

Nosaltres

número 103
febrer
2016



editorial

Comencem l'any amb molta força i empena per continuar treballant vers l'objectiu que persegueix la missió d'Arep. Segur que enguany serà un temps de intensa "lluita" per aconseguir que la salut mental tingui l'espai i la visió que li correspon a la comunitat. A nivell de l'Ajuntament de Barcelona, s'està treballant per la creació d'una Taula de Salut Mental, i les Comissions Territorials de Benestar i Família i Salut dedicades a treballar les llistes d'espera dels serveis d'habitatge del nostre col·lectiu, segueixen endavant després de les primeres reunions a l'últim trimestre de l'any passat.

L'any 2016 ha començat amb canvis importants. En Xavier Trabadó President de Salut Mental Catalunya ha decidit, després d'onze anys, deixar el seu càrrec. Han sigut uns anys de molta feina i de molts canvis on s'ha aconseguit diferents millores i dues fites importants: aconseguir una major visualització de la salut mental a la societat i un compromís des de Secretaria de Presidència per treballar de manera conjunta entre Departaments vers el nostre col·lectiu. Cal dir, que els Departaments de Salut i Benestar i Família han estat els més implicats en aquest treball conjunt i els que han aconseguit portar el discurs a la pràctica.

Xavier, des de la "família" de l'Arep volem agrair la teva continua empena i dedicació vers les necessitats i lluites del nostre col·lectiu i esperem poder acompanyar-te en el teu desig de seguir treballant vers els aspectes preventius i d'investigació pels que sempre has lluitat i seguiràs lluitant.

Des de Salut Mental Catalunya van obrir al gener el procés de presentació de candidatures per cobrir el càrrec de President de la Federació, convidant a les Associacions que presentessin candidats. Un d'ells, l'única candidatura finalment, va ser l'Israel Molinero, actual President de l'Arep, que va ser escollit President de la Federació a l'Assemblea del mes de gener.

Israel, et desitgem de tot cor el millor en aquesta nova "excursió" que has començat a caminar i que estem segurs suposarà el continuar millorant els drets, el model i la gestió general de l'atenció de les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies. Segur que continuaràs treballant i reforçant tot l'aconseguit i, al mateix temps, millorant i construint nous reptes.

Des de l'Arep seguim treballant dia a dia vers la salut mental i lluitant contra l'estigma social existent, com ho demostra el fet que al 2015 hem sigut la institució que més queixes ha realitzat vers eslògans, imatges... pejoratives relacionades amb la salut mental.

JOAN SALLÓ MARTÍ
director d'arep



contingut

- editorial
- em dic Xavier
- Arep participa al "Charity Day 2015" de Hewlett-Packard
- àrea laboral
- jornada de sensibilització al Centre Educatiu Can Llupia
- des del llibre
- agenda d'accions comunitàries i d'interès
- Posat a la nostra pell 2015
- canvi de president SMC



arep

Associació per a la rehabilitació de les
persones amb malaltia mental
Passeig Maragall 124 - 08027 BARCELONA T
933521339 - www.arep.cat
www.arep.cat

Tinc 54 anys i pateixo un Trastorn Bipolar. Fa cinc anys vaig tenir una forta crisi maníaca seguida d'una forta crisi depressiva. Arrel d'aquests episodis va ser la primera vegada que em van diagnosticar la malaltia.

L'episodi maníac va durar quatre mesos i l'episodi depressiu un any i mig. Les conseqüències mèdiques van ser molt dures: quatre ingressos gairebé consecutius a unitats d'aguts d'uns dos mesos de durada cadascú d'ells, un ingrés d'un any a un hospital psiquiàtric, canvis constants de psiquiatra i canvis continus de medicació en un intent de trobar la més adequada.

Però les conseqüències socials van ser encara pitjors. Sense entrar en detalls, em vaig quedar sense família, sense casa, sense diners, sense feina i sense amics.

Durant l'ingrés a l'hospital psiquiàtric van aconseguir establir-me. Vam trobar la medicació correcta, vam aconseguir la tranquil·litat psicològica i vam començar a obrir les vies per a la reinserció social. I ho dic en primera persona del plural perquè ara tinc clar que aquest procés és una feina conjunta entre els professionals i el malalt. D'aquesta part del procés sempre em quedarà gravada una frase que em deien els psiquiatres: *has de passar pàgina, la vida que portaves ja no tornarà mai més, has de començar una nova vida*. Em va costar dos anys assumir aquest fet, però al final ho vaig aconseguir i aleshores va començar el camí de la reinserció social.

L'hospital m'havia de donar l'alta perquè ja estava mèdicament estabilitzat, però no tenia ni casa ni diners. La por d'anar a parar al carrer m'angoixava i no volia marxar de l'hospital. Finalment vaig poder romandre a l'hospital fins que els serveis socials del mateix, juntament amb els serveis socials de Barcelona em van trobar una sortida, un centre d'inserció social a Sant Martí. Aquesta era el nom oficial. Per a mi era un sostre sota el qual dormir i un plat a taula tres cops al dia. Sense luxes. Continuava sense tenir ni feina ni diners, però era el primer pas.



Com el seu nom indica, l'objectiu bàsic del centre era la reinserció social de persones marginades. Per a fer això disposava d'una psicòloga, un educador i una treballadora social. L'estada mitjana prevista en el centre era de quatre mesos. Jo m'hi vaig estar dinou. La raó que em donaven era que jo estava fent un itinerari positiu i que em recolzarien mentre em fes falta.

El primer pas d'aquest itinerari va ser aconseguir una pensió amb l'ajuda de la treballadora social. El segon pas va ser començar a treballar en el centre: feines de neteja i manteniment i feines en un hort urbà amb el qual el centre hi col·labora. Evidentment sense cobrar, però al menys el llit i el menjar ja no em semblaven caritat. El tercer pas va ser a través de la psicòloga i va ser posar-me en contacte amb Arep.

La proposta va ser una entrevista per entrar al Servei Prelaboral d'Arep. Em van admetre i vaig començar un interessant procés d'aprenentatge. Noves matèries i algunes ja conegudes per aconseguir una bona formació i una reinserció laboral. Jo comptava a més amb l'experiència de la meua formació universitària i de més de 30 anys treballant. El procés va culminar amb èxit. Quan portava vuit mesos al Prelaboral em van citar per a una entrevista al Centre Especial de Treball d'Arep, concretament al Servei de Missatgeria. Hi vaig començar a treballar ara fa gairebé dos anys. Com vaig començar a guanyar diners, vaig poder sortir del centre i anar-me'n a un pis de lloguer amb un altre company. Després d'un any en aquest pis, Arep em va oferir un pis dels que ells tenen i m'hi vaig traslladar. Ara hi porto tres mesos amb un nou company de pis i estic molt content.

A la feina he fet alguns amics, igual que al centre, ara tinc uns veïns que també estan en pisos d'Arep, guanyo alguns diners i tinc un pis. Sé que m'ho he treballat molt, però també em sento amb la necessitat de donar les gràcies a Arep. No estic al final del camí, simplement estic en el camí i possiblement ho estaré fins al final. Gràcies a tots.

Jornada de sensibilització al Centre Educatiu Can Llupià

El passat dimecres un grup de professionals d'Arep vam tenir la oportunitat de viure una jornada de sensibilització al Centre Educatiu Can Llupià.

L'experiència va ser molt positiva ja que els joves es van mostrar molt interessats i participatius tant amb les dinàmiques treballades com en el coneixement més teòric dels temes relacionats amb la salut mental.

La part més emotiva es va donar arrel de la presentació vivencial de l'Albert, qui explicava el seu recorregut com a persona afectada d'una malaltia mental. Els joves van mostrar un alt grau d'empatia i interès en la seva exposició, on van fer-li moltes preguntes sobre aspectes dels que va parlar.

àrea laboral

En l'any 2014 es va crear l'Àrea Laboral de l'Associació Arep amb l'objectiu d'agrupar els equips de treball del Servei Pre Laboral i Centre Especial de Treball La Calaixera per a millorar la qualitat de serveis i potenciar la inclusió socio-laboral de persones amb trastorn mental al mercat d'empreses ordinàries.

Gràcies a aquesta agrupació s'ha pogut iniciar el Servei Integral d'Orientació i Acompanyament per a Persones amb Trastorn Mental, subvencionat a través de Fons Socials Europeus i Departament d'Empresa i Ocupació de la Generalitat de Catalunya, i incrementar el número de beneficiaris del projecte "Troba feina" subvencionat a través del Institut Municipal de Persones amb Discapacitat de l'Ajuntament de Barcelona.

L'Àrea Laboral actualment atén a més de 200 persones amb problemes de salut mental i disposa d'un equip multidisciplinari format per psicòlegs, treballadors socials, terapeuta ocupacional i integradors socials.

El nostre futur es centra en la millora d'atenció i orientació de serveis cap a persones amb problemes de salut mental. Pel any 2016 es preveu consolidar tots els nous serveis i obrir noves línies d'actuació, com és el projecte WAY - Work And You-

adreçat a joves després de patir el primer brot psicòtic i altres tipus de serveis de formació i inserció que puguin millorar la qualitat de vida del nostre col·lectiu.



Arep participa al "Charity Day 2015" de Hewlett-Packard

El passat dissabte, 17 d'octubre, l'empresa Hewlett-Packard (HP) va celebrar el "Charity Day 2015", Diada Solidària. L'empresa HP, és una de les majors empreses de tecnologia de la informació del món, és nord-americana amb seu a Palo Alto, Califòrnia.

L'objectiu d'aquesta festa és recaptar fons per donar suport a projectes concrets d'entitats sense ànim de lucre, a través de voluntariat corporatiu i l'organització d'activitats lúdiques, culturals i de sensibilització. En aquesta edició van assistir-hi més de 2.000 persones i van participar moltes entitats sense ànim de lucre fent diferents tallers per donar-se a conèixer. Arep va ser convidada a participar en aquesta diada i va realitzar el taller de "Petar l'estigma" amb l'objectiu, com el seu nom indica, de trencar l'estigma. Es va muntar una paret de globus on dins de cada un hi havia un missatge amb una acció concreta destinada a trencar l'estigma. A mida que els nens i nenes anaven petant els globus amb els dards, sota apareixia el lema de "integrant diversitat", també es va projectar un vídeo amb l'objectiu d'informar sobre la problemàtica de salut mental. Durant tota la jornada l'estand va estar ple de nens i nenes engrescats a petar el globus amb el dard i el que per ells era un joc pels adults era una manera molt original de trencar l'estigma. Per a nosaltres va ser una experiència molt emotiva i esperem repetir!



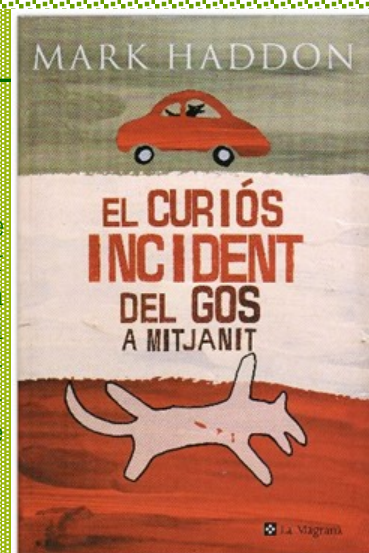
des del llibre

El curiós incident del gos a mitjanit

Mark Haddon

Ed. La Magrana

El curiós incident del gos a mitjanit explica la història d'un noi de 15 anys que decideix investigar l'assassinat del gos de la seva veïna. Fins aquí podria ser una història com tantes altres que acostumem a trobar a les llibreries. El que la fa especial és que el seu protagonista, Christopher, té Síndrome d'Asperger i és ell qui narra el que li va succeint. Gràcies a això i a través de la seva investigació ens ajuda a fer-nos una petita idea de la mirada que tenen aquestes persones i de la forma que tenen d'entendre i d'estar en el món. Portada al teatre sota la direcció de Julio Manrique durant el 2015.



agenda d'accions comunitàries i d'interès

(més informació a www.arep.cat)

DIA	HORA	LLOC	DESCRIPCIÓ
10/02/2016	16:30 a 19:00	Aula 21 de l'Ateneu l'Harmonia.	Cinefòrum del film "Las Horas". Projecció i posterior debat sobre la pel·lícula i els temes que aborda. A càrrec de la Comissió Antiestigma de l'Ateneu.
20/02/2016	10:00-14:00	Sala recreativa d'Arep	OpenClub de Ping Pong. Competició de ping pong dins del marc de la Federació Catalana de Tennis Taula. Inscripcions la mateixa setmana a http://ppxtt.cat/
09/03/2016	16:30 a 19:00	Aula 21 de l'Ateneu l'Harmonia.	Cinefòrum del film "Philadelphia". Projecció i posterior debat sobre la pel·lícula i els temes que aborda. A càrrec de la Comissió Antiestigma de l'Ateneu.
19/03/2016	10:00-14:00	Sala recreativa d'Arep	OpenClub de Ping Pong. Competició de ping pong dins del marc de la Federació Catalana de Tennis Taula. Inscripcions la mateixa setmana a http://ppxtt.cat/
23/04/2016	16:00-20:00	Parc del Clot	Participació en "Sant Jordi Intercultural" amb una versió teatral de la Història de Sant Jordi. Pendent confirmació d'horari.
23/04/2016	8:00-14:00	Arep	ACTIVITAT DE SANT JORDI: Paradeta de flors a la sede d'arep, Pg Maragall, 124.
23/04/2016	10:00-20:00	Pg de Gràcia, 95	ACTIVITAT DE SANT JORDI: parada de llibres

Posa't a la nostra pell 2015

El passat Divendres 18 de desembre, com cada any per aquestes dates, es va celebrar la 4a edició del lliurament de premis del concurs de curtmetratges "Posa't a la Nostra Pell", aquest any es va realitzar a l'auditori de la Biblioteca Can Fabra, a Sant Andreu. Cal destacar que en el certamen d'aquest any hi ha hagut un augment en el volum de participants i una gran quantitat en els vídeos presentats. Moltes felicitats a tots els participants pels seus fantàstics treballs.

Hi va haver una gran assistència de públic en general i també de participants, fent tots junts que aquest 4t certamen del concurs "Posa't a la Nostra Pell", es convertís en un esdeveniment molt especial i emotiu. El guanyador va ser el curt *Truño Sordo*, del Club Social Espai 3, enhorabona!



la calaixera

- Material d'oficina
- i material escolar
- Missatgeria
- Pintura
- Enquadernació i Reprografia
- Selecció responsable

www.cetlacalaxera.cat
932.432.041

canvi de president de SMC

La Federació Salut Mental Catalunya ha fet canvi de President aquest mes de gener. Després de 11 anys de mandat, en Xavier Trabado deixa la Presidència a l'Israel Molinero actual President d'Arep perquè continuï la bona feina feta durant aquests anys. Molta sort!!!