

Programa Formatiu PROSPECT_4ªed. Vallés Oriental
**Apoderament en persones amb trastorn
mental i els seus familiars**

Lloc: **Roca Umbert:** c/ Carrer d'Enric Prat de la Riba, 77. 08401 Granollers
Inscripcions: **656 351 662** | vallesoriental@activatperlasalutmental.org
Gratuit. (preguntar per Raquel)



- Ets familiar, amic/ga o cuidador/a d'una persona amb problemes de salut mental?
- Tens un problema de salut mental?
- Coneixes el desenvolupament de la malaltia?
- Estàs interessat a desenvolupar eines per afrontar la malaltia
- Ets professional i treballes amb persones amb problemes de salut mental?

**Aprèn noves estratègies per afrontar la malaltia
mental, tant si convius amb el problema com si
ets un familiar**



FILOSOFIA DELS PROGRAMES PROSPECT

- * Apoderament. Augment de la capacitat de les persones per a portar el control de la seva pròpia vida d'una manera positiva
 - * Els programes de formació PROSPECT parteixen de la idea que les persones amb problemes de salut mental i els seus familiars han d'exercir una participació més activa en els processos de recuperació i millora de la seva qualitat de vida. Participació que es considera un dret inherent a la seva condició de ciutadà.
 - * El apoderament es una condició i una conseqüència del procés de recuperació.
-

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA PER MÒDULS

1.- Mòdul per a Persones amb trastorn mental

OBJECTIU GENERAL:

- Reforçar bases per a la recuperació i integració social

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Ajudar a afrontar la seva situació amb el suport d'altres persones i de recursos de suport
- Facilitar les seves interaccions socials
- Ajudar a fer front a la seva situació amb autonomia
- Ajudar a entendre i manejar millor l'estigma
- Ajudar a sentir-se respectats i en condicions d'igualtat

PROGRAMA

- 1- Salut mental a la comunitat: Una perspectiva històrica
- 2 - Descobreix les teves possibilitats
- 3 - Per al suport la teva experiència és vital
- 4 - Processos d'integració en la comunitat i recuperació
- 5 - Alternatives d'allotjament i suport
- 6 - Programes de Formació amb suport
- 7 - Ocupació amb suport
- 8 - "Fent-se càrrec": enfortiment i autonomia de les persones amb malaltia mental.
- 9 - Cuidadors i recuperació
- 10 - Cap a una nova visió de les persones amb malaltia mental

DATES Mòdul Persones amb Trastorn mental:

Dimecres 19 Setembre de 10 a 14h

Dijous 20 Setembre de 10 a 14h

Dimarts 25 Setembre de 10 a 14h

Dijous 27 Setembre de 15 a 19h (mòdul comú)

2. Mòdul per a familiars i amics

• OBJECTIU GENERAL:

Afavorir la recuperació de la confiança en un mateix i reconèixer i aprofitar recursos interns i externs per millorar la seva qualitat de vida.

• OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Ajudar a sentir-se més còmodes en les relacions amb persones amb malaltia mental i professionals
- Ajudar a identificar que comportaments faciliten les interaccions amb aquests grups
- Ajudar a sentir-se en condicions d'igualtat amb els professionals, persones amb malaltia mental i la societat en el seu conjunt
- Ajudar a fer front a la seva situació amb autonomia
- Ajudar a afrontar la seva situació amb el suport d'altres persones i de recursos de suport
- PROGRAMA:
 - 1 - Presentacions i expectatives. Arribant junts
 - 2 - El que hem après sobre la malaltia mental
 - 3 - Reconeixent pressions.
 - 4 - Identificant i reconeixent l'estrès.
 - 5 - Pèrdua i dol.
 - 6 - Habilitats de Maneig Actives per a afrontar la Malaltia Mental (coping skills) - habilitats cap a l'exterior
 - 7 - Habilitats de Maneig Madures per a afrontar la situació - habilitats internes
 - 8 - Xarxes de suport.
 - 9 - Canvi i establiment de metes.
 - 10 - Conclusions, mirant cap endavant.

DATES Mòdul Familiars:

Dimarts 18 Setembre de 16 a 20h

Dimecres 19 Setembre de 16 a 20h

Dijous 20 Setembre de 16 a 20h

Divendres 21 Setembre de 16 a 20h

Dijous 27 Setembre de 15 a 19h (mòdul comú)

3.- Mòdul per a Professionals de la Salut i Atenció Social

OBJECTIU GENERAL

- Promoure la reflexió sobre la relació entre salut mental i ciutadania, i establir propostes per a la millora de l'atenció

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Ajudar als professionals a utilitzar estratègies de treball efectives per treballar amb famílies i usuaris
- Ajudar a treballar amb la malaltia mental des de múltiples perspectives
- Ajudar a implicar-se en estratègies de treball basades en la col·laboració

PROGRAMA

Presentació i Introducció General

Mòdul 1: Ciutadania. Qui està dins i qui està fora? Incapacitat versus promoció

Mòdul 2 Els professionals com a capacitadors de la plena ciutadania

Mòdul 3 Contradiccions i dilemes: confrontant situacions

Mòdul 4 Pla d'Acció

DATES Mòdul Professionals:

Dimecres 26 Setembre de 9 a 13h

Dijous 27 Setembre de 9 a 13h

Dijous 27 Setembre de 15 a 19h (mòdul comú)

4.- Mòdul Comú

OBJECTIU GENERAL

- Millorar la comunicació entre els tres col·lectius implicats

PROGRAMA:

- Coneixent-nos els uns als altres. Sessió de presentació.
- Comunicació. Emissió. Transmissió i recepció de la informació.
- Barreres potencials de comunicació en els serveis de salut mental
- Maneres de superar aquestes barreres
- Avaluació i comiat

Horari Mòdul Comú:

Dijous 27 Setembre de 15 a 19h.

En aquest mòdul ens trobarem els tres mòduls específics (persones amb trastorn mental, familiars i professionals).