

A F A M M C A

S A L U T  M E N T A L

Memòria 2021



Í N D E X

4

Qui som, com treballem

6

Què ha passat al 2021

8

Serveis per a tothom

9

Serveis per a familiars

10

Serveis en primera persona

12

Sensibilització en Salut Mental

14

Accions de Formació

15

Associacionisme

16

Participació comunitària

17

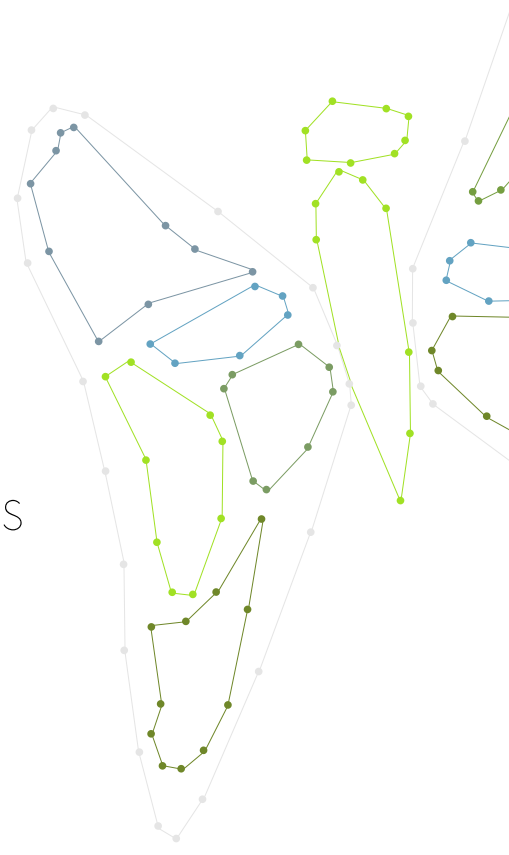
Reptes pel 2022

18

Agraïments i col·laboradors

19

Contacte



Qui som, com treballem

QUI SOM?
D'ON VENIM?
QUÈ VOLEM?



AFAMMCA és una entitat d'utilitat pública, fundada l'any 1986 per la unió de familiars de persones amb algun diagnòstic de salut mental. L'entitat treballa per fomentar la inclusió, l'autonomia i l'apoderament de les persones amb problemes de salut mental i ofereix suport, serveis i recursos tant a les famílies com a les persones afectades sense oblidar una mirada cap a la societat i la seva sensibilització.

MISSIÓ

Atendre les necessitats de les persones afectades per algun trastorn mental i les famílies per millorar la seva qualitat de vida

VALORS

Orientació i suport,
respecte per la persona,
confidencialitat,
autonomia,
responsabilitat social,
cooperació i compromís

VISIÓ

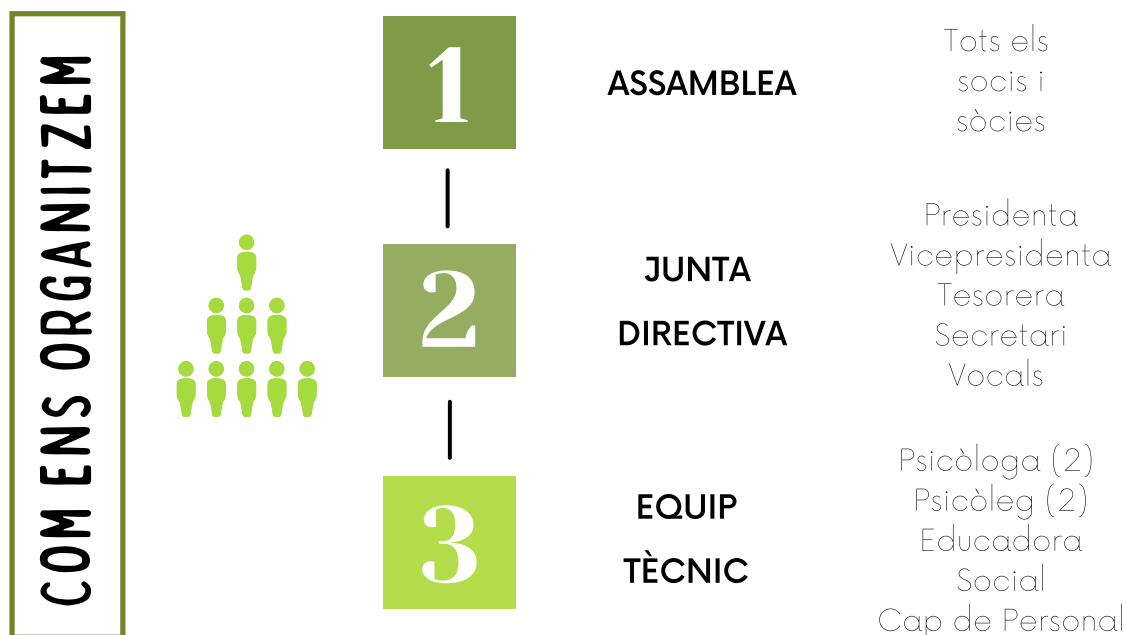
Volem ser una associació referent en el treball amb i per a les famílies i les persones afectades per algun trastorn mental greu

ELS NOSTRES OBJECTIUS

- Donar suport, acompanyar i promoure la recuperació de les persones afectades per algun trastorn mental i de les persones que en tenen cura.
- Fomentar la inclusió social de les persones que pateixen un trastorn mental sever mitjançant un acompanyament psicosocial.
- Sensibilitzar a la societat i a entitats públiques i privades sobre aspectes que envolten el trastorn mental (estigmatització, drets i deures, aïllament, etc.).



Qui som, com treballem



COMPROMESOS AMB LA SOSTENIBILITAT

AFAMMCA promou reptes alienats amb l'Agenda 2030 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible acordats entre els països de les Nacions Unides.



IGUALTAT DE GÈNERE

- Participació equitativa des del punt de vista de gènere
- Participació majoritària de la dona en els òrgans de govern de l'entitat
- Aprovat un Pla per la cura de la salut mental i la conciliació laboral, familiar i de les persones treballadores
- Revisió exhaustiva dels estatuts amb un llenguatge no sexista i amb l'objectiu de promoure una societat més igualitària per raó de gènere
- Incorporació de la perspectiva de gènere a tots els projectes de l'entitat
- Formació específica sobre gènere i igualtat de gènere dins el programa formatiu ofert a les persones de pràctiques i voluntàries

Què ha passat al 2021



DESTAQUEM

- Continuem combinant el teletreball amb l'activitat presencial
- Hem col·laborat a la Marató de TV3 dedicada a la Salut Mental
- Hem participat a la Fira d'Entitats de la facultat d'Infermeria de la UB
- Hem iniciat un nou projecte d'Inserció Sociolaboral per joves amb TMS
- Hem ofert contractes de voluntariat en primera persona
- El grup de joves de l'associació ha reprès amb força les sortides d'oci inclusiu del projecte DesConnecta SensEstigma que, durant el 2020, es va ressentir a causa de les restriccions per la pandèmia
- Hem millorat la nostra comunicació externa incidint en la sensibilització en salut mental
- Acord amb el Casal de Joves de la Prosperitat per donar suport psicològic a la joventut

2021 En dades

Ja som
142
famílies
sòcies

501
SESSIONS DE
TERÀPIA

40
assistents
a grups en
1a persona

10 PERSONES
VOLUNTÀRIES
9 ESTUDIANTS DE
PRÀCTIQUES

162
accions de
sensibilització

Més de
30
activitats i
serveis

11
projectes
presentats

Col·laborem
amb més de
18
entitats

505,66€
RECAPTATS A LA
MARATÓ DE TV3

4
XERRADES A
INSTITUTS

3
serveis
nous

4
persones
voluntàries
en 1a persona

Serveis per tothom

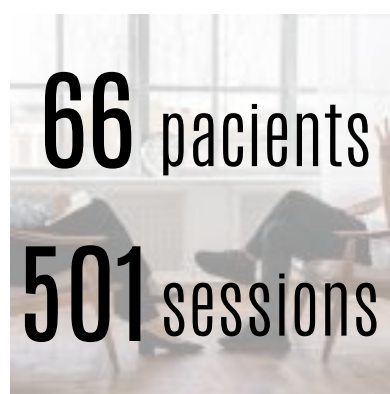
(SAF) SERVEI D'ATENCIÓ A LES FAMÍLIES

Des del SAF fem la primera **acollida** a les persones que es posen en contacte amb nosaltres. És un espai on escoltem, informem, orientem i elaborem un Pla d'Atenció Individual i familiar a les futures sòcies.



TERÀPIA PSICOLÒGICA PSICOSOCIAL

Comptem amb un equip de dos psicòlegs i dues psicòlogues que ofereixen un **acompanyament** psicològic i psicosocial individual o familiar a les persones que ho necessitin i sol·licitin.



(SAD) SERVEI D'ATENCIÓ A DOMICILI

El SAD permet a les persones que no poden desplaçar-se fins a l'entitat rebre un **acompanyament** personalitzat:

- Suport a la llar
- Vinculació a l'entitat i entorn
- Autonomia personal
- Hàbits i rutines
- Teràpia psicològica a domicili



ASSESSORAMENT EN SALUT MENTAL

L'equip tècnic de l'entitat atén a tota la població a través de qualsevol mitjà de comunicació (telèfon, mail, entrevista, xxss, etc.), per resoldre dubtes sobre salut mental, informar sobre recursos i derivar, si és necessari.



Serveis per Familiars

GAM FAMILIARS (GRUP D'AJUDA MÚTUA)

El GAM, dinamitzat per dues familiars expertes, ofereix suport a les famílies a través de la pròpia experiència.

Primer dimarts de cada mes de 18h a 20h.



20 familiars
11 sessions

CURS PER FAMILIARS

Curs psicoeducatiu dinamitzat per psicòlegs experts amb l'objectiu d'aportar eines i recursos per gestionar i millorar la convivència familiar.

Dimarts i dijous de 18h a 20h (quinzenalment)



2 grups
11 familiars

ESPAI PSICO- INFORMATIU SOBRE SALUT MENTAL

Espai per a familiars de persones amb TMS per rebre assessorament sobre salut mental per part de psicòlegs experts de l'entitat. No cal ser soci/a.

Dijous de 18h a 20h (quinzenalment)



12 hores
d'atenció

GRUP DE PATOLOGIA DUAL

Grup per familiars de persones amb diagnòstic de PD dirigit per psicòlegs per donar suport, eines i estratègies per millorar la convivència familiar.

Dimarts de 18h a 20h (quinzenalment)



10
participants

Serveis en 1a persona

REHABILITACIÓ PSICOSOCIAL

Activitats per persones amb problemes de salut mental amb l'objectiu de treballar la seva autonomia, autoconfiança, motricitat, habilitats socials i comunicatives, la seva recuperació, la reducció del deteriorament cognitiu i la inclusió social i comunitària.

GRUP MATINS

Per persones amb TMS de llarga durada.

De dill - div de 9h a 11h

- Hort
- Titelles
- Manualitats
- Artteràpia
- Cognició
- Cuina
- Informàtica
- Musicoteràpia



GRUP JOVE +

Per joves amb problemes de salut mental.

De dill - div de 11h a 12:30h

- Cognició
- Anglès
- Sortides d'oci
- Jocs de Taula



GRUP VIDA ACTIVA

Treballem els hàbits saludables i fomentem la pràctica de l'esport a instal·lacions del barri.

Divendres de 11h a 12:30h

- Alimentació
- Higiene personal
- Exercici físic
- Autoestima
- Ping-Pong
- Petanca
- Caminades
- Zumba



GRUP CONFIA EN TU (TEATRE)

Grup on es treballen habilitats socials, l'ansietat social i la confiança en un mateix a través de les arts escèniques i la interpretació.

Dimecres de 17h a 18h



Serveis en 1a persona

GRUP TERAPÈUTIC

Espai psicoeducatiu dirigit per psicòlegs/gues on persones amb TMS troben resposta als seus dubtes sobre la salut mental.

Dimecres de 11h a 12:30h
(quinzenalment)



INSERCIÓ SOCIO- LABORAL

Fomentem la inserció al món laboral i social de persones amb TMS a través d'accions de formació, acompanyament individual i treball en xarxa amb recursos de l'entorn.

Dimarts de 11h a 12:30



GAM EN 1A PERSONA

Grup d'Ajuda Mútua autogestionat per persones amb problemes de salut mental on comparteixen la seva experiència i expertesa.

Dimecres de 11h a 12:30h
(quinzenalment)



GRUP DE DONES (MENTS FEMENINES)

Grup format per dones per fomentar el seu empoderament, crear un espai entre iguals on se senten segures i escoltades.

Divendres de 11h a 12:30h
(quinzenalment)



Sensibilització

GRUP DESCONNECTA SENSE ESTIGMA

Aquest grup, format per joves amb problemes de salut mental, lluita activament per fer front a l'estigma en salut mental mitjançant activitats d'oci inclusiu i la sensibilització a través del compte autogestionat d'Instagram @ForaStigma

Gràcies a la col·laboració d'Acfames i el patrocini d'Angelini Pharma España S.L.U



18

sortides i activitats



JOVES I SALUT MENTAL

Quan parlem de salut mental no només ens referim als trastorns, als diagnòstics, tractaments, al patiment... també parlem de prevenció, d'estigma, de factors de protecció i de risc... i creiem que els joves no estan familiaritzats amb aquests termes, ja que la salut mental avui dia encara continua sent un tema tabú.

Des d'Afammca realitzem:

• SENSIBILITZACIÓ A CENTRES EDUCATIS

Xerrades sobre salut mental a alumnes d'Instituts, graus formatius, espais. El nostre objectiu és que la salut mental estigui dins el projecte educatiu i els i les joves puguin parlar de temes que els preocupa d'una manera oberta i lliure d'estigma.

• CONSULTES A CASALS DE JOVES

Oferim un espai d'atenció individual als Casals de Joves de barri on els i les joves poden fer consultes sobre salut mental a un psicòleg de l'entitat. Volem que sigui un espai d'aproximació, de confiança i on trobin resposta a les seves preocupacions.

4
xerrades

- Institut Sabadell
- Centre de Formació d'adults el Clot (2)
- Institut Poble Nou

40 hores de
consulta

5 hores de
mediació



SENSIBILITZACIÓ A LES XARXES SOCIALS

Les xarxes socials avui dia són un dels principals canals de difusió, divulgació i sensibilització per a la població. I és per això, que enguany hem dedicat més esforços en millorar en la nostra comunicació externa.



afammca_acfames



Acfames-afammca associació



@afammca



AFAMMCA

PUBLICACIONS

43 Instagram

27 Facebook

19 LinkedIn

25 Twitter

2

articles al web



TRENQUEM SILENCIS

12 MESOS, 12 RAONS
per parlar obertament de...

Salut Mental



Campanya de sensibilització per lluitar contra l'Estigma en Salut Mental

Cada mes es publica una raó per conscienciar a la ciutadania de la importància de trencar amb els prejudicis envers la Salut Mental.

MITJANS DE COMUNICACIÓ

La salut mental no sempre ha sortit ben parada en boca dels mitjans de comunicació com la televisió, la ràdio o les revistes.

Aquest 2021 la salut mental ha estat força anomenada als mitjans de comunicació. La pandèmia no tan sols ha suposat un risc per la nostra salut física sinó que ha comportat conseqüències psicològiques. A més, enguany, la Marató de TV3 ha estat dedicada a la salut mental.

Els professionals d'Afammca han contribuït a sensibilitzar sobre salut mental a través de la participació activa a aquests mitjans.

- Entrevista a RTVE - Realpolitik
- Entrevista a Ondacero Espanya
- Entrevista a l'informatiu durant la V Fira d'entitats campus Bellvitge
- Col·laboració al "libro blanco: Presente y futuro de la salud Mental en España"
- Entrevista a Planta Baixa de TV3 a un dels nostres socis.
- Entrevista a "la nit dels ignorants"
- Entrevista a "El Periódico"
- Participació en el documental "Rayo Rojo"

Aquí pots veure tot el material



Accions Formatives

FORMACIONS EXTERNES

L'equip professional de l'associació ens continuem formant per tal d'anar adquirint nous coneixements i estar al dia per l'atenció en Salut Mental.

FORMACIONS INTERNES

L'equip professional de l'associació compartim els nostres coneixements, a alumnes de pràctiques i les persones voluntàries.

19 formacions

Webinars, Jornades, projectes i subvencions, inserció sociolaboral, habilitats familiars, màrqueting del Tercer Sector, màsters universitaris...

5 formacions:

- Tècniques Narratives d'Externalització
- Escultures Familiars
- Hipnosi
- Tècnica de la Reixeta
- Formació interna per voluntariat i pràctiques



21 atencions a alumnes

9 persones de pràctiques

10 persones voluntàries

JOVES I SALUT MENTAL

EDUCACIÓ I SALUT MENTAL

Assessorem i donem un cop de mà a alumnes d'escoles, instituts, graus formatius, universitats, etc. per l'elaboració de treballs relacionats amb la Salut Mental.

PRÀCTIQUES UNIVERSITÀRIES

Acollim i tutoritzem a estudiants de pràctiques universitàries de diferents disciplines relacionades amb la salut i la cura de les persones amb problemes de salut mental i els seus familiars.

VOLUNTARIAT

El voluntariat és un dels pilars importants de l'associació. Les persones que col·laboren amb l'entitat ens ajuden a dur a terme els nostres projectes, serveis i activitats.

Associacionisme

TROBADES ASSOCIATIVES

Enguany, a causa de la pandèmia, no hem pogut celebrar les trobades de socis i sòcies.

Ganes no en faltaven, però hem considerat més prudent esperar que la situació epidemiològica millori i garantir així la seguretat de tots i totes.

Desitgem retrobar-nos el 2022!!!

ASSAMBLEA SOCIS/ES

Afammca ha convocat als socis i sòcies a l'Assemblea ordinària anual on la Junta Directiva ha presentat:

- Memòria d'Activitats 2020
- Comptes anuals
- Pressupost 2020 i 2021
- Actuacions de l'entitat (serveis, activitats, projectes, novetats, etc.)

15 juny 2021

CONVENIS DE COL·LABORACIÓ

La col·laboració entre entitats ens ajuda a treballar en xarxa, millorar la nostra atenció a les persones i enfortir i l'Associació.

Actualment tenim convenis amb:

- **Universitats:** UB, UAB, UPC, Fundació Pere Tarrés
- **Fundacions:** F.Tres Turons
- **Associacions:** ACFAMES, AFEM, La Arteria, CEDDD
- **Generalitat de Catalunya:** Departament de Justícia
- **Taula Salut Mental**
- **Hospital de la Mercè - Germanes Hospitalàries**

Treball en xarxa

COORDINACIONS

Tot i que la pandèmia ha suposat distanciament social, hem vist, més que mai, la necessitat de continuar connectades amb les persones.

Creiem que la coordinació entre entitats, dispositius i professionals s'ha reforçat i ha millorat gràcies a les noves tecnologies i al teletreball.

Ens hem reunit i coordinat amb:

- Professionals de la salut (psicologia, psiquiatria, infermeria, etc.)
- Serveis Socials d'Horta
- Responsables de Mesures Penals Alternatives
- Federació Salut Mental Catalunya
- Professionals d'associacions (Arep, l'Artèria, Afem, Acfames)
- Residències de salut mental (Valldaura, Francesc Tàrraga, Mascaró)
- Agents de la TSM BCN i d'Horta-Guinardó i Spora Sinèrgies

Participació Comunitària

MESURES PENALS

Oferim Treballs en Benefici a la Comunitat a persones afectades per algun trastorn mental derivades del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya (mesures penals alternatives).

9 participants

HORTET LES NEUS

La participació en l'Hort Comunitari "Hortet les Neus" situat al barri d'Horta ens permet aprendre sobre l'horticultura mentre treballem hàbits de vida saludables.



TAULA DE SALUT MENTAL

Participem activament a la Taula de Salut Mental de Barcelona i a la TSM d'Horta Guinardó on treballen tots els agents implicats en salut mental del territori.

Aquest 2021 hem estat membres de la Comissió: "Fotografia Crisi Pandemial" amb l'objectiu de fer un diagnòstic de la situació actual de la salut mental i els problemes derivats de la pandèmia a cada dispositiu del Districte.

FIRA D'ENTITATS UB



Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental hem participat en la V Fira d'Entitats organitzada per l'Escola d'Infermeria del Campus Bellvitge UB oferint informació sobre salut mental i la nostra Associació.

MARATÓ DE TV3

Enguany, la Marató de TV3 s'ha dedicat a la Salut Mental i és per això que Afammca, amb col·laboració d'Acfames, ha participat de manera activa organitzant una Jornada Solidària a la Plaça Eivissa d'Horta.

Vam organitzar:

- Activitats creatives
- Música en directe
- Mural participatiu
- Ofrena de lots sorpresa pels donatius rebuts...

Vam
recaptar
505,66€



Reptes pel 2022

Ampliar
convenis de
col·laboració
amb altres
entitats



**FORMAR UN
CLUB DE
LECTURA**

Fer un
videoclip
corporatiu



Posar una
parada per
Sant Jordi

Ampliar el
nombre de
participants en
els diferents
grups

**GENERAR MÉS
MATERIAL DE
SENSIBILITZACIÓ
SOBRE
SALUT MENTAL**

**FORMAR UN
CLUB SOCIAL**

Fer tallers de
cuina pels
grups de
rehabilitació
psicosocial



Reprendre
les trobades
Associatives



Millorar el
programa
d'inserció
sociolaboral

Ampliar els
recursos
per la
rehabilitació
cognitiva

Fer més
xerrades de
sensibilització
a instituts i
casals

Agraïments

Agraïm la col·laboració que hem rebut de:

- Les institucions i administracions públiques
- Entitats Privades
- La xarxa comunitària i de salut mental
- Els voluntaris i voluntàries
- I sobretot... als socis i sòcies de l'entitat!

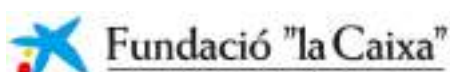
Transparència



EN CONVENI AMB:



AMB EL SUPORT DE:



ASSOCIATS A:



Contacte



Av. de Frederic Rahola, 12, local 1, 08032 Barcelona



afammca@gmail.com



93 435 17 12



601 26 81 53



www.afammca.org



Acfames-afammca associació



@afammca



@afammca_acfames



AFAMMCA

VOLS SER VOLUNTARI/VOLUNTÀRIA DE LA NOSTRA ASSOCIACIÓ?

La nostra labor no seria possible sense l'ajuda dels estudiants de pràctiques i persones voluntàries. Així que si ens vols ajudar de forma voluntària, emplena el formulari i ens posarem en contacte amb tu al més aviat possible!





"La atención ha sido muy buena, nos ha dado información para ayudar a un familiar con una seria enfermedad mental"

"Me gusta el ambiente tan positivo"

"Me gustan mucho los de los títeres, informática, musicoterapia, manualidades. Me siento contento y muy motivado con los monitores"

"Me gustan mucho las actividades porque me hacen sentir bien. Los monitores son buenas personas"

"Grandes profesionales y cercanos. Muy agradecida a toda la ayuda que me han ofrecido."

"Grandes profesionales dedicados enteramente a ayudar a la gente"

"Una gran ayuda i maravillosos professionals"

"Me gustan las manualidades, las campanas, memoria. Los monitores son muy cariñosos"

"Buenos profesionales, ayuda, compasión, empatía, escucha activa, proactivos, innovadores, se merecen el cielo."

