



ACFAMES 2016

MEMÓRIA

UN VIATGE PER L'ASSOCIACIÓ

Et proposem un viatge per l'associació basat en **6 idees que hem tret de tu**, que han nascut d'allò que ens dieu els familiars i les persones que afronten la pròpia salut mental. Són **6 pensaments que estructuraven també l'associació, els serveis i recursos** que us oferim.



QUI SOM? D'ON VENIM? QUÈ VOLEM?

ACFAMES és una entitat d'utilitat pública per a persones afectades pel Trastorn Mental de l'esquizofrènia i les persones que en tenen cura que lluita per millorar la qualitat de vida de tots ells i elles.

L'entitat va néixer el 1999 promoguda per la unió de familiars de persones que havien estat diagnosticades d'esquizofrènia. Amb els anys, però, l'entitat ha anat ampliant la seva mirada per fomentar la inclusió, l'autonomia i l'apoderament de les persones amb problemes de salut mental.

D'aquesta manera, actualment l'entitat 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

Visió

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

Valors

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

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 una **millora de l'atenció sanitària i social** per a 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.).

QUÈ HA PASSAT AQUEST 2016?

Les memòries ens permeten fer un repàs de tot allò que hem fet durant un any. A continuació detallem els canvis esdevinguts al 2016:

- Hem **augmentat el número de socis i sòcies** de l'associació, aquest any hem estat 223.
- Les **activitats i els serveis** de l'associació **han incrementat**:
 - Hem creat el nou **grup de joves** on hem fet tasques cognitives, d'habilitats socials i participació comunitària.
 - Hem consolidat un **grup de suport en primera persona**.
 - A l'últim trimestre s'ha creat un **grup de tardes** on es treballa a través de la **musicoteràpia**.
 - Hem fet 3 tallers per a cuidadors i familiars de persones afectades per un trastorn mental: dos **tallers d'hipnosi** i un **taller de percussió corporal**.
 - Hem ofert **tres conferències** on s'han tractat temes relacionats amb la Salut Mental.
- Hem rebut a **nous voluntaris/es** i dues **alumnes de pràctiques** en Psicologia, que ens ajuden a millorar els serveis que oferim alhora que agafen experiència en la seva professió.

Però com cada any, i sempre amb la intenció d'atendre a les necessitats i demandes dels nostres socis i sòcies, pretenem seguir impulsant **nous projectes, noves activitats i nous serveis**. La motivació i les idees les tenim i esperem que a poc a poc, tinguem el temps per aplicar-les.

Si vols conèixer-ho, en aquesta memòria a més d'informar-te del que hem fet aquest any, també us fem cinc cèntims de les idees que ens ronden pel cap i que volem que neixin al proper 2017.

CADA CAS ÉS DIFERENT

Des de l'associació ho creiem fermament i així ens ho demostra l'experiència. Per això donem una **atenció individualitzada** mitjançant diferents serveis.

ACOLLIDA

Hem fet **102 acollides** a noves famílies i a persones amb problemes de salut mental.

TERÀPIA PSICOLÒGICA

Hem atès **146 persones** en atenció psicològica individual.

Som tres terapeutes i hem fet un total de **788 sessions** de teràpia.

SERVEI D'ATENCIÓ A DOMICILI

Hem atès **9 persones** a domicili.

S'han fet **40 sessions** d'atenció a domicili.



I no ocupat de qualsevol manera.
Proposem **espais de rehabilitació psicosocial** on treballem diferents habilitats i capacitat.

ESTAR OCUPAT ÉS IMPORTANT PER ESTAR BÉ!

GRUP DE MATINS

S'ha fet el grup cada matí de **dilluns a divendres de 9 a 12h.**

Això representa **225 dies** que s'ha realitzat grup i **663 hores d'activitat.**

Al grup han **assistit 30 persones.**

I hi ha hagut 10 altes i 4 baixes. Han assistit una mitjana de **26 persones al mes.** Les **ACTIVITATS** que hem fet

- han estat:
- **Cuina / Projecte Patxuli**
 - **Estimulació cognitiva**
 - **Musicoteràpia**
 - **Arteràpia**
 - **Jocs / Caminada**

A més, hem treballat les **relacions socials** amb un espai - cafè, les **emocions** i el **benestar personal.**

GRUP DE TARDA

Hem iniciat un **nou projecte** amb la creació d'un **grup** per a persones amb TM on hem treballat les relacions socials, les emocions i les habilitats cognitives, entre d'altres, a través de la **musicoteràpia.**

Les sessions han estat setmanals i han assistit una mitjana de 5 persones.

GRUP JOVE

Nou espai **pels joves** conduït per una Psicòloga i una Educadora Social amb l'objectiu de treballar les seves **habilitats, capacitats, hàbits i rutines.**

El grup s'ha realitzat dos cops per setmana i han assistit una mitjana de 6 nois i noies.

L'EXPERIÈNCIA DELS ALTRES ENS AJUDA. NO ESTEM SOLS

Així ens ho feu saber. Per això, **proposem diferents grups** on es treballa el trastorn mental i les diferents necessitats a través del suport emocional i la psicoeducació. Segons el moment oferim un determinat grup.

GRUP D'EXPERIÈNCIA FAMILIAR (GAM)

S'han realitzat el 1r i 3r dimarts de mes, per oferir **suport a les famílies**. L'assistència mitjana va ser de 8 persones.

ESCOLA DE FAMÍLIA

Grup psicoeducatiu dirigit per una psicòloga. Els grups s'han fet el 2n dijous de mes. Han assistit una mitjana de 9 persones.

GRUP EN PRIMERA PERSONA

Grup d'ajuda mútua dirigit a persones amb problemes de salut mental i conduïts per una persona afectada. Es realitzen quinzenalment, amb una assistència mitjana de 6 persones i una valoració molt positiva.

GRUP D'EXPERIÈNCIA PER PARELLES

S'ha realitzat un cop al mes durant dues hores per donar resposta a una realitat concreta a **persones que tenen la seva parella amb un diagnòstic**. La mitjana d'assistència ha estat de 6 persones.

Per això és important **lluitar en contra de l'estigma** existent a la nostra societat, però també **treballar coordinadament amb altres entitats**. Tot això ens proposem fer-ho a través dels següents projectes:

NO ÉS FÀCIL DIR QUE TINC UN TRASTORN

EXPERIÈNCIA PRÒPIA

El grup d'experiència pròpia s'ha reunit quinzenalment els divendres. Han fet feina de **sensibilització**, de lluita en contra de l'estigma i l'autoestigma, han estat crítics amb l'actualitat que ens envolta sobre salut mental, etc. Han fet una formació en Històries de vida.

Han assistit una mitjana de 6 persones.

WEB I LES XARXES SOCIALS

Recurs imprescindible per mantenir la nostra lluita en contra de l'estigma. A part del web i el Facebook, aquest any també hem començat a tenir compte a **Twitter i Whatsapp**.

TREBALL COMUNITARI

- Coordinacions amb **entitats de salut mental** i professionals: AREP, AFEM, PSI's, etc.
- 5 reunions en el marc del **conveni** amb el departament de **Justícia**- Servei a la comunitat.
- Dues reunions amb la **Tècnica de Salut** del districte: Cecilia Collado al 16 de Març i amb M^a José Mayorga el 02 de Novembre.
- Reunió amb la **Federació Salut Mental Catalunya**. 07 de Març.
- Dues reunions amb el **Consell de Salut**. 29 de Març i 06 d'Octubre.
- Reunió informativa amb l'**Ajuntament** per parlar sobre **eficiència energètica**. 01 de Juny.
- Visita al **pis tutelat** per donar vist-i-plau i entrar a concurs. 21 de Juny.
- Reunió amb el **CSMA d'Horta i Tres Turons**. 15 de Novembre.
- Assistència a la presentació del "**Proyecto voz**" de l'Associació AMAFE. 06 de Juliol.
- Assistència a la presentació del "**Projecte Obertament**". 27 de Juliol.
- Reunió amb l'Aurora del **CSMA de Nou Barris**. 09 de Desembre.
- Assistència a la presentació del **Pla de Salut de l'Ajuntament** de Barcelona. 06 d'Octubre.
- Reunió amb el **Tècnic d'Educació** del Districte Horta-Guinardó. 20 de Desembre.
- Participació com a **ponents** a la "**Jornada sobre Assistència a persones amb trastorns mentals i addiccions**" a l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya. 30 de Novembre.

ELS PROFESSIONALS TENEN POC EN COMPTE A LA FAMÍLIA I A LA PERSONA

Creiem important **formar-nos** per poder donar una bona resposta. Ens formem per tenir diferents visions del trastorn però també perquè l'associació tiri endavant. A més, ens proposem **treballar amb futurs professionals, voluntaris i persones amb pràctiques.**

ENS HEM FORMAT EN SALUT MENTAL

- Jornades "La xarxa de salut mental: mites i realitats". 26 de Febrer.
- Jornades Tècniques Internacionals Baetulae "Atenció Integral a la Psicosi". 15 i 16 d'Abril.
- Master Class "L'ètica en intervenció social. Necessitat o moda?" a càrrec de Francesc Torralba. 29 Setembre
- Jornada "Grups d'interès i novetats legals per a entitats: obligacions, dubtes i reptes. 6 Octubre
- Jornada tècnica "Adolescents amb trastorns de conducta: malalts i mal educats?". 20 d'Octubre.

VOLUNTARIAT

Aquest any han col·laborat amb nosaltres **11 voluntaris** i voluntàries. Gràcies a ells i la seva ajuda hem pogut realitzar bona part dels projectes: grup de matins, grups de familiars, sortides d'oci, etc.

SENSIBILITZACIÓ A LES ESCOLES

Un dels reptes que teníem per aquest any era realitzar tasques de sensibilització a escoles i/o instituts de Barcelona i així ho hem fet.

Hem col·laborat amb el **projecte "Descubre"** de la Confederació Salut Mental Espanya i hem impartit **5 xerrades** per apropar la Salut Mental a **joves estudiants de graus formatius** i els seus **professors** a l'Institut Tècnic Professional Xavier.

PRÀCTIQUES UNIVERSITÀRIES

Ja fa un any que vam iniciar **convenis amb Universitats de Barcelona** per a formar alumnes en pràctiques de psicologia.

Enguany hem acollit a 3 estudiants.

L'experiència de tots ha sigut molt positiva i així ho demostra el fet que la majoria segueix vinculat a l'associació com a personal voluntari.

I és que tenim ganes de gaudir del temps, d'aprendre, de celebrar els bons moments, de cuidar-nos, i en definitiva **d'anar més enllà del problema.**

**NO TOT ÉS EL PROBLEMA.
VULL SABER-NE MÉS PERÒ
TAMBÉ DESCONNECTAR I
PASSAR-HO BÉ!**

SORTIDES D'OCI

Espai d'oci pensat per

treballar les relacions

socials. Les sortides d'oci

s'han realitzat quinzenalment

amb una mitjana d'assistència

de 8 persones.

VIDA ASSOCIATIVA

Hem generat també **espais d'oci** per passar una bona estona i fer vida entre nosaltres. Hem celebrat la calçotada, una sortida al Parc del Laberint, una visita guiada a la fàbrica de la Fageda d'en Jordà, hem fet la castanyada i l'amic invisible.

TALLER HIPNOSI PER A CUIDADORS

Hem fet dos **tallers d'hipnosi** amb

l'objectiu de reduir la percepció i

l'experiència de l'estrès en cuidadors de

persones amb diagnòstic de trastorn

mental. S'han realitzat un total de 8

sessions i han participat 12 familiars.

CONFERÈNCIES

- *"Conferència sobre l'experiència en primera persona"* a càrrec d'Alba Fernández. 9 de Febrer.
- *"L'afectació cognitiva en l'esquizofrènia i en la psicosis incipient"*. Dr. Rafael Penadés. 17 de Març.
- Conferència *"Patologia Dual: Psicosi i cànnabis"*. Antonio Tejero. 10 de Maig.
- *"Arteràpia en Salut Mental"*. Florence Tessier i Francesc de Diego. 13 Octubre.

HORT URBÀ

Enguany hem participat en la creació d'un **grup de nois i noies** que mostraven el seu interès en fer-se càrrec d'un petit **hort urbà** que s'ha instal·lat al jardí de la nostra associació.

TALLER PERCUSSIÓ CORPORAL

Marta Latorre, de la Fundació CECAS, va oferir-nos un **taller de percussió corporal** per a Familiars i cuidadors. Va ser una experiència diferent i divertida!

Perquè fer memòria també implica veure allò que no estem fent, les coses que podríem millorar, i com **donar resposta a totes les demandes** que ens aneu fent com a familiars i persones amb problemes de salut mental.

PROPOSTES QUE ENS
VENEN AL CAP, NOUS
PROJECTES QUE VOLEM
QUE NEIXIN

ELS REPTES DEL 2017

- Estem fent una recerca per a que els participants del Grup Jove realitzin un **voluntariat** que els permeti implicar-se en el treball comunitari. Tenim en ment contactar amb la **Protectora d'animals** per ajudar als gossos i gats que hi viuen.
- Volem implicar-nos més amb la col·laborant amb Justícia i així donar més resposta a les demandes de persones amb problemes de salut mental que han de fer un servei a la comunitat i amb les que farem un treball terapèutic per a la seva millora i recuperació.
- Realitzem un **article bimensual** per tal de donar la nostra visió en salut mental, per sensibilitzar, per formar i per ajudar en tot allò que coneixem de primera mà gràcies a tots vosaltres.
- Volem rebre un/a estudiant de psicologia cada trimestre per realitzar les pràctiques universitàries. També farem formació específica a tots els nostres voluntaris i estudiants en pràctiques.
- Tenim el desig de crear un **grup multifamiliar** conduït per dos Psicòlegs on treballarem amb 5 o 6 famílies, compostes pel sistema familiar: com a mínim pares cuidadors i en primera persona.
- Valorem molt la **vida associativa**, per això volem repetir l'experiència de fer una **sortida de tot el dia** a algun indret de Catalunya on poder seguir coneixent-nos i passar-ho bé plegats.

GRÀCIES PER AJUDAR-NOS A FER-HO REALITAT

GRÀCIES

Volem agrair la col·laboració que hem rebut des de diferents àmbits, institucions i persones:

- **Les institucions:** Ajuntament de Barcelona, Diputació de Barcelona, Generalitat de Catalunya, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- **A entitats privades:** La Caixa, Col·legi Oficial de Psicòlegs.
- A la **xarxa comunitària i de salut mental**. En especial a la Federació Salut Mental Catalunya, FEADES.
- Els **voluntaris i voluntàries**, per la seva dedicació desinteressada.
- I l'associació no seria res sense els seus **socis i sòcies!!!**

Moltes i moltes gràcies! La vostra implicació és indispensable.



L'ANY VINENT ET VOLEM DONAR LES GRÀCIES A TU:

Per poder dur a terme tots aquests projectes necessitem més col·laboracions.

Si vols ajudar-nos et pots fer soci o fer un donatiu a aquest número de compte:

ES85 2100 3012 84 2200477705