

Propostes per la millora de la salut mental del districte de Sants – Montjuïc

Valoracions des de la Taula de Salut Mental

Barcelona, 5 de juliol de 2021



**taula
salut
mental**

Les visions expressades en aquest document de treball responen a les propostes de les persones participants a la Taula de Salut Mental de Sants – Montjuïc i de l'estructuració de la Secretaria Tècnica de la Taula. Per tant, no necessàriament representen a l'Ajuntament de Barcelona o al seu equip tècnic.

Propostes en salut mental

A continuació, s'exposen les diferents propostes que es van elaborar en la sessió de treball del nucli impulsor de la Taula de Salut Mental de Sants – Montjuïc del dia 25 de maig de 2021.

1. Acompanyament entre les persones i els recursos disponibles

En el districte, i a la ciutat, hi ha recursos per la millora del benestar emocional que sovint no es coneixen. O bé l'accés a aquests recursos no és prou fàcil ni amable per certes persones i/o col·lectius. En aquest sentit, es proposa crear un acompanyament per millorar el coneixement i la connexió entre les persones i els recursos del districte per la millora del benestar emocional i la salut mental disponibles.

Aquest acompanyament es podria donar en forma d'espai de consulta o de figura professional. Hauria de tenir en compte que aquest acompanyament s'ha de donar en diferents situacions:

- Ciutadania en general que busca recursos per millorar la salut mental.
- Persones amb diagnòstic de salut mental que tenen problemes d'accessibilitat als recursos de ciutadania (fer tràmits, apuntar-se a equipaments municipals, etc.)
- Persones en situació de vulnerabilitat (per exemple, persones sense llar, persones en situació administrativa irregular, persones sense xarxa social, etc.) que necessiten accedir a recursos de salut mental però que no en tenen coneixement. Sobre aquests col·lectius caldria un acompanyament més intensiu i personalitzat.

Es considera que per dur a terme aquesta proposta el primer pas a donar és conèixer molt bé els recursos de salut mental (en un sentit ampli, des de la promoció i prevenció fins al tractament) que hi ha al districte i aquells que són de ciutat però que també poden ser recursos accessibles per les persones del districte.

Agents implicats

Tots els agents del territori que treballen per la millora de la salut mental (serveis, programes, entitats, equipaments, etc.), entitats de primera persona i altres associacions ciutadanes, Ajuntament de Barcelona.

Oportunitats

Es comenten un parell d'iniciatives que poden servir d'inspiració:

- Voluntaris d'acompanyament. En algun CAS s'havia dut a terme aquest tipus d'acompanyament entre voluntariat de gent jove i usuaris/es del CAS. S'acompanyava a la persona a fer tràmits o a equipaments del barri (biblioteques, casals, etc.). Actualment, en els CAS municipals de Barcelona no existeix aquesta figura. Utilitzen les professionals del PSI (Programa de Seguiment Individualitzat) per fer acompanyament.

- Acompanyament entre iguals. En la Fundació DAU s'utilitza aquest tipus d'acompanyament entre usuaris/es més "veteranes" i les que acaben d'entrar. Facilita molt l'accés als serveis i als equipaments.

2. Millora de la connexió entre els serveis i les entitats de salut mental

Per els i les professionals dels serveis i les entitats el contacte directe amb altres serveis on han de derivar usuaris/es és molt important i es considera un aspecte que millora molt l'atenció i la continuïtat assistencial entre serveis. No és el mateix derivar a una persona a un servei o entitat només amb l'adreça que indicant el nom de la persona professional que l'atendrà i/o establint un primer contacte, per exemple.

Així doncs, aquesta proposta va encaminada a millorar el coneixement i la relació entre serveis, entitats i recursos que hi ha disponibles al districte amb l'objectiu de poder millorar l'atenció i les derivacions.

Agents implicats

Serveis assistencials bàsics, serveis especialitzats de salut mental i entitats de salut mental del districte.

Oportunitats

Es comenta que al districte de Sant Martí es va organitzar una trobada entre totes les treballadores socials dels Centres de Serveis Socials del districte i totes les entitats i totes les entitats de salut mental del territori (les del districte i algunes de ciutat també). L'objectiu d'aquesta trobada va ser el mateix que es planteja en la proposta: augmentar el coneixement i el contacte entre Serveis Socials i les entitats del tercer sector que treballen per la salut mental per poder millorar les derivacions i oferir més recursos a les persones ateses.

Es considera que aquesta acció es podria replicar pel districte de Sants – Montjuïc, amb els mateixos agents o amb uns altres.

3. Formació per la prevenció del suïcidi i suport a la postvenció

La prevenció del suïcidi és una problemàtica que preocupa al districte perquè es detecta un augment d'intents i conductes autolítiques i perquè deixa un fort impacte emocional en les famílies, en l'entorn i en les pròpies professionals que atendien aquestes persones en els serveis. Es comenta que sovint són persones que porten temps ateses en els serveis, que són conegudes, i que quan això succeeix les i els professionals no estan preparats psicològicament per afrontar-ho.

Tenint en compte aquesta situació, la proposta va encaminada a millorar la prevenció del suïcidi a través de dues accions:

- Formació en prevenció del suïcidi per equips professionals dels serveis i per altres professionals que atenen a persones en equipaments comunitaris (biblioteques, centres cívics, etc.). Aquesta formació tindria com a objectiu conèixer els recursos que hi ha, els circuits de derivació, senyals d'alerta, primers auxilis, trencar mites i estereotips, etc.
- Acompanyament en la postvenció (quan ja s'ha donat el suïcidi) pels equips professionals dels centres on hi ha hagut suïcidis o intents, per part d'entitats especialitzades en el tema, amb l'objectiu de millorar la cura i autocora emocional de l'equip.

Aquesta proposta es presenta de manera conjunta tot i que es considera que es podria dur a terme com a dues accions separades.

Agents implicats

Entitats especialitzades en la prevenció del suïcidi i postvenció, serveis i entitats de salut mental del districte, equipaments comunitaris, entitats de primera persona i altres associacions de salut mental, Districte de Sants – Montjuïc.

Oportunitats

- Les entitats referents de prevenció del suïcidi, Associació Catalana de Prevenció del Suïcidi (ACPS) i Després del Suïcidi – Associació de Supervivents (DSAS) podrien participar tant en la formació com en l'acompanyament en la postvenció.
- La Taula de Salut Mental de Nou Barris està dissenyant una formació per la prevenció del suïcidi adreçada a professionals i agents comunitaris amb la participació d'aquestes entitats i altres serveis i entitats del districte. Es podria aprofitar la mateixa metodologia per replicar-ho a Sants – Montjuïc.

4. Recuperar els grups de suport presencials i reforçar les xarxes comunitàries

Alguns dels grups de suport que es fan al districte per persones cuidadores, persones grans, etc., ja s'han tornat a obrir, o han recuperat la presencialitat però altres no, degut a les restriccions sanitàries que encara es mantenen en alguns serveis. Aquest grups de suport es consideren un element molt important pel benestar emocional de grups i col·lectius que pateixen situacions de vulnerabilització. També és una bona manera de crear xarxes de suport, que és un aspecte que s'ha perdut molt amb la pandèmia.

Tenint en compte aquesta situació, la proposta és treballar per tornar a obrir grups de suport i/o altres recursos de suport social i vincular a les persones que ho necessitin a aquests recursos. En concret, es proposen tres accions:

- Veure quins grups de suport estan aturats i treballar per tornar-los a obrir o donar alternatives a les persones que formaven part d'aquests grups.

- Establir connexions amb els equipaments i espais comunitaris (centres cívics, casals, AAVV, entitats dels barris, etc.) que realitzin aquest tipus d'accions que serveixen per la millora de la xarxa social i de suport grupal: tallers, trobades, grups, etc.
- Millorar la connexió entre els i les joves que s'han quedat més aïllats i/o han perdut part de la xarxa de suport, amb els recursos que tenen disponibles com ara l'Aquí T'escoltem, el Konsulta'm o altres recursos que hi ha en equipaments comunitaris. Es considera que són joves que poden tenir malestars emocionals però que no han de ser atesos pels serveis especialitzats de salut mental.

Agents implicats

Serveis i entitats que tenen grups de suport, equipaments del districte, Aquí T'escoltem, Konsulta'm.

Oportunitats

Es destaca la iniciativa dels Matins de Salut, on el CSMA, una àrea de salut bàsica i altres recursos de la zona estan creant grups de suport que, a llarg termini, s'espera que es converteixin en grups d'ajuda mútua.

5. Formacions específiques per als professionals dels centres educatius

Es detecta que els i les professionals dels centres educatius han incrementat la seva preocupació per la salut mental del i de les alumnes i que no sempre tenen tota la informació sobre els recursos de salut mental comunitaris que tenen disponibles. La proposta és fer una formació molt clara i pràctica sobre els recursos que hi ha, amb qui han de contactar, adreces, telèfons de contacte, etc.

L'objectiu és millorar el coneixement que els i les docents, o altres figures educatives, tenen sobre els recursos de salut mental disponibles per infants i joves, tant els que serveixen per la prevenció i promoció de la salut mental com el que atenen a infants i joves quan ja hi ha malestars emocionals i psicològics.

També es proposa, dins d'aquesta acció formativa, crear un espai de trobada entre CSMIJ i centres educatius per tal de millorar el coneixement d'aquest servei per part dels i de les docents, d'una banda, i fer arribar arribar les preocupacions d'aquests a les professionals del CSMIJ, de l'altra.

Agents implicats

Centres educatius, serveis especialitzats, entitats i recursos de salut mental per infants i joves.

Oportunitats

Es comenta que la Taula de Salut Mental, conjuntament amb el Consorci Educatiu de Barcelona i el CSB, ha creat un document amb tots els recursos de salut mental per infants i joves adreçat a la comunitat educativa:

https://www.edubcn.cat/comunicats_centres/20210418_Map_a_recursos_salut_mental.pdf

Es podria establir una estratègia de difusió i coneixement d'aquest document als centres educatius del districte.

6. Mapeig dels recursos per joves amb malestar emocional

En la línia de l'acció anterior, es proposa fer un mapeig dels recursos de salut mental per infants i joves que hi ha al districte (i aquells de ciutat que també atenen la salut mental d'infants i joves). Aquest mapeig es podria organitzar en funció de les problemàtiques que més preocupen actualment, com ara trastorns d'ansietat i estrès, addiccions, ideacions suïcides, etc.

Es considera que és molt important que tots els agents implicats en l'atenció a la salut mental d'infants i joves coneguin bé els recursos i sàpiguen on i com derivar.

Agents implicats

Serveis, entitats i recursos que treballen per la salut mental d'infants i joves (des de la prevenció al tractament) del districte.

Oportunitats

La Taula de Salut Mental de Sants – Montjuïc ha creat una Comissió de Salut Mental i Infants i Joves que durà a terme l'objectiu plantejat en aquesta proposta.

7. Acompanyament a les persones aïllades a casa

En el districte ja hi ha iniciatives per millorar la situació d'aïllament de les persones que han perdut la xarxa de suport i/o que es troben aïllades al domicili. La proposta va encaminada a reforçar o ampliar la feina que s'està duent a terme ja que encara hi ha moltes persones, especialment persones grans, que es troben en aquesta situació.

Agents implicats / Oportunitats:

- L'entitat Psicologia Sense Fronteres ha estat atenent a molta gent gran que es trobava aïllada a casa durant la pandèmia.
- Hi ha un grup de voluntaris/es al Poble-sec que va a les llars de la gent gran per ajudar-les a sortir de casa i fan acompanyament, projecte que es fa conjuntament amb Radars.

- El CSMA està en contacte amb entitats del barri que treballen amb gent gran per fer derivacions.

8. Grups de suport i treball de cures per a professionals

Es proposa treballar el malestar emocional i la cura dels i les professionals que estan fent atenció al districte de Sants – Montjuïc, especialment els serveis d'atenció bàsica, un malestar que està molt vinculat a la sobrecàrrega i la situació que ha generat la pandèmia.

En concret, es proposen dues accions:

- Realitzar una feina de supervisió i acompanyament, dins els centres, per aquelles persones que puguin necessitar suport als seus malestars emocionals.
- Crear grups de suport per als malestars emocionals dels i de les professionals.

Agents implicats

Serveis i entitats que treballen en l'atenció a les persones, entitats especialitzades en l'atenció als malestars professionals.

Oportunitats

- Es podria comptar amb la participació de la Fundació Galatea, una entitat que atén la salut mental de les professionals de la salut (en un sentit àmpli, també atén a treballadores socials i altres perfils professionals).
- La Taula de Salut Mental de Ciutat Vella, juntament amb la Fundació Galatea, han organitzat un grup de reflexió i un grup de mindfulness per treballar els malestars dels i de les professionals del districte. Es podria replicar aquesta iniciativa a Sants – Montjuïc.