicant com es porta una vida normalitzada amb



RAWPIXEL.COM

aquests. Cal reforçar experiències que expliquen les capacitats, els assoliments, la recuperació i altres elements positius, i no pas limitar-nos a exposar mancances, limitacions, pèrdues o altres elements negatius.

A més, **tota persona diagnosticada amb un problema de salut mental és susceptible de patir discriminació, independentment del tipus específic de diagnòstic. La discriminació no fa gaires distincions**. Per tant, cal plantejar la lluita com una tasca de tot el col·lectiu i no tan sols per a uns diagnòstics o altres.

Per explicar-ho amb un símil: si es lluita contra el racisme, no es pot fer distinció entre persones negres, asiàtiques i/o llatines. Cal oposar-se a qualsevol mena de racisme, independentment de l'origen ètnic d'un col·lectiu discriminat o altre.

NO PARLAR DELS TRACTAMENTS FARMACOLÒGICS I/O DELS EFECTES SECUNDARIS DE LA MEDICACIÓ

No és recomanable parlar de quina medicació es pren ni de quin tipus de medicació és adequada/inadequada per a un trastorn o altre. La proposta és no parlar de tractaments específics, ni per promocionar-los ni per criticar-los. Igualment, no és recomanable centrar-se en els efectes secundaris de la medicació.

Parlar de tractaments i de fàrmacs no és l'objectiu de la lluita contra l'estigma.

No es volen promoure o criticar uns tractaments o altres. **No és un projecte educatiu sobre la medicació, ni tampoc cerca promoure l'adhesió al tractament.**

En aquest sentit, tampoc no es tracta de presentar les propostes de l'antipsiquiatria.


Cal centrar els esforços en la lluita contra l'estigma i la discriminació. El tema de la medicació **obre un debat i unes polèmiques que s'allunyen de la discriminació** que viuen les persones amb un problema de salut mental. La qüestió fonamental aquí és que, **tant si pren la**

medicació com si està en contra de la farmacologia, tota persona diagnosticada és susceptible de ser discriminada pel fet de passar o haver passat una experiència de salut mental.

En el cas dels efectes secundaris, el fet de remarcar-los pot resultar contraproductiu per als objectius del projecte, ja que pot enfortir el perjudici d'incapacitat. Així, la incapacitat que abans s'atribuïa al problema de salut mental ara es podria atribuir a la medicació. Per tant, si es fa esment d'un efecte secundari, cal tenir present que ha de ser per remarcar que, malgrat la seva presència, es pot continuar amb la vida pròpia, desenvolupar capacitats o assolir objectius. En definitiva, que en termes generals s'actua com qualsevol altra persona que no pren medicació psiquiàtrica.



PINA
MESSINA



NO PARLAR DE LES CAUSES DEL TRASTORN MENTAL

XAVIER
SOTOMAYOR

No és recomanable abordar les causes del trastorn mental, sobretot perquè és un debat en el qual no hi ha consens. **La lluita contra l'estigma no se centra en la promoció d'informació i debats sobre l'origen i la composició dels trastorns mentals.** Aquests temes poden ser abordats des d'altres àmbits que no siguin els de la lluita contra l'estigma i la discriminació.

L'evidència científica ens aporta la visió que reduir el trastorn únicament a una causa és contraproduent perquè estariem dient que tot s'explica únicament per un factor determinant. Això és contraproduent per la lluita contra l'estigma, ja que reduir el trastorn, per exemple, a un problema genètic, augmenta molt significativament l'estigma, en concret la distància social i la por cap a les persones amb

trastorn. Això és així perquè una concepció biogenètica promou la idea subjacent de cronicitat o, el que és el mateix, que la recuperació no és possible. Als ulls de la societat, aquesta idea fa créixer la sensació d'impredictibilitat, cronicitat i incapacitat, i provoca en conseqüència distància i rebuig, de manera que augmenta l'estigma i les conductes discriminatòries cap a les persones amb trastorn mental

Expressions esteses que fan referència a l'origen del trastorn, com per exemple: "el trastorn mental és una malaltia del cervell", "el trastorn mental és una malaltia com qualsevol altra" o "és com tenir una diabetis" entre d'altres, poden en realitat, contribuir a perpetuar l'estigma i per tant el seu ús és totalment desaconsellable".

La lluita contra l'estigma no tracta de negar o defensar cap teoria o concepció. A dia d'avui, **les persones pateixen discriminació sigui quin sigui el resultat de la controvèrsia sobre l'origen i la natura dels trastorns mentals.**

En aquest sentit, quan ens pregunten sobre l'origen del nostre trastorn, podem afirmar que no hi ha un consens, i centrar-nos a explicar en quin context o circumstàncies es va presentar el problema de salut mental, quan vam tenir una primera crisi o brot i/o què l'afecta negativament, quina és la nostra experiència vital i sobretot què és allò que ens va ajudar a millorar la nostra qualitat de vida un cop es va manifestar el problema de salut mental.

2.2.1 PREGUNTES DIFÍCILS

Recomanem no entrar en els temes contraproductius a les intervencions. Ara bé, en aquest cas no es tracta tan sols de no parlar-ne, sinó de saber també per què no és convenient. Així, en el decurs d'una intervenció podrem explicar, si cal, per què hi ha temes més recomanats i d'altres que són contraproductius si es vol posar fi a la discriminació en salut mental. Amb aquests arguments, la persona que us interpel·li podrà entendre els motius de la negativa a donar respostes a les preguntes relacionades amb aquests temes contraproductius.

COM SORTIR-SE D'UNA PREGUNTA QUE NO VOLEM RESPONDRE?

La millor manera d'“escapar” de preguntes incòmodes sobre temes delicats és haver-ho preparat abans. Quan hagis d'anar a una xerrada o entrevista assaja prèviament amb algú de confiança quines preguntes no voldries mai que et fessin. Aquest és el millor recurs. Per exemple, quan ens pregunten per quin diagnòstic tenim, cadascú és lliure de respondre, però hi ha moltes persones que prefereixen no dir-ho o bé esperar-se al final per no condicionar el qui escolta amb els prejudicis que hi van associats, l'etiqueta diagnòstica

comporta una gran càrrega d'estigma. Aquesta és una resposta molt adequada i que tothom respectarà si no volem dir el nostre diagnòstic. D'altra banda, hi ha preguntes que poden acaparar moltíssim temps i que s'allunyen de la nostra intenció. Hem de saber reconduir l'espai i apropiar-nos de la temàtica. Aquest és el cas de parlar de tractaments o medicació, són temes que solen interessar a tothom i ocupen molt temps, però no contribueixen directament a la lluita contra l'estigma i ens fan perdre l'oportunitat de denunciar la discriminació.

2.3. ELS TEMES OPCIONALS

Els temes opcionals són els que aporten informació, o bé sobre la lluita contra l'estigma, o bé sobre Obertament en si mateix com a instrument del sector per fer lluita contra l'estigma i la discriminació des de les mateixes entitats, o bé sobre com acabar amb la por de demanar ajuda. Cada activista pot escollir si vol o no parlar d'aquests temes en les seves intervencions.

PARLAR DEL PROJECTE DE LLUITA CONTRA L'ESTIGMA

El primer dels continguts opcionals per a les entrevistes és el mateix projecte de lluita contra l'estigma. Considerem adient aprofitar la presència de públic per promocionar l'existència del projecte i convidar més persones a afegir-se com a activistes, especialment des de la primera persona.

Per tant, encara que no és en si mateix un contingut antiestigma, recomanem oferir dades de contacte i/o explicacions relatives al projecte i/o a l'entitat des de la qual participem, així com dels seus programes per posar fi a la discriminació per motius de salut mental. Podem donar les diverses web per a més informació o encoratjar-los a unir-se a les nostres comunitats virtuals de Facebook i Twitter.

També es pot presentar que s'entén per activista de lluita contra l'estigma en primera persona i quines són les seves tasques principals. Així, més enllà del que es pot aportar des de l'experiència per lluitar contra la discriminació, també es difondrà la tasca que es fa des d'Obertament i les entitats. Això pot ser atractiu per a altres persones.



PARLAR DE LA NECESSITAT I DELS BENEFICIS DE DEMANAR AJUDA



A les intervencions es poden explicar les necessitats i els beneficis que pot aportar el fet de demanar ajuda davant d'un problema de salut mental.

En aquest sentit, tot i que els objectius del projecte no són sanitaris ni preventius, es pot aprofitar l'oportunitat de parlar davant d'una audiència per mostrar a altres persones els beneficis de parlar i demanar ajuda. Cal remarcar les experiències positives viscudes amb la família, amb els amics o pel fet d'apropar-se a un servei de salut mental, a una associació en primera persona o de familiars.

Aquí no es tracta de promoure les consultes per raons de salut mental, però sí de normalitzar-les: cal explicar que demanar ajuda no és sinònim de feblesa ni evidència de mancances personals.

Al contrari, qualsevol de nosaltres, en algun moment de la vida, pot requerir assistència i/o suport personal i professional per a la seva salut mental. Ningú no està exempt de la possibilitat de passar per l'experiència d'un problema de salut mental. El suport pot ajudar a evitar una crisi, una recaiguda o un empitjorament dels símptomes, al mateix temps que en facilita la recuperació.

**PARLAR
DEL TEIXIT
ASSOCIATIU
I DELS SERVEIS
DISPONIBLES**



CLINT A
DAIR

Encara que la lluita contra l'estigma no té com a objectiu informar sobre els recursos de què disposa la població en l'àmbit de la salut mental, es poden aprofitar les oportunitats per assolir també aquest objectiu educatiu.

Una gran proporció de la població, quan pensa en institucions de salut mental, s'imagina hospitals psiquiàtrics i, especialment, ingressos en la unitat d'aguts i/o subaguts. Amb aquest imaginari, s'entén per què hi ha molt de rebuig i/o por d'apropar-se a demanar ajuda per raons de salut mental. Aquesta por pot dificultar encara més la recuperació de la persona i el seu benestar.

Els activistes de lluita contra l'estigma en primera persona poden explicar, a partir de la seva experiència, els altres recursos existents i oferir dades de contacte de CSMA, CSMIJ, centres de dia, grups d'ajuda mútua, clubs socials, serveis d'inserció laboral, associacions, etc.

Així mateix, és clau visibilitzar l'extens i ric teixit associatiu present al territori, que des de l'autoorganització i l'associacionisme, milloren el benestar de moltes persones. Sempre és interessant mostrar aquesta riquesa i oferir a les persones que ens estan escoltant, espais de participació i activisme, però també entorns per a l'apoderament.

3. QÜESTIONS DE LLENGUATGE

Com hem vist fins ara, el que es diu és molt important, però, en la lluita contra l'estigma, el com és diu també ho és. Així, fer caure els prejudicis i els estereotips de la societat vers les persones amb un trastorn mental, és una tasca que s'ha de fer acuradament, amb missatges clars i des de la primera persona, que evitin reaccions paternalistes, de superioritat o simplement d'evitació.

Un cop treballats els temes, ens centrem a resumir alguns aspectes quant al llenguatge, per millorar la comunicació per a una societat lliure d'exstigma.



**SER
VS
TENIR, VIURE,
EXPERIMENTAR...**

KRISTOPHER
ALLISON

Alhora d'expressar-nos, és recomanable no parlar de nosaltres de manera determinista. El verb ser, converteix una característica en allò que defineix a una

persona. Sempre serà millor si utilitzem els verbs que fan referència a una situació o circumstància momentània o, si més no, no essencial a la persona. No hem de confondre un diagnòstic amb la persona!

Sóc un esquizofrènic

vs *Tinc un esquizofrènic*

Sóc bipolar

vs *Visc amb el trastorn bipolar*

Una depressiva

vs *Una persona amb depressió*

Les generalitzacions de tot un col·lectiu no atenen a les diferències individuals; cal tenir present sempre que qui viu el trastorn mental és una persona. En aquest sentit és sempre interessant parlar des de la pròpia experiència. Utilitzant el "jo crec", "en el meu cas", etc.

**PATIR
VS
PASSAR PER,
EXPERIMENTAR...**



La vivència sempre és individual, i les generalitzacions no ajuden contra les imatges prefixades. Cal ser curoses i no inferir informació personal quan parlem de manera general.

Una persona que passa o ha passat un trastorn mental no sempre, ni necessàriament, està patint. Hi ha

persones que viuen amb felicitat i plaer, malgrat viure amb un trastorn mental.

És preferible utilitzar els verbs que fan referència a una situació que no implica necessàriament dolor.

Patir un trastorn **vs** *Tenir un trastorn*

4. PREPARANT- NOS UNA INTERVENCIÓ

Quan ens situem cara a cara davant d'una demanda concreta, les coses es veuen molt més clarament. Així la preparació d'una intervenció ens ha de servir com a excusa per preparar-nos, assajar i posar en pràctica totes les claus que hem après. No cal oblidar que l'experiència i la pràctica són el millor garant de l'èxit en els nostres discursos, i com més cops fem una cosa, millor ens sortirà!

1. ON ANEM I A QUI ENS DIRIGIM? EL TARGET

És molt important conèixer les peculiaritats de cada públic abans de preparar el nostre discurs. Bé perquè hi ha col·lectius en els quals l'estigma es manifesta a partir d'uns comportaments discriminatoris concrets que hem de tenir presents; bé perquè, d'banda, cal que adaptem el discurs, en termes de contingut, forma i llenguatge, en la mesura del possible, a qui ens està escoltant ja que això en facilitarà la comprensió. Per exemple, no és el mateix dirigir-nos a personal sanitari que poden entendre tecnicismes mèdics i ja parteixen d'uns coneixements que parlar a un públic que no entén de salut mental o que tenen edat escolar.



2. L'ESTRUCTURA: LA MUNTANYA

Estructurar el nostre discurs és important per transmetre les nostres idees i alhora mantenir l'interès de la nostra audiència. Existeixen varies tècniques per estructurar el nostre discurs, tot i que per parlar en primera persona del nostra experiència amb un problema de salut mental, l'esquema de la muntanya és el més adient.

L'esquema de la muntanya el podríem dividir en tres parts, abans de pujar la muntanya, l'ascens de la muntanya i el cim. La primera part de la història ens permet crear un context inicial, i per tant podem presentar-nos i parlar de nosaltres mateixos. A continuació, en l'ascens de la muntanya, podem parlar dels reptes associats al diagnòstic en salut mental, la discriminació, l'estigma i l'autoestigma. Finalment arribem al cim, on és important que, després d'haver parlat sobre les dificultats, expliquem la història de recuperació transmetent valors com esperança, resiliència i superació.

Aquesta estructura et permetrà mostrar com has superat tota una sèrie de reptes i alhora tancar la història amb un missatge positiu.



MATTEO CATANESE

3. PREPARACIÓ: EL GUIÓ

Per parlar en públic és primordial preparar-se un guió. Sempre és millor si aconseguim no haver de llegir el paper, per això és millor imprimir-lo en cartolina que en un full (que tremolarà si ens posem nerviosos) amb lletra grossa i paràgrafs separats.

El guió és bàsic perquè ens dona estructura i alhora ens aporta seguretat. Al guió ha d'aparèixer l'esquelet del que volem dir i paraules o conceptes clau ressaltats d'allò que no volem oblidar.

Un cop tenim aquest document és aconsellable assajar i calcular el temps que triguem per comprovar si encaixa en l'estona que se'ns ha donat per parlar. És molt important ajustar el temps al màxim. Tot i així, cal tenir en compte que els nervis ens poden fer anar molt més ràpid de l'habitual i que finalment ens en sobri.

4. EXPRESSIÓ ORAL: LA VEU, LA MILLOR EINA

Hiperventilar i quedar-nos sense aire és molt comú quan no estem acostumats a parlar davant d'un públic: recorda de fer pauses i respirar. Fins i tot preveu poder veure aigua a mig discurs si se t'asseca la gola. Recorda de projectar la veu perquè et sentin fins i tot els qui estan més lluny de tu. És important poder mirar al públic sovint fent escombratges que incloguin tothom, la mirada comunica, atrau i aconseguirà més atenció. Si comences fent una pregunta trencaràs una mica el gel i facilitaràs la teva arrencada. L'entonació és molt important per mantenir l'atenció del qui escolta, intenta tenir un repertori de tons que acompanyin el contingut, dramatitzant lleugerament sense exagerar.



5. COMUNICACIÓ NO VERBAL: NO NOMÉS COMUNIQUEN LES PARAULES

Finalment, hi ha aspectes referents a la teva postura corporal que poden estar comunicant inconscientment sobre la teva actitud. Revisa-la mentre vagis parlant. És recomanable, per exemple, no estar-se en posicions tancades (braços o cames creuats). És millor poder mantenir-se amb els palmells visibles, els experts asseguren que és símptoma de sinceritat i proximitat. Ajuda't amb el cos per reforçar les paraules, per exemple: fer servir les mans quan hagi d'enumerar un llistat de coses farà que el públic estigui més atent i alhora pugui seguir més fàcilment l'estructura del teu relat. Per últim, tenir cura de la pròpia imatge reforçarà el nostre discurs en positiu, tot i així sempre és aconsellable prioritzar la comoditat i vestir-se de forma que puguis sentir-te tu mateix/a.



5. ALTRES RECOMA- NACIONS QUE CAL TENIR EN COMPTE

1. NO ESTEM LLIURES D'AUTOESTIGMA

Qualsevol persona pot ser vulnerable als prejudicis i estereotips negatius en salut mental. Encara que siguem conscients de les idees esbiaixades de l'estigma i la discriminació, no estem lliures de veure'ns afectats per l'autoestigma o la por.

Per tant, si en un moment determinat s'evidencia que has fet un comentari i/o una valoració esbiaixada –per exemple, de limitacions, incapacitats o dificultats atribuïdes indudament al problema de salut mental–, simplement, pots reconèixer que també a tu mateix et costa deslliurar-te d'aquests prejudicis.

La lluita contra l'estigma i l'autoestigma és un procés i un aprenentatge difícil que no s'assoleix de cop i volta, però que proporciona grans recompenses.

2. PARLA SEMPRE DES DE L'EXPERIÈNCIA PERSONAL

Com a activista de lluita contra l'estigma has de basar la tasca de sensibilització, ja sigui adreçada a col·lectius específics o en els mitjans de comunicació, des de la teva experiència personal o des de l'experiència que comparteixes amb altres. L'experiència en primera persona és la força dels activistes, més encara quan es tracta d'una experiència compartida des d'un col·lectiu.

En aquest sentit, no cal buscar la força del que expliques i exposes a partir de teories o conceptes científics. Com a activista exposes una experiència, sovint compartida, de discriminació en salut mental. Amb la paraula no pretens citar teories, difondre concepcions o representar el coneixement científic.

La força del vostre discurs s'ha de connectar amb el que podeu mostrar, en viu i en directe, en com sou en realitat.



3. TINGUES SEMPRE PRESENT QUE ES TREBALLA EN EQUIP

Tot i que facis intervencions individuals, no s'ha de perdre mai de vista que la tasca d'activista és col·lectiva.

4. EXPLICAR EXEMPLES CONCRETS AJUDA A TRANSMETRE EL MISSATGE



Il·lustrar el teu discurs amb exemples, persones, lloc i moments concrets ajudarà que la teva audiència s'imagini i compregui molt millor allò que li estàs explicant

5. NO CAL EXPLICAR-HO TOT

Pot ser que comparteixis alguns aspectes de la teva experiència amb els que encara estàs treballant o que simplement no vols compartir de manera pública. En cap cas has de compartir tota la teva experiència i és important que respectis el teu dret a la intimitat.



AVÍS LEGAL

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement - No Comercial - Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons.

Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no es faci un ús comercial de l'obra ni la generació d'obres derivades.



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DÓNA LA CARA

Ronda Sant Pere, 28-30, entresòl C.
08010 Barcelona · 931123717
obertament@obertament.org
www.obertament.org  obertament
 noalestigma  obertament

Guia elaborada el 2016 a partir
d'un document elaborat per:
Spora Sinergies
www.spora.ws

ENTITATS FUNDADORES



ALIATS ESTRATÈGICS

