(i)NCLUSIVA

LA REVISTA DE LA **FUNDACIÓ FORMACIÓ I TREBALL**
DESEMBRE 2021

(i05)

El Reportatge.
L'altra cara
La soledat no desitjada

—

El treball és la clau
La salut mental a les empreses d'inserció

—

Visió RSC
RRHH d'ALDI
«Ens preocupem de la salut mental del nostre equip»

Fundació Formació i Treball
Carrer de Ramon Llull, 430-438.
08930 Sant Adrià de Besòs
(Barcelona)
T. 93 303 41 00
comunicacio@formacioitreball.org

Consell de redacció
Àrea de Comunicació
i Sensibilització
Alejandro Caballero Serrano
Araceli Galván González
Alexandra González Pozuelo
Laura Morcillo Martínez

Assessors Consell de redacció
Lluís Blanco Vico
Eugènia Carreres Vivas
Paula Veciana Botet
David Xancho Planes

Disseny gràfic i maquetació
Anna Farré Satorra [comuco.coop]

Fotografia Portada
Luis Gálvez @luiscesar / Unsplash

Impressió
Mandarina +

Dipòsit legal
B 22689-2019

Publicitat
comunicacio@formacioitreball.org

formacioitreball.org
Fundació Formació i Treball
@fitreball
@fundacioformacioitreball
Fundació Formació i Treball
Fundació Formació i Treball

A la revista **Inclusiva** donem visibilitat als Objectius de Desenvolupament Sostenible:

A més, en aquest número treballem específicament els ODS:

Inclusiva a les teves mans

La revista de la Fundació Formació i Treball neix de la voluntat de crear una publicació actual i compromesa, amb una funció divulgativa i alhora estratègica, de promoció i consolidació de la nostra entitat. Volem continuar sent altaveu d'entitats, empreses, administracions públiques i organitzacions que col·laboren amb nosaltres per fer possible la inserció laboral i la inclusió social de persones en risc d'exclusió.

Creiem que és important difondre la feina que fem des del Tercer Sector, sovint desconeguda, enfortir els vincles amb els nostres col·laboradors i posar en primera plana les persones que treballen cada dia per aconseguir una feina i fer realitat els seus projectes vitals.

La revista es concep com un document viu, amb un contingut i un format que desperti interès perquè corri de mà en mà. **Recorda, quan l'hagis llegit... passa-la!** Així aportaràs el teu granet de sorra per avançar cap a una societat més inclusiva.

T'hi apuntes?

(i05) Sumari

04 **Signatura Convidada**
Mònica Terribas

06 **Cultura Inclusiva**
Altaveus de la Inclusió

08 **El Reportatge. L'altra cara**
La soledat no desitjada

14 **La Conversa Inclusiva**
Aina Plaza, Directora General de Planificació en Salut del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

20 **L'Actualitat del Tercer Sector**
AMMFEINA
Càritas Barcelona
Fundació Joia
Grup Pere Mata

24 **Visió RSC**
Departament de RRHH d'ALDI España

27 **El Treball és la Clau**
La salut mental a les empreses d'inserció

32 **No t'ho perdis**
Reduir els residus que generem, una assignatura pendent

34 **Recomanem**
Propostes d'oci relacionades amb la inclusió i el Tercer Sector

(i05) Opinió

David Xancho
Tècnic d'Inserció de la Fundació Formació i Treball

Salut mental: una visió des de l'acompanyament a les persones treballadores

Plantejar la salut mental des del Departament que s'encarrega de l'acompanyament a les persones treballadores de l'empresa d'inserció implica fer referència a una realitat que pot aparèixer, amb certa freqüència, des de les primeres entrevistes de seguiment.

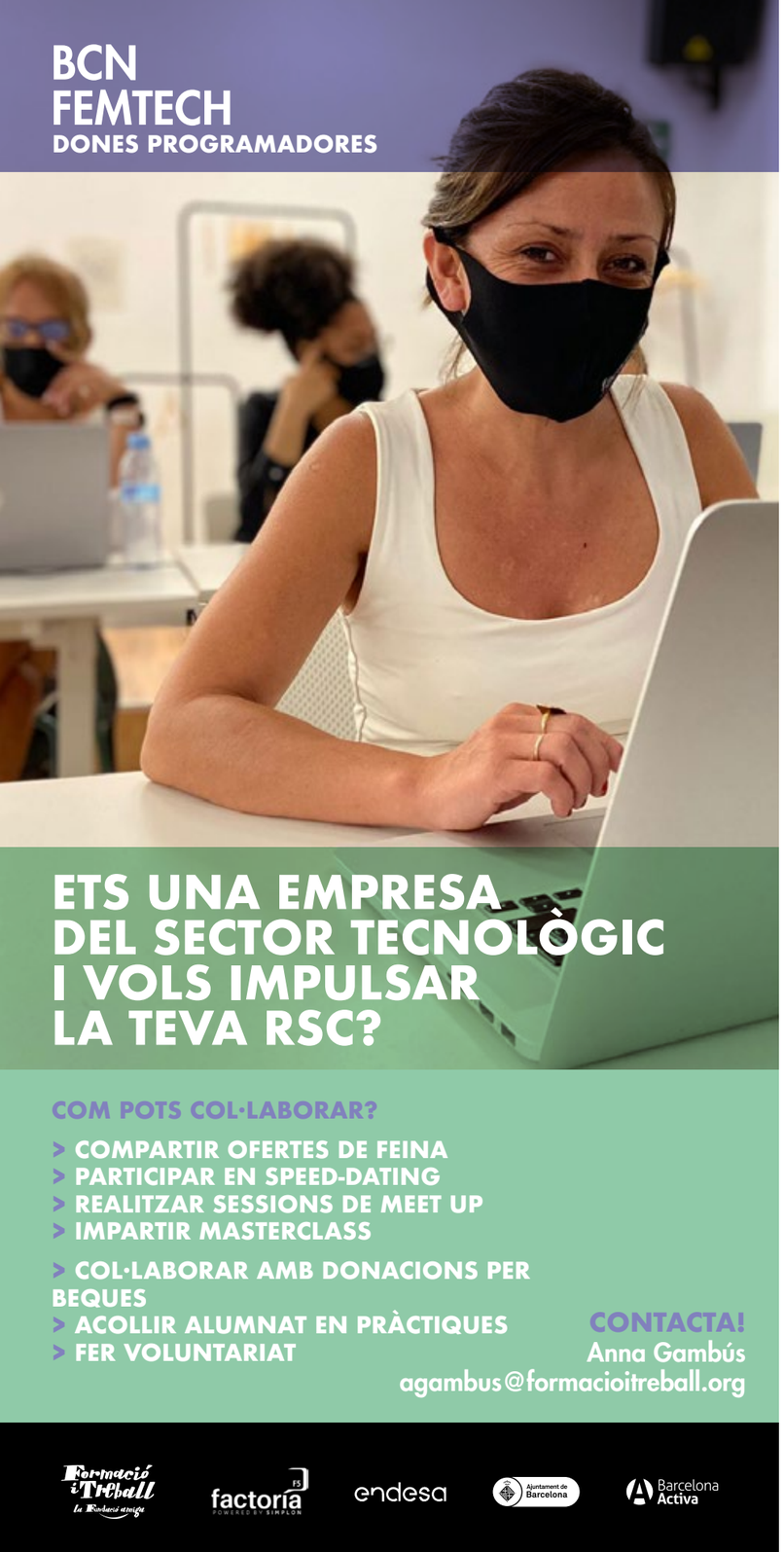
D'aquesta manera, tot i que en molts casos els beneficis d'iniciar una activitat laboral suposa la recuperació d'una estabilitat prèviament perduda, en altres casos no serà suficient i, amb el temps, probablement es generaran respostes inadequades derivades de la mateixa gestió emocional, com ara la poca contenció i/o tolerància a la frustració i a l'estrès.

A l'hora de plantejar els factors de caire personal que poden determinar una major vulnerabilitat emocional podem fer referència a situacions com el sensellarisme, el dol migratori, la violència de gènere, la privació de llibertat... A més, en el moment actual, constatem un agreujament de les problemàtiques habitualment observades, a conseqüència de l'impacte psicosocial (períodes prolongats sense ingressos, aïllament o incertesa futura) que s'han originat amb l'aparició de la COVID-19.

En aquest context i, fent referència a l'entorn laboral ordinari, la por a l'estigma pot afavorir el silenci d'una persona treballadora amb algun tipus d'alteració psicològica. Ben al contrari i, des de l'òptica de l'empresa d'inserció, la nostra intervenció va orientada a la detecció i acompanyament al professional i/o servei especialitzat. D'aquesta manera, allò que anem constatant cas rere cas és que amb una atenció i/o tractament adequats, la persona pot estabilitzar-se i aprofitar el seu itinerari d'inserció per aconseguir el màxim de millores pel que fa a les seves competències bàsiques, transversals i tècnic-professionals.

Volem remarcar que la detecció precoç esdevé una eina fonamental que articulem des del Departament de Producció i el d'Acompanyament, fet que demana un fluid treball en xarxa. Així, la persona referent del taller on treballa la persona té en compte determinats senyals, com ara: l'acumulació d'absències injustificades, les dificultats a l'hora d'integrar-se a un equip de treball, la manca d'atenció/concentració en les tasques que es realitzen... Per la seva banda, el personal d'acompanyament a la inserció ofereix un espai confidencial que facilita l'expressió d'aquells aspectes que poden originar en la persona algun tipus d'alteració: depressió, ansietat, símptomes d'estrès, insomni, percepció de soledat... Cal esmentar que els acords que es pacten, com ara la demanda d'una visita a un/a especialista, passen a formar part d'un Pla de Treball Individualitzat que es revisa periòdicament per avaluar el seu compliment.

Finalment, deixar constància que, des del Departament es posen en marxa periòdicament iniciatives que ofereixen un suport complementari. A tall d'exemple podem esmentar el Projecte "Avancem Juntes" per a dones treballadores de l'Empresa d'Inserció que han patit o pateixen violència de gènere. Aquesta proposta inclou una atenció directa que es materialitza amb un taller d'autoestima. El taller consta de 8 sessions on es plantegen diverses activitats grupals enfocades a millorar l'autoestima, l'apoderament i l'ocupabilitat de les participants, prenent com a model l'ajuda mútua entre iguals. ■



Escoltar el cervell

per **Mònica Terribas**

Periodista a Mediapro i professora de la UPF

Reconèixer que la connexió entre el nostre cervell i el nostre comportament s'alteren de manera indesitjable, no és senzill. És un procés més complex que el d'admetre la vulnerabilitat física del cos, entès com aquella màquina biològica que ens ve donada i que malgrat que la tractem més o menys bé, es pot acomiadar de nosaltres en qualsevol moment. Però quan és el cervell que ens falla, i que ens obliga involuntàriament a tenir comportaments disfuncionals, aflora la frustració de la prepotència humana.

Les persones, aquestes criatures intel·ligents, que han aconseguit sotmetre la natura, s'enfronten un dia o un altre a la vulnerabilitat mental, la més identitària, la que millor els defineix amb relació a la resta d'éssers vius. El cervell, la màquina que més admirem del cos i la que menys entenem si no en som experts, de tant en tant ens envia missatges que sovint no volem escoltar. Podem caure d'un autobús perquè ens falla un peu i ho assumim. Tanmateix, quan una persona reacciona d'una manera irracionalment violenta i inexplicable, col·lapsa. Quan una persona no es vol llevar del llit i no entén per què el cervell no li genera els estímuls emocionals i físics per fer-ho, col·lapsa. Aquest col·lapse és per incapacitat d'admetre que el nostre cervell és tan vulnerable com qualsevol altra part del nostre cos. I aquest és el repte immens i imprescindible que ens planteja la Marató de TV3 i Catalunya Ràdio aquest any. És urgent i és oportuna perquè cada dia ens arriben estudis científics que detecten disfuncions en els cervells més joves sotmesos a impactes constants i a la pressió d'una societat que pivota sobre l'exposició del jo davant del nosaltres. Els professionals de neurologia, psiquiatria i psicologia corroboren quotidianament els indicis patològics d'una societat que s'autosotmet de manera voluntària a l'escrutini constant de la seva pròpia vida. Quan arribem a ser conscients de les nostres dependències? De les nostres obsessions? Segurament, no en som conscients fins que el nostre comportament ja és disfuncional. I segur que ho podríem detectar abans no es converteixi en una patologia que requereixi intervenció. Perquè el cervell és tan fort i tan fràgil com el cor, els pulmons o les mandíbules amb què aprenem a mastegar, aquests mateixos ossos que es converteixen en el gran indicador de la nostra incapacitat de mastegar la vida i que expressen en el rictus facial la tensió neurològica.

La salut mental ha de ser una prioritat perquè les agressions que li infligim al cervell segurament són l'amenaça més invisible que experimentem en un segle on l'exigència que ens permet satisfer qualsevol facilitat digital se'ns gira en contra quan no podem respondre-hi de manera satisfactòria. Alhora, acceptar que el nostre cervell necessita ajuda genera una fiblada directa en el nostre orgull com a espècie. I ens n'amaguem, ens autoenganyem i busquem subterfugis per explicar-nos comportaments que ens ho demostren. Fem el que sigui per disfressar aquesta realitat. I ens equivoquem, severament i tràgicament.

Si observéssim amb el mateix zel el nostre cervell que el nostre cos, preservaríem millor la nostra salut mental. De la mateixa manera que decidim menjar sa i fer esport, hauríem de prioritzar la salut del nostre cervell. Com? Donant-li oxigen, repòs, empatia i una convivència saludable entre l'on i l'off.

Disculpeu aquesta digressió, perquè en realitat, de tot això, no hi entenc res. Em limito a compartir amb vosaltres la meva experiència personal. Quan he estat capaç de fer-ho, de donar-li oxigen al cervell, d'activar-lo i desactivar-lo amb consciència, de donar-li el repòs que mereixia, ha funcionat millor. I no sempre me n'he sortit. Però quan m'ha cridat l'atenció el meu desànim, m'he posat en guàrdia perquè no s'apoderés de mi, i he demanat ajuda. Perquè sí, rebem senyals quan la nostra salut, física o mental, trontolla. I sovint, al cervell, no li atorguem el privilegi d'escoltar-lo, perquè el tenim sotmès a l'últim impacte que ens és imprescindible processar. Però per arribar on? A tot arreu i a correcuita, però demà, aquest cervell no farà cap enlloc si no respira. ■

(i05) Cultura Inclusiva

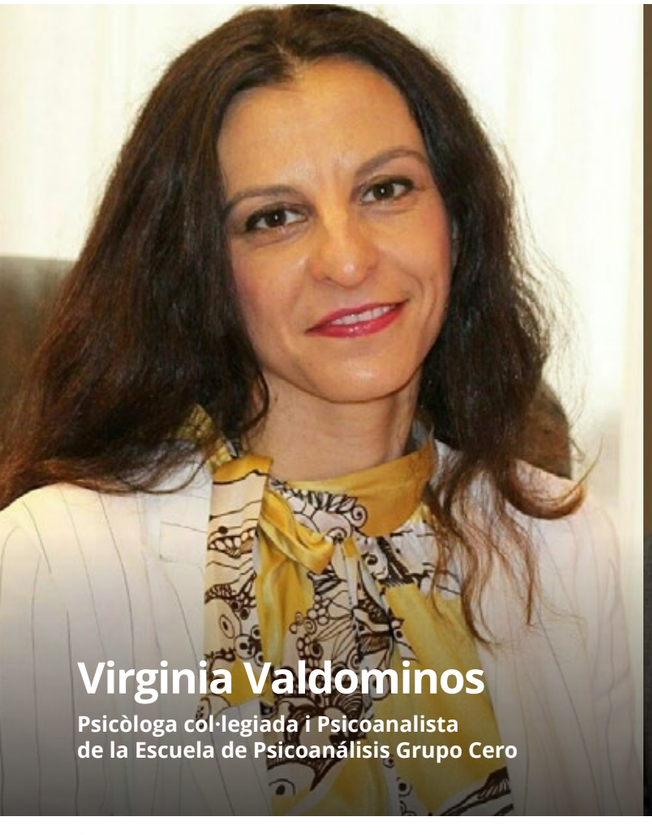
Altaveus de la inclusió

Ningú s'ocupa de la cura de la salut mental de les persones, ni les institucions, ni els col·legis, ni els hospitals.»

Segons l'OMS, **els trastorns mentals seran el 2030 la principal causa de discapacitat**. Això és una realitat i és imprescindible posar-hi límit.»

Tenim associades actituds i comportament a un tipus de trastorns i això no és així. Cada persona **és una persona més enllà de la seva malaltia**, sigui diabètica, o tingui depressió.»

Continuen sent necessàries les relacions socials amb les companyes i companys. Per salut mental, **es necessita la interacció amb altra gent**, sortir de casa, fer bromes, riure, fer un cafè, dinar amb altres persones, saber de la seva vida i explicar la teva.»

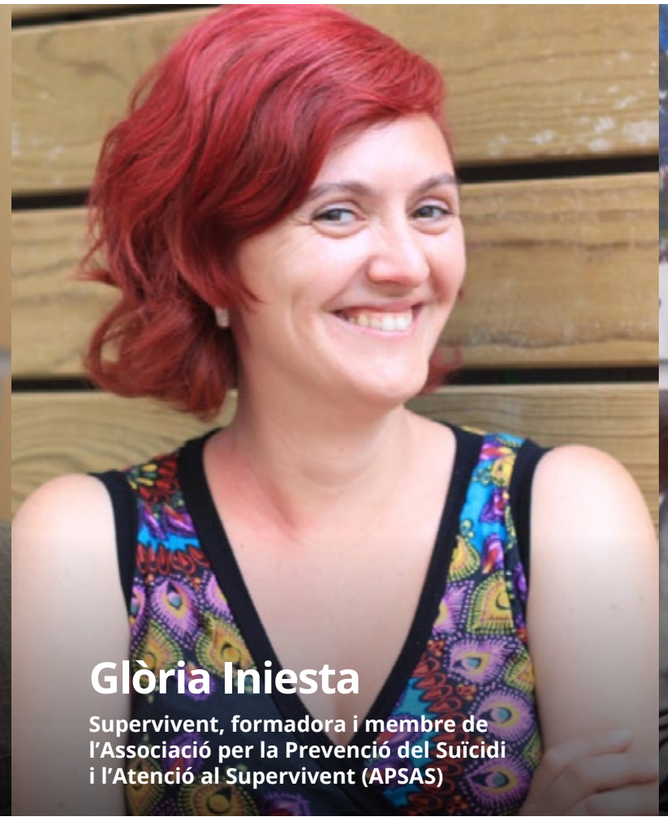


Virginia Valdominos

Psicòloga col·legiada i Psicoanalista de la Escuela de Psicoanálisis Grupo Cero

Nel González Zapico

President de la Confederación Salud Mental España



Glòria Iniesta

Supervivent, formadora i membre de l'Associació per la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent (APSAS)

Aïda Sánchez

Jurista i responsable de la comissió laboral i d'estrangeria de l'associació Dones Juristes

La soledat no desitjada

Ariadna Graells Sans[1]

Mònica Alcalá Lorente[2]

[1] Docent titular de l'Escola Superior d'Infermeria del Mar (ESIMar), Cap d'estudis i Responsable de l'Eix Estratègic de Docència i Aprenentatge de l'ESIMar

[2] Docent titular de l'Escola Superior d'Infermeria del Mar (ESIMar) i Responsable de l'Eix Estratègic de Responsabilitat Social Universitària de l'ESIMar

La soledat no desitjada a la darrera etapa de la vida és un factor d'impacte per la salut a nivell global. Les prediccions per a l'any 2100 apunten que el gruix poblacional de majors de 80 anys incrementarà del 5'9% del total de la població al 14'6% (Eurostat, 2021).

La Maria té 86 anys i viu en un antic pis del barri Gòtic de Barcelona. Cada matí, mentre es pren el cafè amb llet, s'apropa a la finestra i observa el tràfec del carrer Ample a primera hora del dia: maletes de rodes empeses per turistes que arriben o marxen de la ciutat, cafeteries que serveixen els primers esmorzars i botigues que es preparen per obrir. Si treu el nas pel balcó, pot veure de reüll les Rambles, tan emblemàtiques i tan canviants, i hi recorda els moments que atresora la seva memòria. Al seu marit li encantaven les Rambles; sempre hi volia passejar una vegada més abans de tornar cap a casa. Deia que eren un pedaç de primavera al mig de la ciutat i que, per això, cada diumenge li comprava flors, perquè perfumessin la casa amb l'olor de primavera retrobada. En Joan fa anys que no hi és, i les dues filles, que fan el que poden amb la canalla i les feines d'horaris inacabables, la venen a veure de tant en tant, tot i que mai és suficient quan el dia a dia s'omple de records i de persones, espais i converses que ja no hi són. Amb les veïnes, anys enrere havien fet molta pinya, amb els sopars de carrer i els vespres a la fresca, comentant les cabòries diàries entre les finestres a celobert de les cuines o a dalt, al terrat, estenent la roba. Però a poc a poc van anar marxant. Algunes als pobles de la seva joventut, des d'on han trucat a vegades; d'altres la salut les havia portat a residències o havien marxat per sempre, com el Joan. I amb elles i ells, el carrer va anar degotejant la vida que era coneguda, la vida estimada.

L'envelliment de la població és una tendència social a gran escala, conseqüència de múltiples causes entrellaçades: l'augment de l'esperança de vida, la reducció de la fertilitat, la millora de l'assistència sanitària, entre d'altres. Les darreres dades de l'Eurostat assenyalen una transformació significativa de l'estructura poblacional de la Unió Europea cap a una piràmide amb una proporció cada cop major de persones més grans de 65 anys, en detriment

Algunes anàlisis mostren nivells de fins al 63'2% de persones grans que viuen en llars unipersonals i presenten nivells de soledat entre moderats i greus.

d'aquelles franges més joves. Així, les prediccions per a l'any 2100 apunten que el gruix poblacional de majors de 80 anys incrementarà del 5'9% del total de la població al 14'6% (Eurostat, 2021). A aquesta tendència s'hi afegeix el fet que, d'aquestes, cada cop són més les persones grans que viuen soles i, en especial, les dones. L'any 2018, la proporció de dones majors de 65 anys que vivien soles a la Unió Europea va assolir el 40'2%, mentre que en el cas dels homes va ser del 21'8%, conformant així un grup especialment vulnerable en termes de risc de pobresa i exclusió social (Eurostat, 2020).

En el nostre context, com la Maria, un 32'4% de les dones més grans de 65 anys i un 15'3% dels homes viuen sols a la ciutat de Barcelona, valor encara més alt en el cas de les dones majors de 85 anys, el qual arriba fins al 44'5% (Agència de Salut Pública de Barcelona, 2020). Si bé la soledat en les persones grans és un fenomen social que afecta de forma transversal els diferents grups socials, la seva distribució no és uniforme entre aquests, fet que denota una desigualtat per raó de classe, edat i gènere, entre d'altres. Així, el districte de Ciutat Vella, districte que acumulava l'any 2018 un dels Índex de Renda Familiar Disponible (IRFM) més baixos de la ciutat (0'68), també és el districte on es troben els percentatges més alts de persones que viuen soles (Ajuntament de Barcelona, 2018), informació consistent amb la literatura disponible, i que reforça la relació entre la privació socioeconòmica i la solitud (Observatori de Salut i Impacte de Polítiques, 2020).

Pel que fa al conjunt del territori de l'Estat, Catalunya es troba al punt mitjà pel que fa als percentatges de llars formades per una sola persona en les diferents comunitats autònomes (26%), just per darrere de Castella la Manxa (24'8%) i la Comunitat de Madrid (25'7%) (Instituto Nacional de Estadística, 2021). Tot i que no existeixen gaires estudis que tractin la qüestió de la soledat en les persones grans en l'àmbit espanyol, sí hi ha algunes anàlisis que mostren nivells de fins al 63'2% de persones grans que vivien en llars unipersonals i presentaven nivells de soledat entre moderats i greus.

Amb tot, les dades presentades permeten dimensionar el fenomen de l'envelliment de la població i l'augment de les persones grans que viuen soles, no obstant això, roman una pregunta prèvia a abordar per comprendre'n el fenomen de forma més holística. Aquesta pregunta és: què entenem per soledat?

La soledat, per bé que s'hi relaciona, no pot ser entesa com a sinònim d'aïllament social. Es defineix l'aïllament social com aquell fet objectiu caracteritzat per l'absència de relacions amb altres persones que condueixen a una manca de suport social en termes estructurals i funcionals (Victor et al., 2000). En canvi, la soledat fa referència a aquella experiència subjectiva i, per tant, sentida, resultat de la discrepància percebuda entre la quantitat i la qualitat de les relacions de què es disposa, i l'expectativa i/o necessitat personal que es concep respecte d'aquestes. Aquesta diferenciació posa de manifest la possibilitat que l'aïllament social no derivi, necessàriament, en soledat i que, al mateix temps, la soledat no sigui causa ni conseqüència, necessàriament, d'una situació d'aïllament. Així, emergeix el concepte de soledat no desitjada per aglutinar aquelles situacions on les persones experimenten sentiment de manca de xarxa o suport suficient, ja sigui en l'esfera emocional / íntima, o en la social (de Jong-Gierveld et al., 2006). Alhora, la soledat es pot distingir en soledat emocional i social. Quan ens referim

La soledat no desitjada deteriora la salut mental, augmenta la fragilitat, impacta en el nivell cognitiu i incrementa la mortalitat entre els col·lectius que la pateixen.

a l'absència de relacions íntimes, parlem de soledat emocional. Aquesta acostuma a aparèixer després d'una separació o de la mort d'una parella o d'una amistat molt propera, i es caracteritza per presentar sentiments de buidor, abandonament o desamor. En el cas de la soledat social, implica l'absència d'una xarxa de suport àmplia, que pot abastar familiars, però també amistats o la mateixa comunitat de veïns. Els processos migratoris i els canvis de residència per altres motius sovint presenten aquest tipus de soledat, fruit del desarrelament de la comunitat original (Ajuntament de Barcelona, 2021).

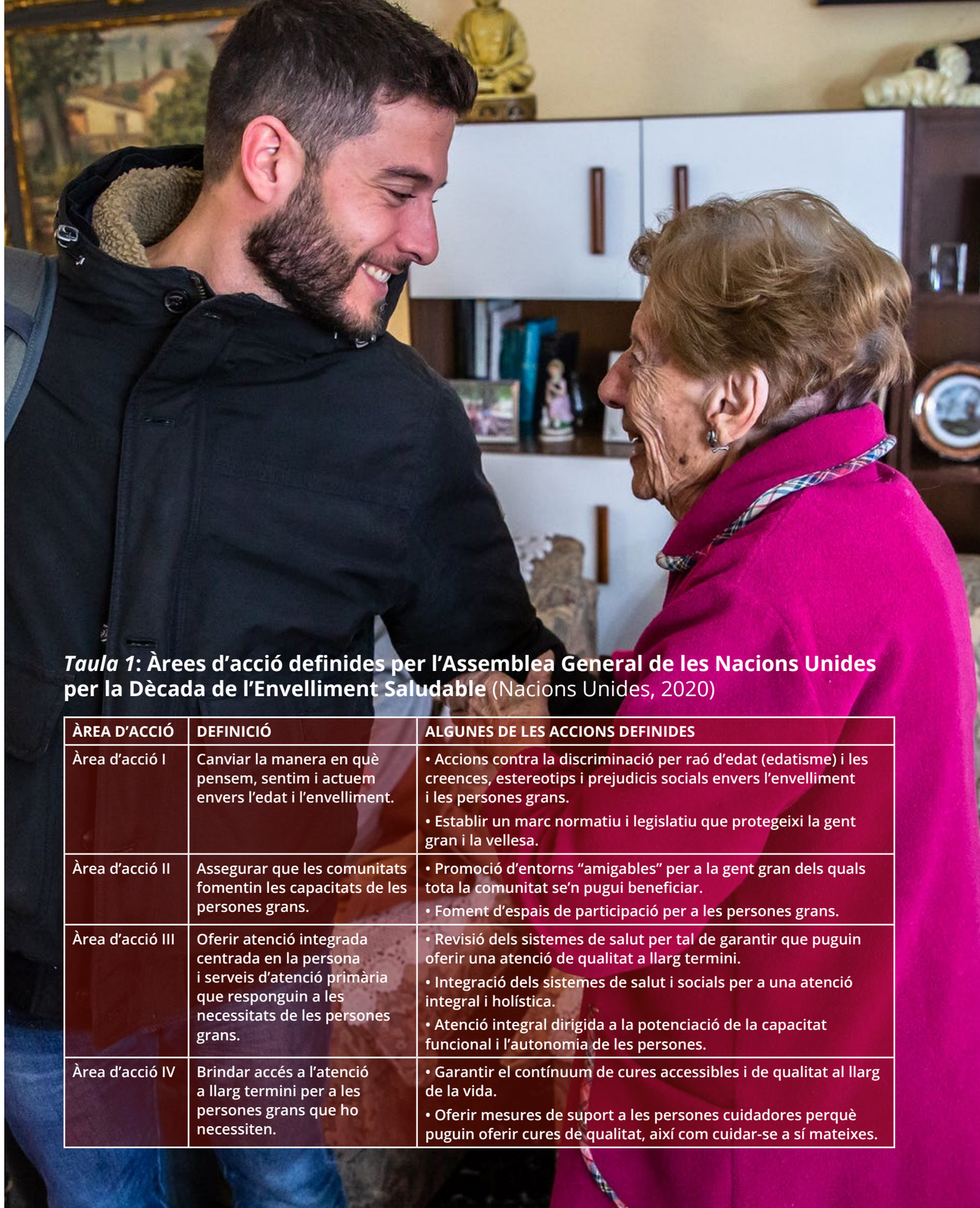
A més, la soledat, com d'altres fenòmens socials, impacta directament sobre la salut de la població. La relació entre la soledat no desitjada i la salut ha estat extensament estudiada i evidenciada a la literatura, tot posant de manifest el seu vincle amb el deteriorament de la salut mental (Cornwell & Waite, 2009), l'augment de la fragilitat i morbiditat (Giné-Garriga et al., 2021), el nivell cognitiu (Giné-Garriga et al., 2021; Lara et al., 2019), així com amb l'increment de la mortalitat (Hoogendijk et al., 2020) entre els col·lectius que la pateixen.

Amb tot, la tendència a l'alça de la proporció de persones que viuen soles, així com l'evidència existent del seu impacte sobre la salut i el benestar, han fet de la soledat de les persones grans una prioritat en termes d'intervenció comunitària i disseny de polítiques. En aquest sentit, a nivell mundial, l'Assemblea General de les Nacions Unides va declarar el període comprès entre 2021-2030 com la Dècada de l'Envelliment Saludable (Organització Mundial de la Salut, 2020), establint així la base per a una estratègia conjunta entre els diferents països destinada a la consecució de comunitats adaptades a totes les edats *(vegeu Taula 1)*. Al mateix temps, aquesta estratègia es fonamentava en l'estratègia mundial definida per l'Organització Mundial de la Salut, qui ja va definir un primer pla d'acció pel 2016 - 2020.

En el nostre context, també han aparegut iniciatives per combatre la soledat, com ho és l'Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030 impulsada per l'Ajuntament de Barcelona (Ajuntament de Barcelona, 2021), la qual es fonamenta en els Objectius per al Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides, i en la qual s'estableixen també 4 grans línies estratègiques: (1) Sensibilització sobre l'impacte de la soledat a la ciutat, (2) Desplegament de recursos i serveis per a la prevenció, detecció i atenció de la soledat, (3) Reestructuració de la ciutat en espais comunitaris per afrontar la soledat i (4) Adaptació del funcionament de l'organització municipal als nous reptes que planteja la soledat.

Conclusió

La soledat no desitjada és un fenomen que es presenta cada cop més freqüentment en les persones grans, sobretot en les dones, i que té un impacte sobre la seva salut, tant a nivell físic, com cognitiu i emocional. La tendència a l'envelliment de la població a nivell mundial fa necessària una estratègia d'actuació conjunta que posi la vellesa al centre i que integri tots els components que fan possible el benestar en aquesta franja d'edat: des de la garantia d'accés a un sistema de salut al llarg de tota la vida i a personal de suport per a necessitats específiques, com l'adequada inclusió de les persones a les comunitats de què formen part, i la desaparició de les conductes discriminatòries i els prejudicis envers l'edat. ■



***Taula 1*: Àrees d'acció definides per l'Assemblea General de les Nacions Unides per la Dècada de l'Envelliment Saludable** (Nacions Unides, 2020)

ÀREA D'ACCIÓ	DEFINICIÓ	ALGUNES DE LES ACCIONS DEFINIDES
Àrea d'acció I	Canviar la manera en què pensem, sentim i actuem envers l'edat i l'envelliment.	• Accions contra la discriminació per raó d'edat (edatisme) i les creences, estereotips i prejudicis socials envers l'envelliment i les persones grans. • Establir un marc normatiu i legislatiu que protegeixi la gent gran i la vellesa.
Àrea d'acció II	Assegurar que les comunitats fomentin les capacitats de les persones grans.	• Promoció d'entorns "amigables" per a la gent gran dels quals tota la comunitat se'n pugui beneficiar. • Foment d'espais de participació per a les persones grans.
Àrea d'acció III	Oferir atenció integrada centrada en la persona i serveis d'atenció primària que responguin a les necessitats de les persones grans.	• Revisió dels sistemes de salut per tal de garantir que puguin oferir una atenció de qualitat a llarg termini. • Integració dels sistemes de salut i socials per a una atenció integral i holística. • Atenció integral dirigida a la potenciació de la capacitat funcional i l'autonomia de les persones.
Àrea d'acció IV	Brindar accés a l'atenció a llarg termini per a les persones grans que ho necessiten.	• Garantir el contínuum de cures accessibles i de qualitat al llarg de la vida. • Oferir mesures de suport a les persones cuidadores perquè puguin oferir cures de qualitat, així com cuidar-se a sí mateixes.

Aina Plaza
Directora General de Planificació en Salut del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

«Necessitem més psicòlegs clínics al sistema de salut»

(i05) La Conversa Inclusiva

Recentment s'ha anunciat la creació d'un pla integral de salut mental i emocional per reforçar els serveis bàsics i essencials en aquest àmbit. Quins factors han evidenciat aquesta necessitat?

Tal com va avançar el president de la Generalitat el 14 d'octubre, es demanarà un ple monogràfic al Parlament sobre salut mental. En la reunió del Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions que va tenir lloc aquell dia, va traslladar a les entitats el compromís del Govern d'afrontar una estratègia comuna, així com accions a curt, mitjà i llarg termini, per combatre l'estigma que encara avui comporten les malalties mentals, però també per consolidar noves polítiques d'ocupació i inserció laboral de persones amb necessitats específiques de salut mental. El Govern, amb la participació activa del sector, de les associacions, de familiars en primera persona i de les administracions locals, treballa en un Pacte Nacional de Salut Mental perquè la millora de la salut mental de les catalanes i els catalans no és només un tema de salut o de recursos socials, és una emergència de país.

Els factors que han evidenciat la necessitat de crear un pla integral de salut mental i emocional:

- Els efectes de la pandèmia de la COVID-19
- Les estratègies 2017-2019 del Pla integral de salut mental i addiccions arribaven al seu límit temporal i calia plantejar-ne unes de noves.
- La clara voluntat política del govern i de tot el sector
- La importància de crear una xarxa de referència a nivell internacional
- El fet de comptar amb un sector compromès, implicat, cohesionat
- La societat civil, que es mostra implicada i activa
- L'actualització del sistema i els aprenentatges del model COVID-19

Fins ara com s'havia gestionat des del departament de Salut?

Les estratègies prioritàries en salut mental i addiccions fins ara estaven basades en el mateix Pla director de salut mental i addiccions i buscaven donar resposta a l'objectiu del Pla de salut de Catalunya 2016-2020 d'impulsar el desplegament d'un model d'atenció comunitària en l'àmbit de la salut mental i les addiccions.

Aquestes estratègies estaven formulades en coherència amb les polítiques europees i amb diferents plans interdepartamentals del Govern de la Generalitat:

- **Pla interdepartamental de salut pública (PINSAP)**
- **Pla interdepartamental d'atenció i interacció social i sanitària (PIAISS) i Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions**

L'objectiu és que el pla sigui transversal a diferents conselleries. Amb quines es treballarà més estretament? En quins àmbits es vol enfocar especialment?

En efecte, l'objectiu és constituir un Pacte transversal on participin diversos àmbits, perquè la millora de la salut mental de les catalanes i els catalans no és només un tema de salut o de recursos socials, i es considera un tema de país.

Està previst que se celebri un ple monogràfic al Parlament de Catalunya sobre aquest tema, per donar resposta a aquesta problemàtica tan sensible. De manera especial, cal reforçar l'atenció a la salut mental durant totes les etapes vitals, des de la més primerenca fins a les més avançades, motiu pel qual es reforçarà també la salut mental durant l'etapa escolar ampliant el programa Salut Escola.

Es treballarà de manera especial amb les conselleries de Drets

El PACTE NACIONAL de SALUT MENTAL és la concreció d'una estratègia política que entén la salut mental com un repte transversal, que pretén donar resposta als objectius següents:

- Contribuir a la millora de la salut mental i la disminució de les desigualtats socials d'aquest col·lectiu, identificant les seves necessitats de manera integral, millorant la seva atenció i incrementant la seva possibilitat d'integració.
- Incorporar estratègies transversals de promoció de la salut, prevenció de la malaltia, atenció i reinserció social i laboral, possibilitant l'acció integrada i complementària dels serveis de salut, social, educació, laboral i de la justícia.
- Aconseguir un progrés significatiu en la participació dels afectats en primera persona i una opció d'equitat i reequilibri a favor de la població més vulnerable.
- Disposar d'un instrument de planificació de les polítiques i accions públiques que doni coherència a les accions que s'estan desenvolupant des dels diferents departaments de la Generalitat per a l'atenció aquestes persones, amb criteris d'eficiència dels serveis públics.

Socials, Educació, Treball i Empresa, i Justícia.

Segons dades del departament, en relació amb l'any anterior s'ha registrat a tot Catalunya un increment del 127% de casos de trastorn d'ansietat, un 33% de depressió i altres trastorns mentals, i un 195% de casos de suïcidi. Quines són les causes d'aquest increment? Quins són els col·lectius més vulnerables actualment?

La pandèmia de la COVID-19 ha generat un impacte molt important en el conjunt de la societat. A més de suposar un gran repte per a les persones i per al sistema sanitari català en primera línia, n'ha evidenciat algunes mancances, però també ha posat en relleu les seves fortaleses i ara es planteja un escenari amb algunes assignatures pendents que és necessari abordar de manera immediata.

S'ha posat en marxa un programa adreçat a potenciar la prevenció i la promoció del benestar emocional, amb intervencions tant en els CAP com a la comunitat, treballant en xarxa amb els actius principals, com ara escoles o centres cívics. L'objectiu d'aquest programa és millorar la prevenció i la detecció precoç de casos de persones amb patiment emocional, de manera accessible, proactiva, propera i resolutiva, apoderant les persones i potenciant la seva autonomia.

Els grups de població als quals s'adreçarà aquesta mesura seran, principalment, infants i joves, gent gran i persones amb necessitats socioeconòmiques, que són els que, segons les dades què disposem, presenten major vulnerabilitat pel malestar emocional i pels problemes de salut mental.

Què ha canviat amb la pandèmia per fer palesa la necessitat d'un bon servei de salut mental públic a l'abast de tothom? Què cal per poder fer-ho possible?

La salut mental ja no és cosa d'uns quants sinó que pot afectar a tota la població sigui quina sigui la seva edat i classe social. La COVID-19, les mesures derivades i la incertesa del moment han generat patiment, ansietat i repercussió en el benestar emocional i la salut mental de la població. Tot i això, abans de la pandèmia l'Enquesta de Salut de Catalunya ja mostrava que més d'una quarta part de la població major de 14 anys tenia malestar emocional.

L'aposta del Departament de Salut per la salut mental i addiccions en aquesta legislatura és clara i anirà acompanyada d'un increment del pressupost (80M €). Aquests diners es destinaran a potenciar estratègies des de tots els àmbits amb un abordatge preventiu, enfocat a la comunitat i orientat a la recuperació de les persones per aconseguir un canvi en l'atenció.

La salut mental ja no és cosa d'uns quants sinó que pot afectar a tota la població sigui quina sigui la seva edat i classe social.

Els propers anys desenvoluparem aquestes 4 línies d'actuació:

- Impulsar i consolidar programes de promoció i prevenció de la salut mental i addiccions
- Transformar l'atenció a la salut mental dels infants i joves com a àmbit prioritari i d'especial rellevància
- Reforçar l'atenció als problemes de salut mental i addicions a l'atenció primària
- Enfortir l'orientació comunitària i proactiva dels serveis de salut mental per aconseguir la recuperació i la inserció social de les persones amb trastorns mentals greus

Es reclama que els recursos en salut mental no siguin un privilegi per aquelles persones que poden costejar un tractament amb professionals privats. Un dels objectius és la universalitat d'un bon servei a l'abast de tothom?

L'atenció a la salut ja és un servei universal i la voluntat és que també ho siguin els drets socials de les persones. La Llei d'accés universal a l'assistència sanitària, aprovada el 15 de juny de 2017 pel Parlament de Catalunya, garanteix que qualsevol persona que visqui a Catalunya pugui accedir a totes les prestacions de la sanitat pública a càrrec del CatSalut.

Per prevenir i millorar l'atenció al malestar emocional i donar suport als problemes emocionals, el **Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària** —a més de reforçar amb professionals comunitaris els equips d'atenció primària— fomentarà l'autocura, els hàbits saludables, la gestió emocional, permetrà la detecció precoç de factors de risc psicosocial i senyals d'alarma per evitar o retardar l'aparició de problemes de salut mental i ajudaran a la no medicalització.

L'objectiu és l'aposta decidida que es farà perquè l'atenció a la salut mental sigui més accessible, més proactiva, més propera, més resolutiva i més longitudinal.

A més del pla d'actuació, es treballarà d'alguna manera la sensibilització de la societat respecte a la importància de la salut mental i la desestigmatització d'aquelles persones que pateixen malalties o trastorns? Hi haurà un protocol de cura i prevenció?

Ja s'està treballant des de fa molt anys amb les associacions, les entitats i ens locals, reivindicant que fan una tasca important, de vegades poc visible, al costat dels professionals de la salut.

A l'esmentada reunió del 14 d'octubre va quedar palès que com a govern i com a societat, cal el compromís, l'obligació i la voluntat de donar resposta a totes aquelles persones, que cada dia conviuen amb el patiment, l'angoixa, la tristesa, la por, l'esgotament, la depressió, l'ansietat i tants trastorns aguts o severs que ens afecten a tots, en primera persona del plural o del singular. El Pacte ve a enfortir aquest aspecte.

Aquesta nova reforma implica tractar d'arribar a un acord amb el Ministeri de Sanitat per tal d'augmentar considerablement les places del PIR (via d'accés als psicòlegs que volen obtenir l'Especialitat en Psicologia Clínica)? Ja que a les dades més recents (2018) es troben 135 places per a més de 4207 sol·licituds, un 3,20% de la demanda. I a l'última convocatòria nacional tan sols es va augmentar un 3% de les places, sis en total.

Necessitem més psicòlegs clínics al sistema de salut. L'aposta per reforçar els equips territorials de salut mental comporta la necessitat d'ampliar el nombre d'aquests professionals, i amb data d'avui el nombre d'especialistes que surten cada any de totes aquestes professions encara és massa petit. A Catalunya en els darrers anys hem duplicat el nombre de places PIR. Com a mostra del compromís les xifres mostren l'any 2011 quan hi havia 27 places i actualment n'oferim 47, a més d'haver realitzat els tràmits per a l'acreditació per part del Ministeri de 2 dispositius més.

Els darrers anys Catalunya s'ha consolidat com a comunitat que més places ofereix de tot l'Estat i continuem treballant amb els centres per poder acreditar el màxim de dispositius possibles. El procediment d'acreditació requereix una dedicació de temps i requisits molt important i des del Departament de Salut es fan totes les gestions requerides pel Ministeri amb les unitats multiprofessionals de salut mental per tal que aquest procediment sigui un èxit.

Per últim, també cal tenir en compte que el Ministeri és qui decideix en quin període es pot demanar acreditar noves places, és a dir, no és un contínuum obert en el temps i també és qui finalment dona el vistiplau.

Des del Pacte de Salut Mental també es treballarà per recollir les diferents demandes/necessitats de professionals i altres i tenir una bona interlocució amb el Ministeri de Sanitat. ■

Els darrers anys Catalunya s'ha consolidat com a comunitat que més places de Psicòleg Intern Resident (PIR) ofereix de tot l'Estat.

AMMFEINA

Impulsem l'ocupació de persones amb problemes de salut mental

Participants del projecte d'acreditació de competències vinculades a la Fundació Drissa, entitat sòcia d'AMMFEINA.

AMMFEINA és una associació sense ànim de lucre que des de l'any 2005 agrupa i representa les entitats d'iniciativa social de Catalunya que promouen la inclusió (i la no exclusió) social i laboral de persones amb un problema de salut mental.

Això es tradueix, en definitiva, en què tant AMMFEINA com les seves entitats sòcies tenen l'objectiu de facilitar l'exercici de drets bàsics i universals de les persones amb un problema de salut mental, com ara el dret a una feina digna. Per fer-ho possible i donar respostes en un entorn laboral, en canvi constant i amb un grup de població cada cop més heterogeni tant pel que fa a l'edat d'accés als recursos com a l'experiència laboral prèvia o el nivell formatiu, les entitats adapten la seva cartera de serveis. Ara ja no es treballa únicament l'ocupació, sinó també l'ocupabilitat.

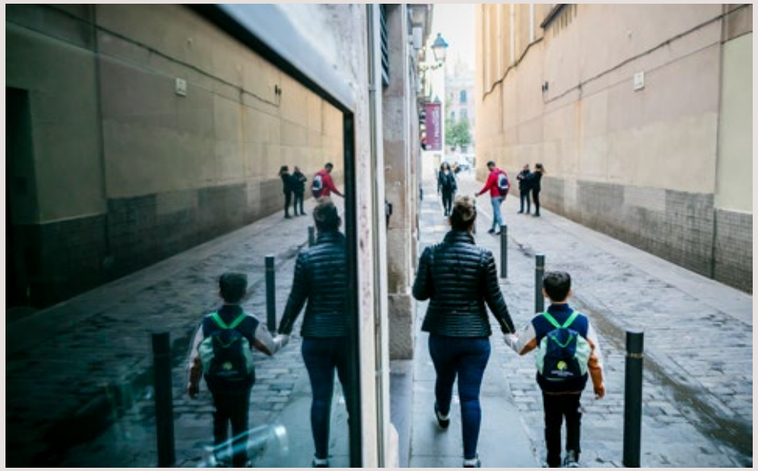
És a dir, d'una banda les entitats segueixen treballant des dels diferents programes i recursos laborals per oferir a les persones un acompanyament personalitzat durant tot l'itinerari laboral, respectant i promovent que sigui la persona qui prengui les seves pròpies decisions i se'n responsabilitzi. En aquest sentit, és especialment rellevant l'acompanyament a la persona un cop es produeix la inserció, per garantir el manteniment del lloc de feina, i també quan la feina acaba i s'ha de reprendre l'itinerari de cerca de nova feina.

I, de l'altra, cada cop més les entitats s'han obert a l'àmbit formatiu, conscients que la relació entre el nivell de qualificació d'una persona i les seves oportunitats laborals és directament proporcional. Un exemple d'això és un projecte coral dut a terme amb el Conforcat i que es va pilotar el 2020 a Catalunya en què 34 persones amb problemes de salut mental vinculades a sis entitats d'AMMFEINA van participar en un procés per acreditar les seves competències professionals a través de l'experiència laboral adquirida en el seu bagatge professional per assolir una Qualificació Professional (QP). ■

Càritas Barcelona

Humanitzar les migracions

FOTOGRAFIA MINGO VENERO



Donde vivo no se ve la luna, pero en mi casa de verdad se ve la luna entera, las estrellas y todos los planetas. Los miramos con mi abuela y hacen fffiiiuuuuu", diu en Juan de 8 anys.

"Los fríjoles de aquí no saben cómo los de mi pueblo, nada tiene el mismo sabor", ens comparteix la Indira, de 42 anys.

Amb la migració descobrim que els nostres records més íntims s'amaguen en la subtilesa de les sensacions, en l'empremta que deixen les experiències compartides en família, en parella, amb amics, en soledat.

El fet migratori està present des de l'existència de la humanitat. Les causes per traslladar-nos a un altre indret són diverses, i responen a fenòmens econòmics, polítics, sanitaris, bèl·lics o més recentment motivats pels desastres naturals que deriven del canvi climàtic.

Pel que fa a les persones migrades que acompanyem des de Càritas, observem que hi ha tensions i dificultats inherents en el fet migratori, que poden acabar configurant una situació de risc per la salut mental, i que tenen un impacte directe en el dol migratori. Moltes d'elles viuen en condicions habitacionals i laborals precàries, un factor més que els genera angoixa i patiment constant.

En aquest sentit, el dol migratori és un procés intra i inter-psíquic que modifica les emocions, sentiments i constructes mentals que esdevenen de la pèrdua de proximitat amb l'entorn de referència (geogràfic, cultural, humà, familiar...). Aquest procés queda congelat quan el nombre i intensitat dels estressos supera els recursos adaptatius de les persones i la possibilitat de rebre ajut. Aleshores, diem que el dol es cronifica.

Per tot això, és imprescindible desplegar més i millors mesures d'abast social, psicològic i educatiu, per acompanyar aquestes persones i esdevenir una societat realment acollidora. Hem de ser conscients que ningú migra, ningú deixa casa seva i als seus, si no és per garantir la Vida. ■

Marta Sanchis, Psicòloga de Càritas Diocesana de Barcelona

Fundació Joia

Construint el futur: apostem pel talent dels joves amb trastorns de salut mental

Per a qualsevol persona jove és important tenir un projecte personal, professional, formatiu i, fins i tot, vital que l'ajudi a poder iniciar i desenvolupar un trajecte per on poder caminar ara i en el futur. Quan aquesta persona jove ha patit un problema de salut mental que, en la majoria dels casos, li ha suposat un trencament total o parcial amb la seva trajectòria i amb relació a allò que l'envolta, poder construir o reconstruir aquest projecte passa a tenir una importància cabdal.

Si durant aquest període pot tenir un suport i acompanyament professional i expert, les possibilitats de créixer i assolir els seus objectius augmenten de manera exponencial. Això és el que fem als serveis d'inserció laboral de joves de la Fundació Joia: acompanyar a nois i noies, amb malestar psicològic i/o que pateixen un problema de salut mental, en la construcció i execució d'un pla personalitzat de formació i inserció laboral, a partir dels seus objectius i tenint en compte les seves motivacions, interessos, capacitats i competències.

Elaborem un vestit a mida per a cada jove que li permet assolir els seus objectius professionals i formatius. En aquest aspecte és especialment rellevant que l'elaboració d'aquest projecte no es limiti a les activitats pròpies que facilitaran al jove assolir les seves fites, com l'orientació professional, el suport a la recerca de feina, la preparació dels processos de selecció o el desenvolupament de les seves competències transversals, sinó que la intervenció sigui integral i inclogui la plena integració a la comunitat.

És per això que des de la Fundació Joia duem a terme la nostra intervenció en espais comunitaris i/o específics per a persones joves, que faciliten als nois i noies conèixer i participar d'activitats que van més enllà de la salut mental. Tot això permet desestigmatitzar la salut mental i convertir-la en el que és: part de la vida de tots i totes. ■

Jordi Formiguera, Cap de l'àrea d'inserció laboral de joves de Fundació Joia

Grup Pere Mata

Serveis de Rehabilitació Comunitària: creant oportunitats a l'entorn

L'Hospital Universitari Institut Pere Mata, construït entre 1897 i 1912, és una organització que forma part del Grup Pere Mata i que es dedica a atendre en salut mental a totes les persones de la Regió Sanitària Camp de Tarragona. Ofereix una àmplia xarxa de dispositius de titularitat pública tant per adults com per a infants i joves i les seves famílies, des dels serveis especialitzats de la xarxa ambulatòria i comunitària fins als recursos d'hospitalització.

Uns dels serveis que pertanyen a la "xarxa externa o comunitària", són els Serveis de Rehabilitació Comunitària (SRC). El primer que es va obrir va ser a Tarragona l'any 1999 i en un primer moment va ser anomenat "Centre de Dia". Més tard, es van anar creant també a altres poblacions de la província: Reus, Vendrell i per últim Valls. La conversió a SRC tampoc es va fer a tots els centres al mateix temps, però aquest canvi va significar tenir com a referència el model de recuperació, aquest enfocament posa en valor les capacitats i el desenvolupament de noves habilitats de la persona afectada per un trastorn mental i la rehabilitació comunitària, conjunt de tècniques i recursos professionals que tenen com a objectiu facilitar aquestes capacitats personals i generar oportunitats en l'entorn per donar suport al procés de recuperació.

L'equip interdisciplinar està format per Psicòloga Clínica, Terapeutes Ocupacionals, Monitors i Referents Socials. La Cartera de Serveis consta de Programes Funcionals d'Activitats Rehabilitadores i de Programes específics. Al SRC es realitzen intervencions individuals i/o grupals per afavorir la participació de les persones en activitats significatives, lligades a la seva rutina diària i a la creació d'un projecte vital. La Teràpia Ocupacional centra la intervenció en l'ocupació amb significat, en la relació terapèutica i en l'assoliment del projecte de vida de les persones a les quals s'atén, afavorint l'estreta relació que existeix entre ocupacions i salut, així com, en l'ús d'aquesta als programes de rehabilitació en salut mental. ■

Departament de RRHH d'ALDI España

«Ens preocupem de la salut mental del nostre equip»

A ALDI disposem d'un servei d'ajuda psicològica totalment anònima i confidencial per tractar emocions difícils de gestionar, com la incertesa, el dolor, la desesperança o la preocupació.

Com definiríeu la vostra política de Responsabilitat Social Corporativa pel que fa a la salut mental de les persones treballadores? Quins aspectes treballeu internament?

A ALDI treballem per donar suport als nostres treballadors i treballadores en matèria de salut mental, no només per ajudar-los a poder afrontar determinats problemes ja existents, sinó que amb un enfocament proactiu, els oferim també un servei d'atenció psicològica personalitzada i una sèrie de programes de benestar als quals es poden inscriure per millorar certs aspectes en l'àmbit tant personal com professional i d'aquesta manera poder ajudar a millorar el seu benestar físic i emocional.

Heu detectat algun canvi significatiu pel que fa a la salut mental de les persones treballadores d'ALDI, en el darrer any o any i mig?

El canvi que s'ha produït en l'àmbit de la salut mental és una tendència que s'ha posat de manifest a escala global i és el resultat d'un període d'incertesa que s'ha mantingut durant molt de temps provocat per la pandèmia de la Covid-19. Durant aquest període, i encara es manté, la majoria de la població ha experimentat moltes emocions difícils de gestionar, com incertesa, dolor, desesperança, preocupació... entre d'altres.

La salut en el treball és sempre un tema molt sensible, ja que afecta la intimitat de la persona i la seva activitat dins de l'empresa. Heu desenvolupat alguna política específica per abordar els casos de salut mental?

A ALDI oferim un servei d'ajuda psicològica per a les persones que formen part de la nostra plantilla que és totalment anònim i confidencial. Rebem només informació periòdica de la nostra empresa proveïdora pel que fa a l'ús del servei, casuístiques tractades, etc. Sempre mantenint l'anonimat de la persona usuària. Per tal que els nostres col·laboradors i col·laboradores entenguin aquest plantejament i se sentin més còmodes utilitzant aquesta eina, hi ha comunicacions individuals que es fan directament des de l'empresa proveïdora a la persona interessada, sense passar per ALDI. Tanmateix, la informació inicial respecte de l'existència d'aquest servei es fa des d'ALDI al col·laborador o col·laboradora que s'acaba d'incorporar. Per donar-ho a conèixer i que arribi a les persones de tots els equips, també

(i05) Visió RSC

ALDI ofereix un servei d'ajuda psicològica anònim i confidencial pel seu equip.

fem comunicacions periòdiques fent servir els canals corporatius interns.

Si és així, en què consisteix i des de quins departaments la implementeu?

Aquesta eina es dona a conèixer i es prescriu o recomana especialment des dels departaments de RRHH i PRL, però es trasllada a tots els departaments tant corporatius com de cada regió en la qual tenim presència en l'àmbit nacional, perquè puguin informar sobre la seva existència i reforçar-la o prescriure-la posant especial atenció en aquelles circumstàncies personals dels nostres equips que puguin requerir especial atenció.

Quin és el repte més gran que heu d'afrontar?

Aconseguir que totes les persones que formen part d'ALDI estiguin motivades i bé amb elles mateixes perquè si tens un equip satisfet, aconseguiràs tenir els millors resultats com a companyia. Aquest és un dels nostres principals compromisos, ja que a ALDI la nostra força són les persones i el nostre èxit és el resultat de la feina dels nostres equips. Actualment, amb el context de pandèmia global ens trobem en unes circumstàncies menys favorables del que és habitual per poder aconseguir-ho i per això ens esforcem per ajudar els nostres col·laboradors i col·laboradores.

Aquest àmbit de la salut sovint ens és molt desconegut i sembla que sempre ens toqui de lluny. Heu tingut algun model extern o suport per part d'altres organitzacions per elaborar la vostra política?

No hem tingut un referent extern específic. La introducció d'aquesta eina ha vingut molt impulsada per part de RRHH en un moment excepcional de crisi com la que va començar el passat mes de març de 2020, i la seva permanència avui dia ha estat fortament recolzada per tots els nivells de la companyia. L'ús de l'eina, tot i la millora en les dades epidemiològiques en els últims mesos, ha anat en augment, el que ens ajuda a constatar que anem en la direcció correcta i que és un servei que ha vingut per quedar-se.

En temes de salut mental tan important és la cura com la prevenció. Desenvolupeu alguna acció que fomenti el benestar emocional entre les persones treballadores per evitar situacions d'estrès o angoixa?

Quan tenim constància de determinades situacions que es donen a les nostres botigues o entre els nostres equips de qualsevol àrea o departament, que afecten els nostres col·laboradors i col·laboradores i que podrien arribar a ser d'alguna manera traumàtiques per als nostres equips, plantegem una campanya de comunicació directa *ad hoc* pel col·lectiu que podria estar afectat, assegurant que coneixen aquest recurs que els posem a disposició des d'ALDI. Sovint, el nostre *partner* programa seminaris relacionats amb el benestar als quals totes les persones treballadores tenen accés. De la mateixa manera, l'actualització de continguts en la seva App és constant. Puntualment, mitjançant els nostres canals de comunicació interns donem també difusió d'aquests esdeveniments. Internament, hem organitzat, amb la col·laboració de BH i altres empreses proveïdores, formacions per millorar i reforçar determinades competències dels nostres equips, que s'han reforçat especialment en l'últim any arran de les noves formes de treball. ■

La salut mental a les empreses d'inserció

La salut mental esdevé un factor més que dificulta els processos d'inserció sociolaboral i fa evident la necessitat d'una atenció integral.

Sovint es tendeix a oblidar o minimitzar el conjunt de factors psicosocials que intervenen en l'estat d'equilibri i benestar mental de les persones. Les vivències en l'àmbit familiar, laboral, afectiu, de salut i inclús la percepció de millora de la qualitat de vida, del projecte vital o de les capacitats que es van adquirint amb l'experiència, és a dir, l'autoimatge, influeixen en la salut mental.

A la Fundació treballem amb persones provinents d'entorns socials diversos, de països i cultures diferents i amb històries vitals úniques. L'atenció que fem a través dels equips tècnics i dels equips productius en els llocs de feina busca donar eines perquè les persones millorin les seves competències i alhora facilitar la seva integració en els entorns laborals. Això significa incorporar nous hàbits, saber gestionar

les relacions amb companys i companyes i adquirir autonomia en el treball, entre d'altres.

En aquest aprenentatge, un dels entrebancs que es troba l'equip tècnic d'acompanyament és l'estat emocional i anímic de les persones participants dels diferents programes. Les experiències doloroses i a vegades traumàtiques que hagin viscut en el passat o recentment, junt amb una situació estructural de precarietat extrema, constitueixen els factors psicosocials de risc que esmentàvem a l'inici. A aquestes circumstàncies s'hi sumen, viure en un context de desigualtat social gravíssima que frustra intents de millora professional, opcions formatives i els anhels per un projecte de vida propi i compartit amb els éssers estimats. Les conseqüències en la seva salut tenen un espectre ampli i totes generen patiment i fragilitat: ansietat, depressions greus, fòbies, trastorns afectius, episodis de pànic, i trastorns mentals més severs com brots esquizofrènics, trastorn de la personalitat o idees suïcides.

Com a la resta de la societat, el darrer any i mig la salut mental de les persones que atenem a la Fundació ha empitjorat. La crisi sociosanitària ha agreujat la situació de precarietat de moltes persones que s'han quedat sense feina, sense un habitatge i que han hagut de recórrer a menjadors socials. Aquesta emergència ha fet que persones que estaven sanes emmalaltissin i ha aguditzat la situació de persones que ja presentaven alguna problemàtica. A tot plegat s'hi han sumat els canvis que ha generat la pandèmia en les relacions socials, com explica Lluís Blanco, Cap del Dept. Acompanyament a les persones treballadores de l'empresa d'inserció: "La pandèmia encara ens ha allunyat més els uns dels altres i ha minvat l'activitat socialitzadora que en moltes ocasions ajuda a "fugir" dels drames personals, a tenir altres punts de vista o consells".

I la feina? Un trampolí per millorar o una dificultat més?

Els tècnics i tècniques d'inserció de la Fundació identifiquen un doble vessant en la incorporació al treball. D'una banda, la rutina d'una feina diària aporta a les persones un cert ordre en el seu dia a dia, la possibilitat de relacionar-se i ampliar la seva xarxa de contactes, millorar l'autoestima i l'autonomia així com la projecció cap al futur. Aquesta activitat diària també es dona en un espai més neutre i on les problemàtiques personals queden en un segon pla durant unes hores al dia. En aquest sentit, en Lluís Blanco, fa una apreciació important: "La feina ajuda, ja que millora l'autonomia, empodera, millora l'autoestima. Però sempre millora amb l'ajuda i l'acompanyament de l'equip tècnic que poden avaluar si la persona presenta simptomatologia susceptible de possible malaltia i derivar-la als professionals experts que puguin diagnosticar-la i/o tractar-la".

En altres ocasions, la feina esdevé una realitat molt difícil de gestionar. Passar d'un llarg període d'inactivitat a treballar cinc dies a la setmana amb horaris fixos i responsabilitats a complir, és un repte. En aquest impàs, una malaltia mental latent o un estat emocional de molta fragilitat es poden veure agreujats. Blanco destaca que "a vegades les malalties mentals afloren amb el canvi substancial que suposa una feina: canvi d'horaris, hàbits, relacions..." Es troben amb persones que semblaven psicològicament estables i sanes i quan inicien la feina es "trenquen" i afloren les malalties o patologies. La María Egea, Tècnica d'Orientació i Intermediació Laboral, reforça aquesta idea i parla de la importància d'un acompanyament psicològic professional que millori la salut, empoderi les persones i les prepari per afrontar la inserció en el món del treball. "En alguns casos fa que la seva situació de malaltia mental empitjori, ja que "xoquen" amb la seva pròpia realitat i es fa evident que pateixen una malaltia. L'equip d'Acompanyament a la inserció considera que es torna imprescindible que, de manera paral·lela a l'Itinerari, la persona pugui ser atesa en la seva necessitat emocional per una persona experta en la matèria.

La capacitat de resposta dels equips tècnics i del sistema de salut

L'acompanyament sociolaboral el fan professionals de l'àmbit de l'educació social, la pedagogia i altres formacions de caire social com la psicologia, però que no inclouen la psicologia clínica. L'abordatge de la salut mental de les persones ateses a la Fundació és complex. Per aquest motiu l'equip tècnic aposta per reforçar aliances que permetin una detecció acurada de l'origen dels desequilibris o desajustos

La pandèmia ha fet que persones sanes emmalaltissin i ha aguditzat els problemes de salut mental ja detectats prèviament.

anímics o de la conducta i la possibilitat de crear una xarxa sòlida d'institucions públiques i de professionals al seu abast.

L'acompanyament cap a la inserció laboral parteix d'una anàlisi de competències, dels factors externs que envolten la vida de la persona i de les seves expectatives. I si bé es fa un acompanyament emocional, aquest queda lluny de la capacitat d'intervenir eficaçment en estats com la depressió severa, els trastorns de personalitat, l'esquizofrènia o episodis de predisposició al suïcidi. La dificultat per saber si una persona està malalta o no, la incomprensió de certes conductes, la negació per part de la persona malalta o la resistència a anar a un especialista són elements que alenteixen l'atenció especialitzada.

Per poder donar una resposta als problemes de salut mental l'equip recorre sovint a la xarxa que fa costat a cada persona: els serveis socials, persones referents d'altres entitats derivants, l'atenció primària, recursos municipals o centres específics amb més recursos com els d'atenció a la dona o a persones sense llar. L'Isidre Pérez, tècnic d'inserció, ho resumeix així: "sempre que apareix un cas d'aquesta índole, intentem fer un treball eficaç en xarxa. Primer de tot hauríem de ser capaços de detectar el problema i després hem de confiar a tenir bons professionals al voltant de la persona i implicats en el seu cas (a vegades això és més possible i a vegades ho és menys)". Es fa evident, doncs, la necessitat de bastir un sistema de salut pública que incorpori la salut mental com a una prioritat. Que sigui capaç d'oferir una atenció de qualitat i gratuïta per a tota la ciutadania, superant l'atenció personalitzada com a un privilegi.

Pedro Rafael Fuentes

«Evitar l'aïllament social i sentir-se productiu són les eines clau per superar el dol migratori»

El factor migratori és un aspecte clau que afecta en el desenvolupament dels treballadors i les treballadores a les nostres empreses d'inserció. Les persones migrades sovint no disposen de xarxa, fet que pot provocar aïllament social, un factor de risc que pot derivar en quadres de depressió o ansietat.

Per conèixer amb més profunditat com viuen les persones migrades el procés migratori parlem amb en Pedro Rafael Fuentes, hondureny de 27 anys que va arribar a Barcelona a finals de 2016. Va decidir migrar per motius acadèmics i professionals tot i que assegura que la situació sociopolítica del seu país va influir en la decisió. Psicòleg de professió, treballa com a administratiu a l'Àrea d'Acompanyament a les persones treballadores de l'empresa d'inserció, gràcies al programa ACOL del Servei d'Ocupació de Catalunya de regularització de persones migrades que desenvolupa Formació i Treball. Com moltes de les persones que prenen la decisió de marxar del seu país, també ha patit el denominat dol migratori, un procés que ha portat amb naturalitat i prevenció en la cura de la seva salut mental.

Com et vas sentir quan vas marxar del teu país?

Són sentiments mixtos, sentiments oposats. Per una banda, hi havia el sentiment d'il·lusió, d'expectació respecte al futur. Crec que en general vas il·lusionat però hi ha una part clara de tristesa, de distanciament d'allò estimat. Aquesta sensació es va combinar amb il·lusió perquè venia amb la idea de creixement i desenvolupament. És diferent si es migra només amb la idea d'estudiar i se sap que es tornarà o quan el teu objectiu ja és de quedar-te, la possibilitat d'establir arrels en aquest nou lloc. Et preguntes com anirà, si podràs desenvolupar-te en la nova societat. En el meu cas tenia la idea molt probable de quedar-me, per això des de l'inici vaig pensar en el tema de l'homologació de la meva formació i aprendre el català.

I quan vas arribar aquí?

Els primers vuit mesos bé. El novè mes va començar a tocar una mica. Les persones que passen el dol migratori passen per unes etapes concretes, és un dol relacionat no només amb els vincles familiars directes, sinó també vinculats a la geografia, a la terra, a l'ambient i a l'idioma. Afecta aquesta altra part de la identitat, el "qui sóc jo?" i el que he construït en relació amb la meva experiència subjectiva amb l'entorn. Són una sèrie de situacions que quan canvies t'has de reajustar. Allò que es deixa enrere sempre està allà, no és com algú que mor i pots tancar aquest cicle. En el meu cas em plantejava saber què implicava ser aquí i prenent decisions pensant en el que pot passar. Jo he anat a centres a fer formacions tant de psicologia com de català. Mantenir aquestes xarxes és important.

Què ha estat el més difícil des que has arribat aquí?

La part burocràtica és un horror, és un caos. Fins i tot tenint l'idioma de base és difícil d'entendre. Les normatives són força estranyes. No em quedaven algunes coses clares i vaig anar a quatre centres que em van dir quatre coses diferents. Pel que fa a la renovació del permís de residència hi ha força desinformació entre institucions, a mi em preocupava bastant, sobretot per com m'afectava per fer una adequada socialització. Entre les diferents institucions variaven els temps i algunes treballaven amb informació d'anys anteriors. Jo vaig venir amb una residència i no la vaig poder renovar. No vaig rebre una bona orientació per part d'advocats. Va haver-hi canvis a estrangeria i em va agafar al mig, quan jo havia de renovar. Va ser un caos, un nivell de desinformació brutal i al final, a qui et queixes? Que no et donin informació clara és summament estressant. Si hi ha incerteses això suma i t'afecta en el sentit de saber per on tires en la teva vida.

Com has viscut el procés de canvi?

Crec que força bé en general. Per sort ha anat a millor tant a nivell personal com professional i de vincles també. Sento que he anat a millor i que aquests mini dols no em van impedir seguir endavant en el seu moment i els he pogut treballar.

Saps què és el dol migratori?

El dol migratori és una experiència de pèrdua vinculada a un seguit d'experiències subjectives que es produeixen durant el canvi geogràfic. És important la part de l'experiència perquè no és el que es perd, sinó el que se sent que es perd i són coses diferents. Les intensitats poden variar, el dol migratori se sol anomenar dol múltiple perquè no és un dol referent a una situació específica, sinó a una sèrie d'elles com l'idioma, la família, les amistats, el treball, l'estatus social, la situació econòmica, fins i tot les olors o els sons. Són un conjunt de subdols que es marquen. També existeix el dol migratori extrem, denominat síndrome d'Ulisses, és aquell en què no es té la capacitat per desenvolupar-se, per viure situacions estressants, com haver de migrar en pastera o en contextos de guerra.

Quines són les eines per superar el dol?

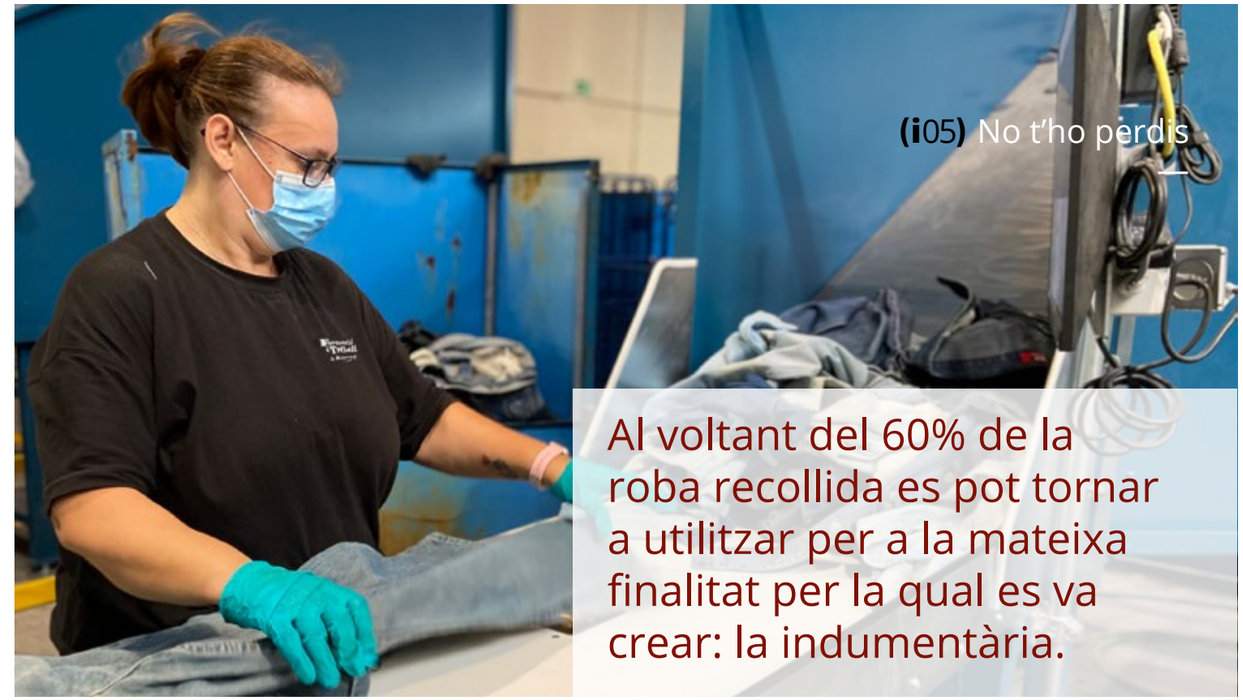
Crec que sobretot l'estratègia transversal és evitar aïllament social i vincular-se en xarxa. Això serveix com a prevenció, tractar de fer una vinculació significativa amb l'entorn i les xarxes socials, crear amistats, visitar institucions o fer voluntariats. Han de ser vinculacions significatives on jo pugui ser contingut i contenir algú més. Aquest és un element crucial. L'aïllament social és un factor de risc per a problemes de salut mental i física. Cal buscar espais on sentir-se productius, que tinguin un significat comú, proper amb mi, que jo senti que contribueixo a la societat i puc veure de manera concreta les meves contribucions.

Tornaries al teu país?

De viatge sí, per veure la meva família, però no a viure. M'agradaria anar-hi de vacances. Al final aquí he invertit en l'idioma que també t'aporta una part social, quan l'aprens coneixes d'altres aspectes relacionals i històrics. ■

(i05) El Treball és la Clau

Reduir els residus que generem, una assignatura pendent



(i05) No t'ho perdis

Al voltant del 60% de la roba recollida es pot tornar a utilitzar per a la mateixa finalitat per la qual es va crear: la indumentària.

La prevenció de residus

La prevenció de residus encara continua sent una assignatura pendent en el nostre dia a dia. Tot i que Espanya conté grans actors que impulsen el reciclatge, per desgràcia, encara queda molt camí per fer en matèria de sensibilització per intentar reduir els residus que generem.

L'Estat Espanyol és la primera potència a produir fils reciclats, tenim a la nostra mà una de les millors indústries mecàniques, diverses marques mundials aposten per aquest canvi, el tercer sector ja està ple d'especialistes en el tractament de productes utilitzats... És a dir, disposem de tot un seguit de factors favorables que haurien de fer que el nostre país fos un dels majors exponents de les tres R: Reduir, Reutilitzar i Reciclar.

Però, tot i que el reciclatge ja forma part de les nostres vides, encara hem de fer més per integrar les altres dues R. Hem de reduir el nostre consum i reutilitzar aquells productes que s'acaben malbaratant per culpa nostra. Des de la Fundació Formació i Treball apostem per la prevenció de residus en tots els nostres projectes, tot i que avui volem destacar la gran tasca que fem a la nostra part tèxtil i alimentària. Un seguit d'accions amb les quals volem lluitar contra el malbaratament innecessari dels productes i donar-los una nova vida útil.

Els residus tèxtils: les persones consumidores com a part del canvi

La tèxtil és la segona indústria més contaminant del planeta. Això ho sabem i ho haurem sentit sovint al llarg dels darrers anys. Però com a persones consumidores, fem alguna cosa per evitar-ho? Cal una aposta en ferm de les persones per reduir el consum i recuperar allò que es pot reutilitzar i que faria disminuir els ritmes de producció actuals de la *fast fashion*. Aquest canvi de consciència podria fer reformular l'actual model en una alternativa més sostenible. Parlem d'un canvi de paradigma que fomenti el consum responsable i l'economia circular en benefici del medi ambient.

Segons l'estudi *Análisis de la recogida de la ropa usada en España* de Moda re-, la roba usada té un potencial d'aprofitament molt elevat, ja que al voltant del 60% de la roba recollida es pot tornar a utilitzar per a la mateixa finalitat per la qual es va crear: la indumentària. Aquesta via de gestió allarga la vida útil del producte, estalviant l'elevat impacte ambiental que comporta el llarg procés de fabricació tèxtil que culmina amb peces de vestir noves.

El mateix estudi apunta que la normativa europea (Directiva (UE) 2018/851 del Parlament Europeu i del Consell, del 30 de maig, sobre residus) estableix que abans de l'1 de gener de 2025, serà obligatòria la recollida separada de la fracció tèxtil dels residus municipals. També sembla imminent la prohibició de la destrucció dels excedents de producció de peces de vestir i el desenvolupament de les bases per a la implantació d'un règim de Responsabilitat Ampliada del Productor (RAP) per als tèxtils, seguint l'exemple de França i d'acord amb el que preveu el text esborrany de l'avantprojecte de Llei de residus i sòls contaminats (2020) que trasposarà la Directiva 2018/851 a la legislació espanyola.

A Espanya hi ha unes 500 botigues de roba de segona mà operatives, unes 230 de les quals són gestionades per entitats del tercer sector sense ànim de lucre. Per contra a Anglaterra hi ha 15.000 establiments i uns 11.000 són gestionats per les charities del país. A través d'aquestes botigues es reutilitzen unes 300.000 tones de tèxtil cada any. Val a dir que a Anglaterra la venda de segona mà està exempta de tributar IVA. Aquestes dades ens mostren com d'arrelada està la reducció i reutilització del tèxtil entre la població britànica. Cal que com a societat es faci un canvi de mentalitat per poder impulsar aquí un model similar. El sector industrial i les empreses estan fent passes en aquest sentit, les persones haurem de fer el pas definitiu perquè el canvi sigui una realitat.

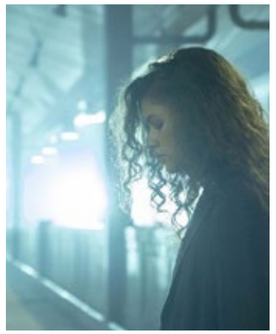
Reduïm el malbaratament alimentari

El passat mes d'octubre vam formar part de la Setmana Ciutadana de l'Alimentació Sostenible per continuar lluitant contra el malbaratament alimentari. La primera acció que vam fer va ser acollir a 25 alumnes de la Facultat de Turisme de Sant Gervasi a la nostra seu on van conèixer el projecte alimentari i van poder fer una visita guiada per les instal·lacions de D'ins, l'escola i els restaurants del Campus UPC Diagonal-Besòs. Després, vam formar part de l'Experiència gastronòmica: recuperem el valor dels aliments. Un àpat de reaprofitament al Parc de la Barceloneta que va servir per conèixer a diferents projectes de la ciutat que, com nosaltres, formen part d'aquesta incontestable lluita.
I, per últim, vam mostrar als nostres alumnes de formació en restauració com incorporem als nostres ODS l'alimentació saludable i l'estalvi de residus.

Al novembre també ens vam sumar a la Setmana Europea de Prevenció de Residus que es va realitzar des del 20 fins al 28 de novembre. Durant aquests dies vam dur a terme accions per animar a tota la ciutadania a realitzar diferents accions per fer una bona gestió sostenible dels recursos i lluitar perquè aquestes no es quedin només en aquests dies. ■

No us perdeu les nostres propostes culturals en clau social

Sèrie

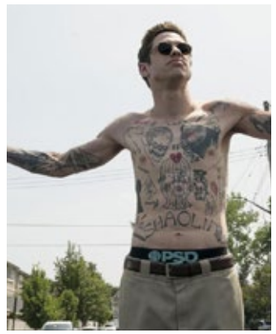


Euphoria

Direcció: Sam Levinson. 2019

Podria ser una sèrie més per adolescents sense gaire rerefons, però tot el contrari. Tracta de primera mà els problemes amb els quals conviuen els adolescents d'una manera crua i real. La pèrdua d'identitat, la depressió i l'ansietat són els temes centrals d'aquesta trama que se centra a desfer mites com que l'adolescència és un període feliç per a tothom o que la depressió només és plorar. Una radiografia de tot el que envolta els joves de l'actualitat que tenen l'ansietat com a malaltia més comuna, que tenen molta incertesa sobre el seu futur i als que, de vegades, les noves tecnologies no els ajuden, sinó tot el contrari.

Pel·licula

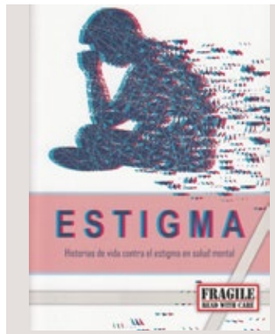


El rey del barrio

Direcció: Judd Apatow. 2020

La vida d'un nen es comença a tòrcer en el moment en el qual el seu pare mor. L'infant desenvolupa una depressió i també li diagnostiquen un trastorn bipolar, dues coses que complicaran el seu futur. Però ell continua amb el seu somni d'obrir una sala de tatuatge/restaurant mentre que la resta del seu voltant evoluciona d'una forma diferent d'ell.
La seva germana petita marxa a estudiar a la universitat mentre que ell encara viu a casa de la seva mare fruit de les seves males decisions. Però tot canvia quan la seva mare comença a tenir una relació amb un altre home que farà que el protagonista s'enfronti al seu passat i a les conseqüències del seu futur.

Llibres



Estigma

VV. AA.

Gairebé un quart de la població mundial ha patit, patirà o pateix una malaltia mental. En aquest llibre ens trobem amb quasi 50 testimonis que tracten de lluitar contra l'estigma social que existeix quan es parla de salut mental. Aquestes experiències visibilitzen aquest fet i donen esperança a la gent que ha patit, pateix o patirà una malaltia mental. En definitiva, un text necessari per tothom i que serveix per comprovar que la societat encara ha d'evolucionar molt dins d'aquest terreny.

Televisió

La Marató

TV3

Com cada desembre podrem gaudir de La Marató solidària de TV3 que, en aquesta ocasió, lluita per la salut mental. En el seu trentè aniversari es decideix a apostar per aquest terme tabú que cada cop es troba més present a la nostra societat. A part de fer la mítica sessió de divulgació i entreteniment a la cadena principal, també es faran milers de sessions divulgatives als centres educatius de Catalunya que pretendrà donar-li eines als joves perquè sàpiguen que si pateixen algunes d'aquestes malalties, no estan sols.

D'ins

Gastronomia Inclusiva

A D'ins estem de tornada ;)

Amb nou espai, noves opcions vegetarianes i veganes, nova carta de vins... Vine!

Consulta el nostre menú d'avui... i quin D'ins et queda més a prop, aquí:

I deixa'ns la teva ressenya a TripAdvisor i Google