

TALLER

SALUT

MENTAL

I DONA



MEMÒRIA 2023



www.tecsam.org



contact@tecsam.org

CONTINGUTS



01/

Objectius, punt de partida i metodologia

02/

Dimensions de la persona treballades

03/

Reptes identificats en les diferents dimensions

04/

Conclusions



Objectius, punt de partida i metodologia

“Fer arribar a les persones el coneixement desenvolupat des de la recerca en salut mental.”

Aquest és el principal objectiu de la Xarxa TECSAM per tal de contribuir a millorar la qualitat de vida de la societat.

Per aconseguir-ho, és imprescindible que els i les investigadores adrecin les necessitats i inquietuds que enfronten dia a dia les persones afectades per problemes de salut mental. Amb la voluntat de conèixer aquests reptes de primera mà, la Xarxa TECSAM ha organitzat un taller participatiu exclusiu per a dones afectades en primera persona.

Durant aquest taller virtual, les participants han identificat i fet debat sobre els reptes tant de salut com socials als quals s'enfronten per la seva condició de dona amb problemes de salut mental. El present document sintetitza les conclusions de la sessió, on es va treballar a identificar problemàtiques en diferents dimensions de la persona: física, psico-emocional, personal, familiar, social, formativa i professional, i amb relació als serveis de salut i socials.

Aquesta ha estat la segona sessió participativa d'aquestes característiques organitzada per la Xarxa TECSAM. A principis de 2022, es va realitzar la I Jornada de Cocreació de Reptes en Salut Mental amb la participació de persones afectades en primera persona. Enguany, el taller anava dirigit exclusivament a dones afectades, tenint en compte que l'equitat de gènere, igual que la inclusió de la perspectiva de les persones afectades, és un dels eixos estratègics transversals de la Xarxa.



PARTICIPACIÓ

36 dones d'entre
18 i 65 anys



REGIÓ GEOGRÀFICA

Catalunya (zones rurals
i urbanes)



DATA

24/05/2023



MÈTODE

Sessió virtual emprant la
plataforma interactiva i
col·laborativa “Miro”

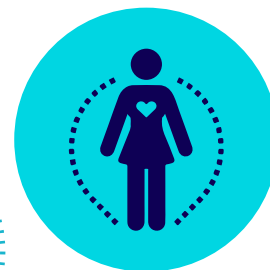
A càrrec de:



●● Dimensions de la persona treballades

FÍSICA

Repercussions o problemes en la salut física



PSICO-EMOCIONAL

Emocions (positives i negatives)



PERSONAL

Impacte en la persona i la forma de relacionar-se



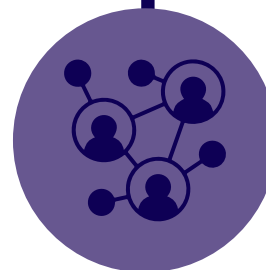
FAMILIAR

Relació amb la família, grup social d'origen



SOCIAL

Entorn i conjunt de relacions amb altres persones



VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Tipus de violència física, sexual i psicològica contra les dones

Dimensió afegida durant la sessió, donada la importància assignada per les participants



SERVEIS SOCIALS I DE SALUT

Prestacions i atenció sanitària i comunitària



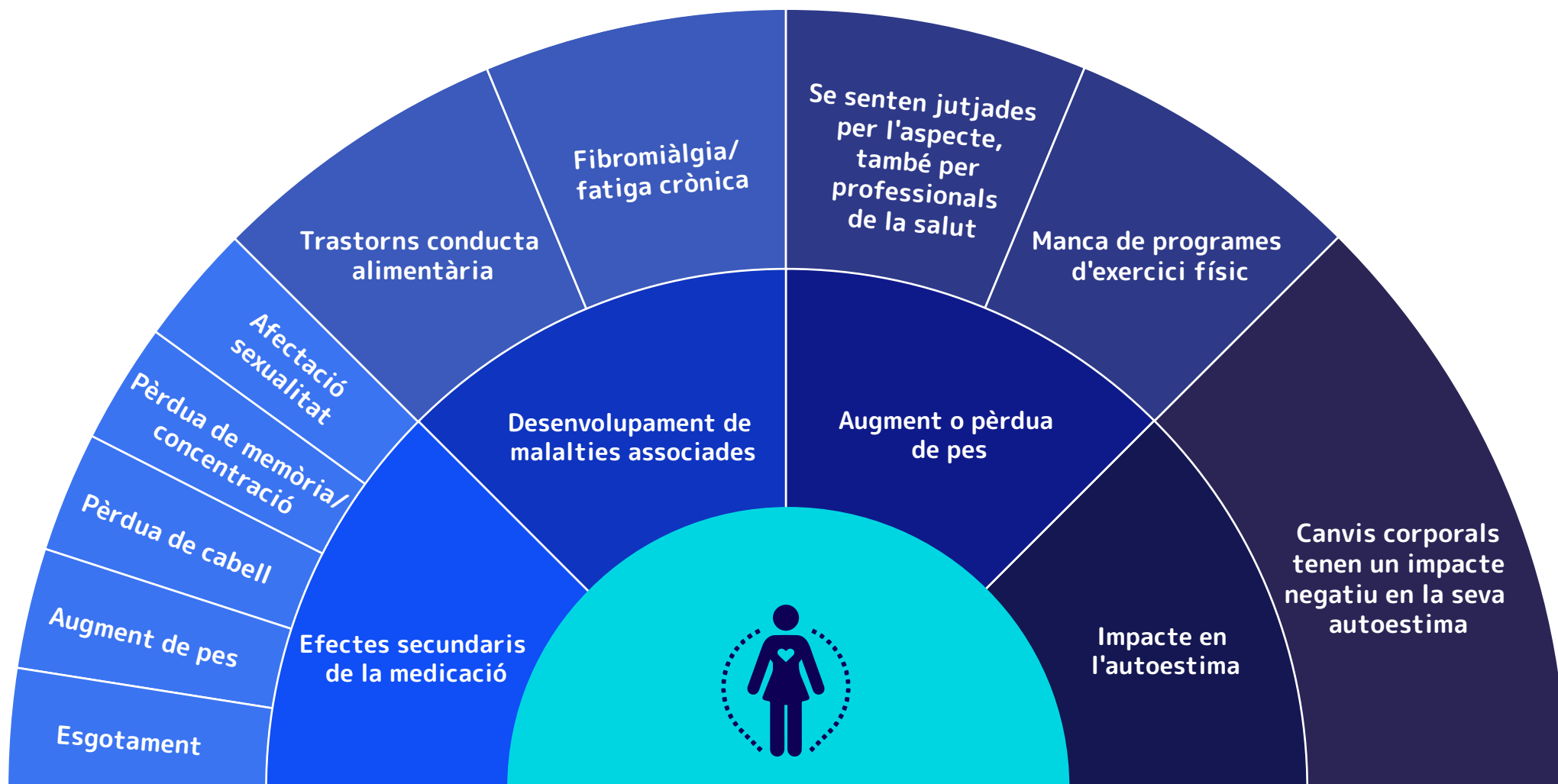
FORMATIVA/ PROFESSIONAL I LABORAL

Context educatiu o de feina

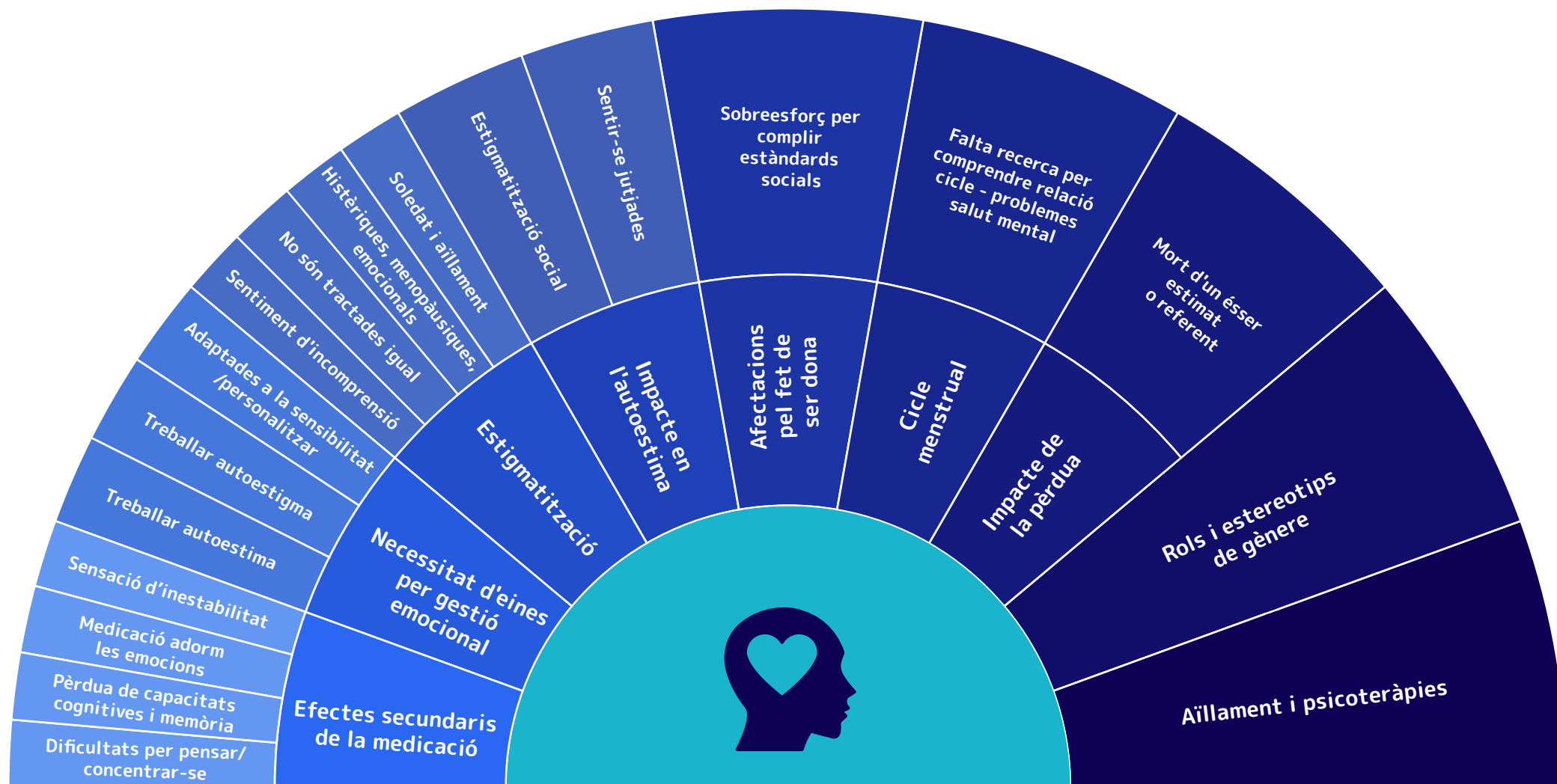




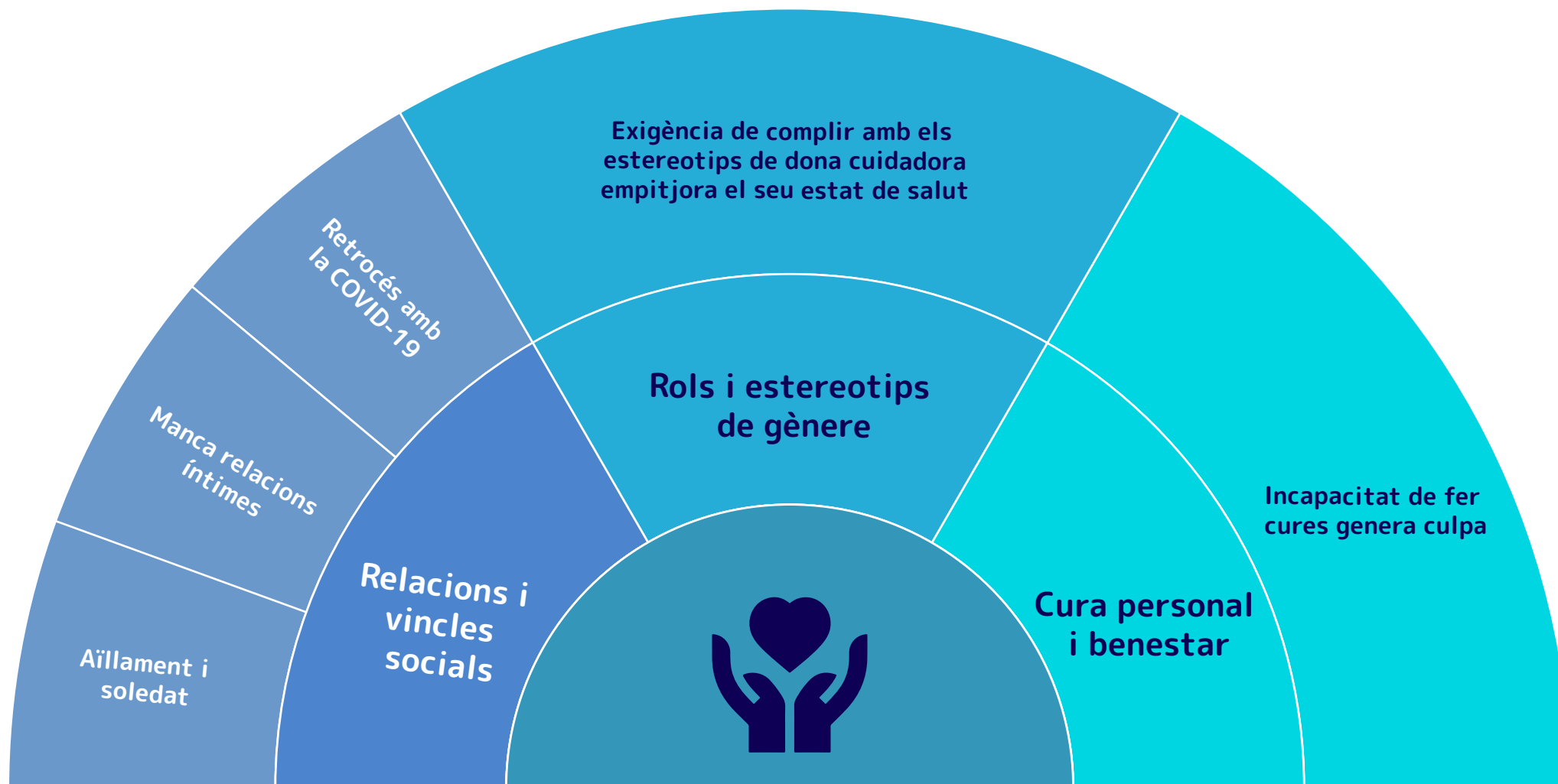
**Reptes identificats en les
diferents dimensions**



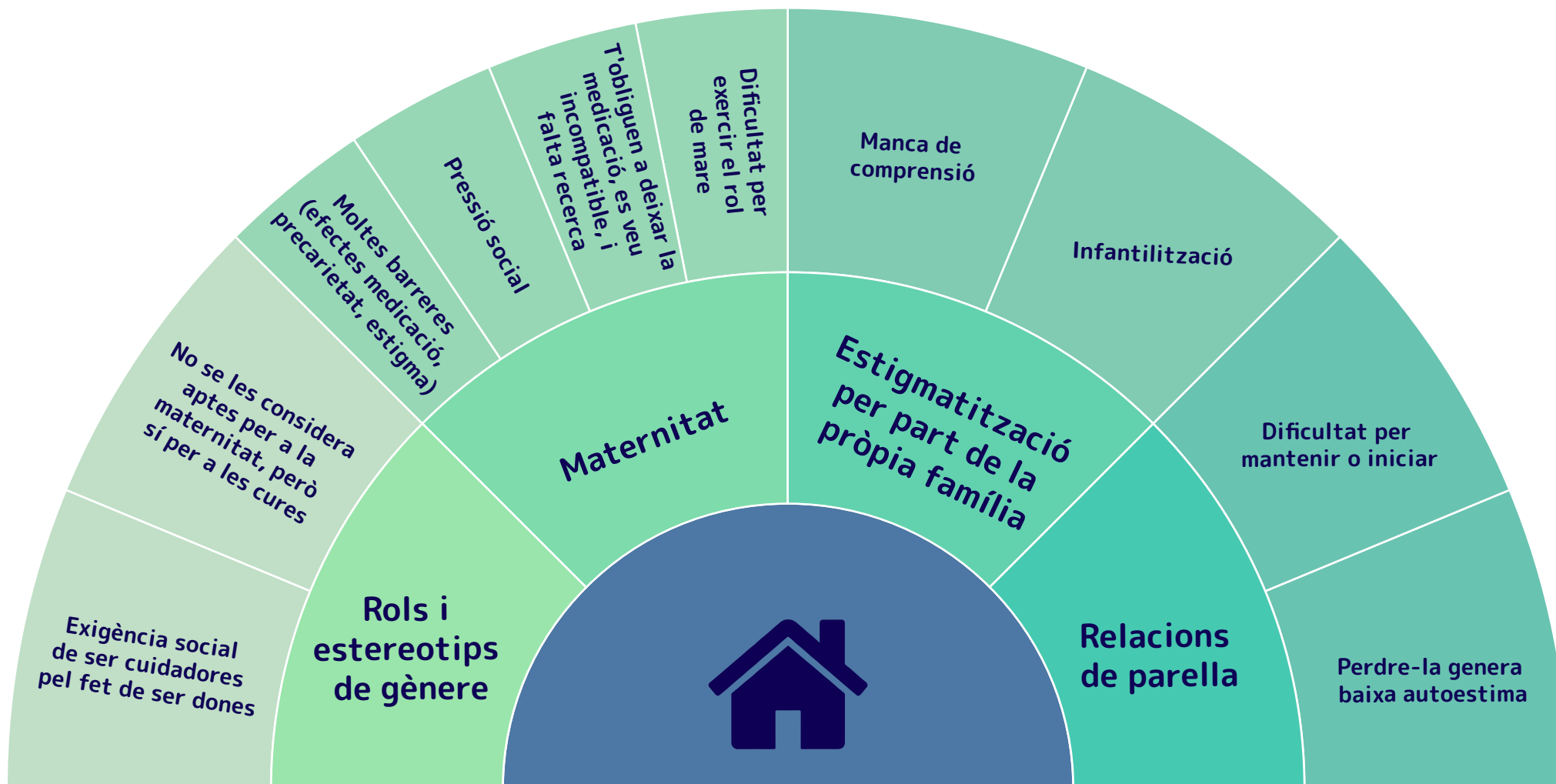
DIMENSIÓ FÍSICA



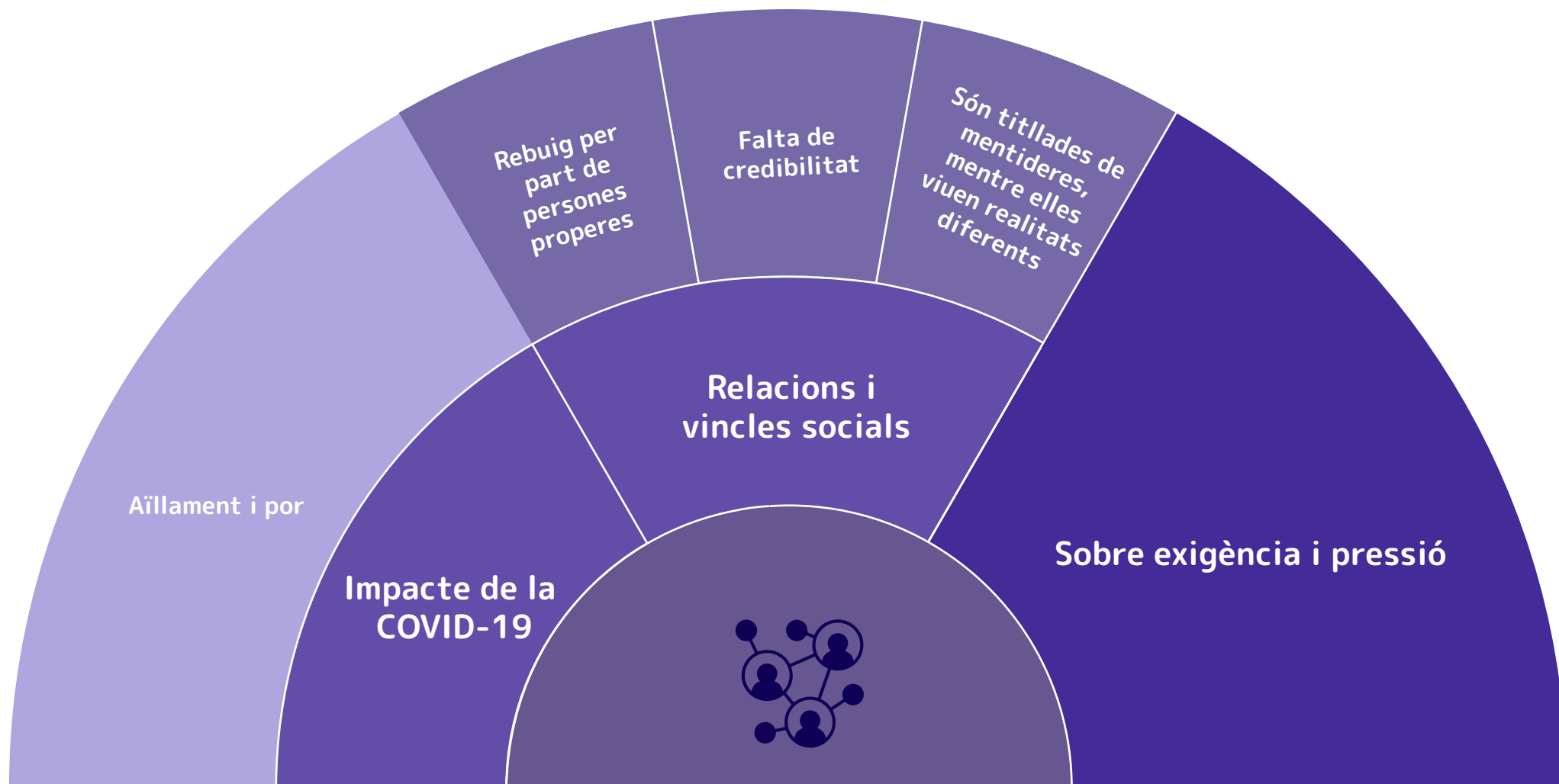
DIMENSIÓ PSICO-EMOCIONAL



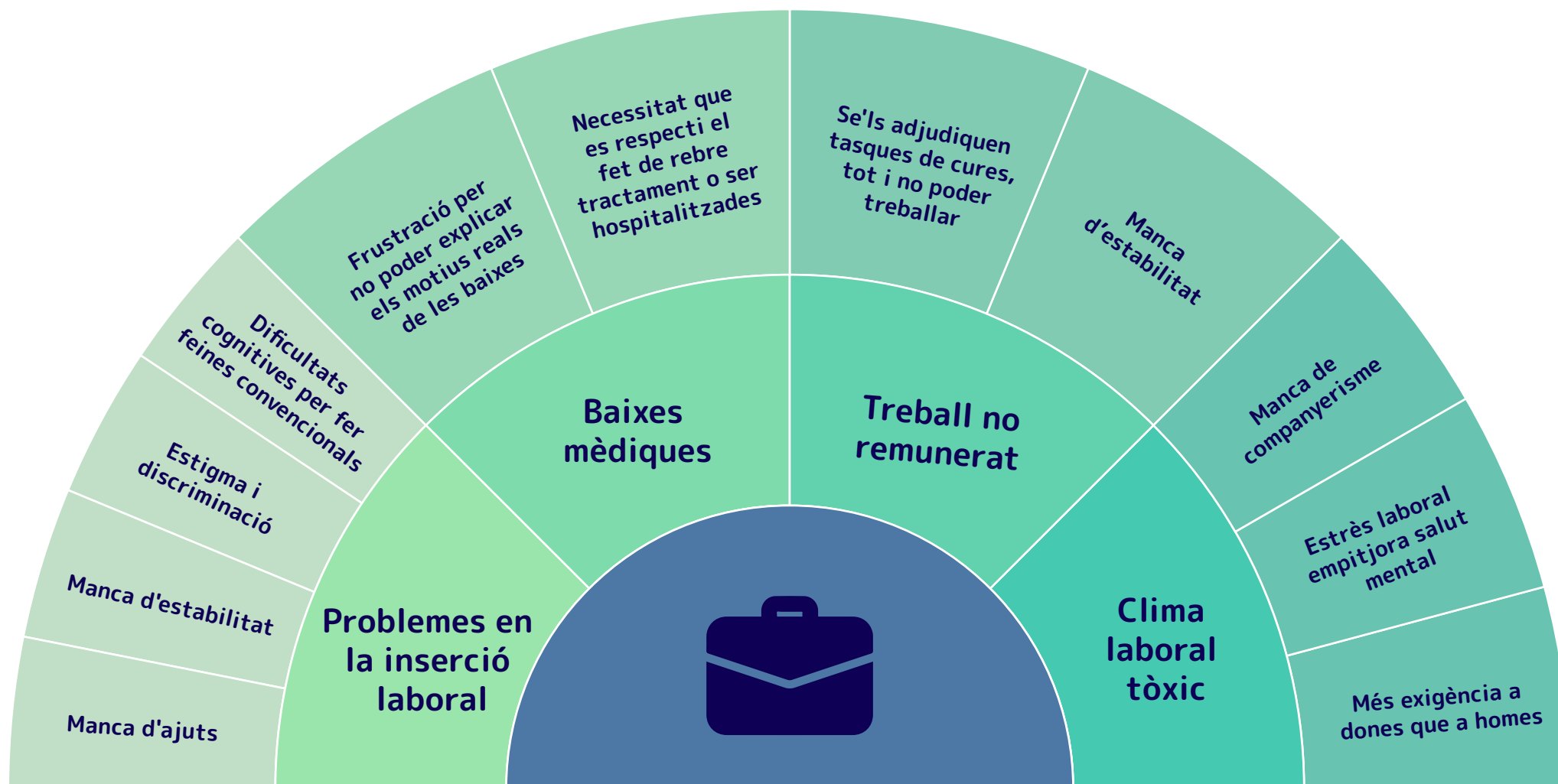
DIMENSIÓ PERSONAL



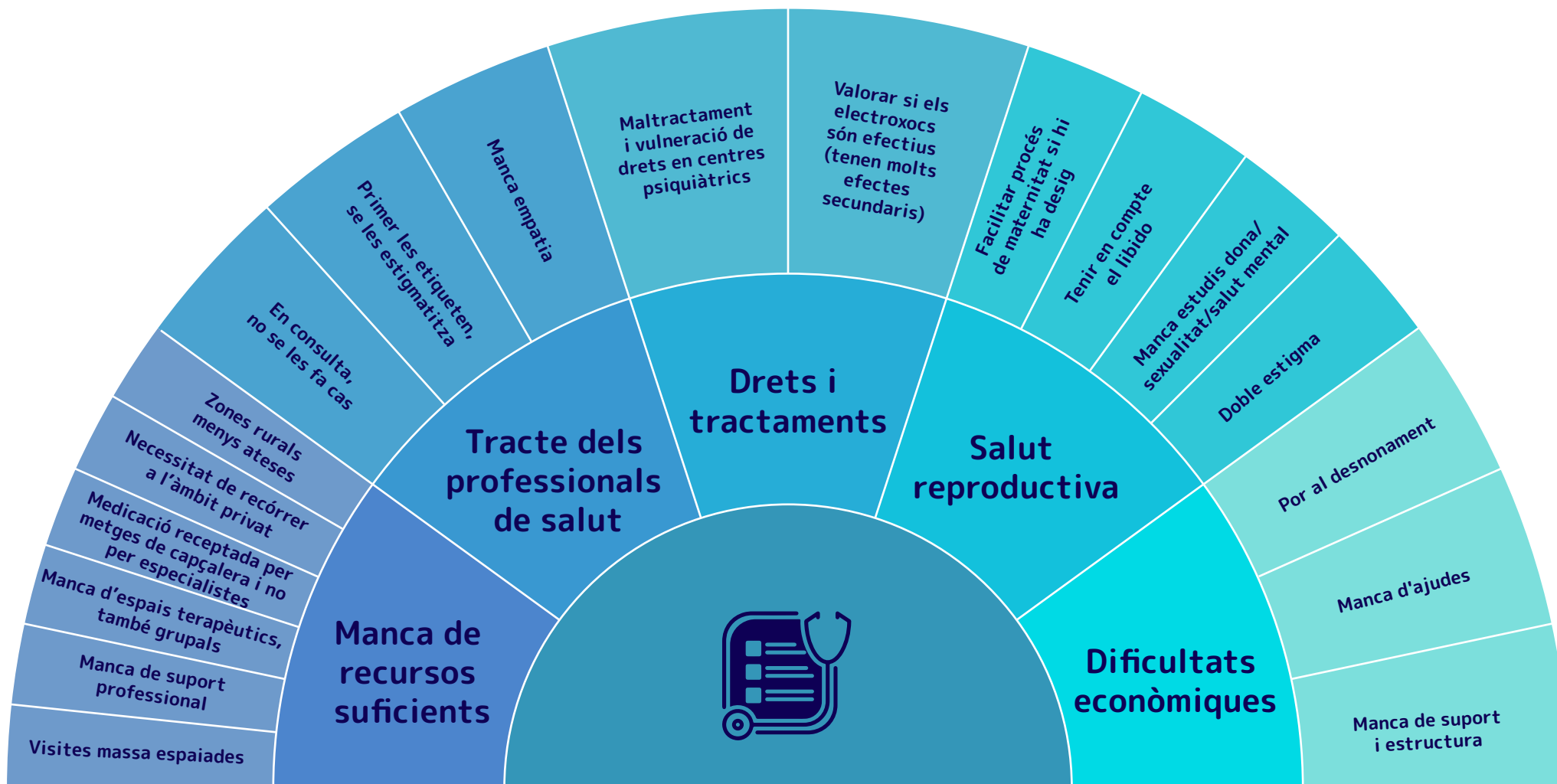
DIMENSIÓ FAMILIAR



DIMENSIÓ SOCIAL

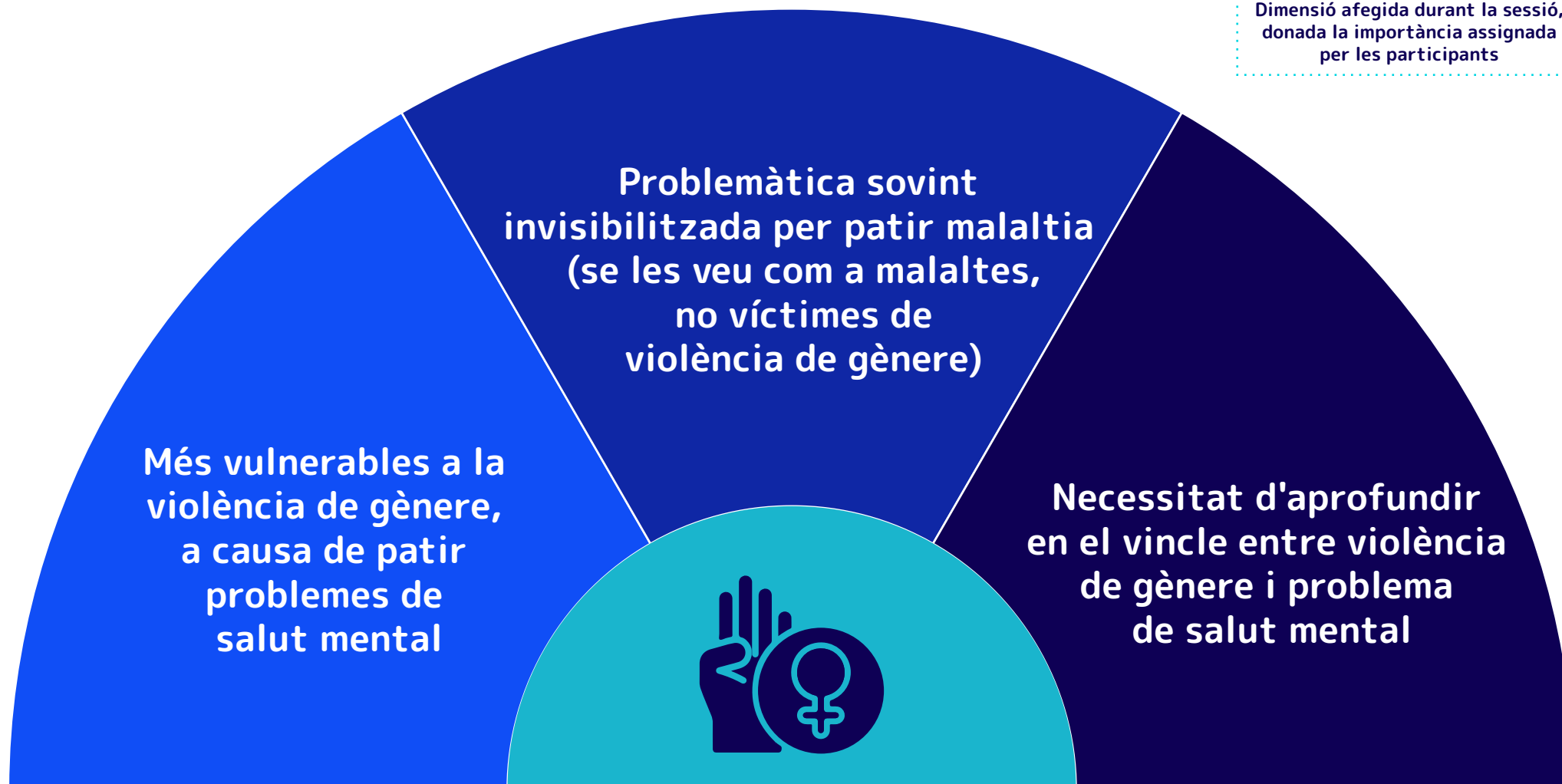


DIMENSIÓ FORMATIVA, PROFESSIONAL I LABORAL



SERVEIS SOCIALS I DE SALUT

Dimensió afegida durant la sessió,
donada la importància assignada
per les participants



VIOLENCIA DE GÈNERE



Conclusions

1

Ser escoltades

Demanen que es tinguin en compte les seves preocupacions i necessitats. Volen una atenció més personalitzada, un tracte més humà i empàtic. Disconformitat amb el sistema de salut i social i del tracte rebut pels professionals

2

Reforç a l'autoestima

Necessiten eines per treballar l'autoestima, tant per lidiar amb qüestions físiques com sentiments d'estigmatització i incomprensió (per part dels altres i d'elles mateixes)

3

Trencar amb l'estigma i la discriminació

Ha estat generalitzat el sentiment de falta de credibilitat, així com la dificultat d'encetar projectes, com la maternitat, tant per la manca de facilitats i suport professional com per l'estigma associat

4

Més recursos i més suport professional

Manca de professionals, especialment a les àrees rurals, i educació. Desig de tenir un major accés a informació, espais d'aprenentatge i contenció, i una millora generalitzada dels serveis de salut i socials

5

Impacte dels estereotips de gènere

Els estereotips de gènere colpegen encara amb més força a les dones amb trastorn mental. Especialment, haver de fer front a una gran exigència perquè s'impliquin en les cures quan no poden, genera sentiment de culpabilitat

6

Violència de gènere

Les dones amb problemes de salut mental demanen estudiar el vincle entre la salut mental i la violència de gènere, ja que són dos factors que detecten com a interrelacionats. Se senten més vulnerables de patir violència de gènere i creuen que sovint s'invisibilitza



Persones participants signatàries



Aquestes són algunes de les dones participants del taller que han mostrat la seva voluntat i interès a aparèixer públicament com a signants d'aquesta memòria.

- **Irene Cumplido Gavalrà**

Professora de secundària i activista en primera persona. Fotoperiodista i dona poeta a temps complet.

- **Raquel Montllor Linares**

Professora, educadora social, psicopedagoga, amb més de 10 anys d'experiència en el sector educatiu, màster en educació especial i Doctoranda en Psicologia Clínica i de la Salut per la UAB. Autista diagnosticada als 40 anys i activista.

- **Alicia Mendo Olmos**

Diplomada en CCEE, llicenciada en ADE i graduada en Relacions Laborals i Ocupació. Activista en primera persona a Activament, i abans també a l'Associació de Familiars Malalts Mentals Baix Llobregat. Participant dels Grups de Recuperació (subaguts) i el Comitè d'ètica en salut mental de Sant Joan de Déu, així com del Clúster Salut Mental Baix Llobregat. Col·laboradora del programa Ikigai de Ràdio Sant Joan Despí i excol·laboradora de Ràdio Sant Boi, Ràdio Cornellà i Com Ràdio.

- **Montserrat Aguilera Ruiz**

Activista per la Salut Mental, secretària de l'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord.

- **Carmen Prieto**

Anteriorment infermera. Actualment activista en salut mental, actriu de doblatge en constant formació, i aficionada a la pintura, el dibuix, l'escriptura, el cinema i el teatre.

- **Adelisa Herrada**

Experta en salut mental. Artesana de les paraules.





www.tecsam.org
contact@tecsam.org