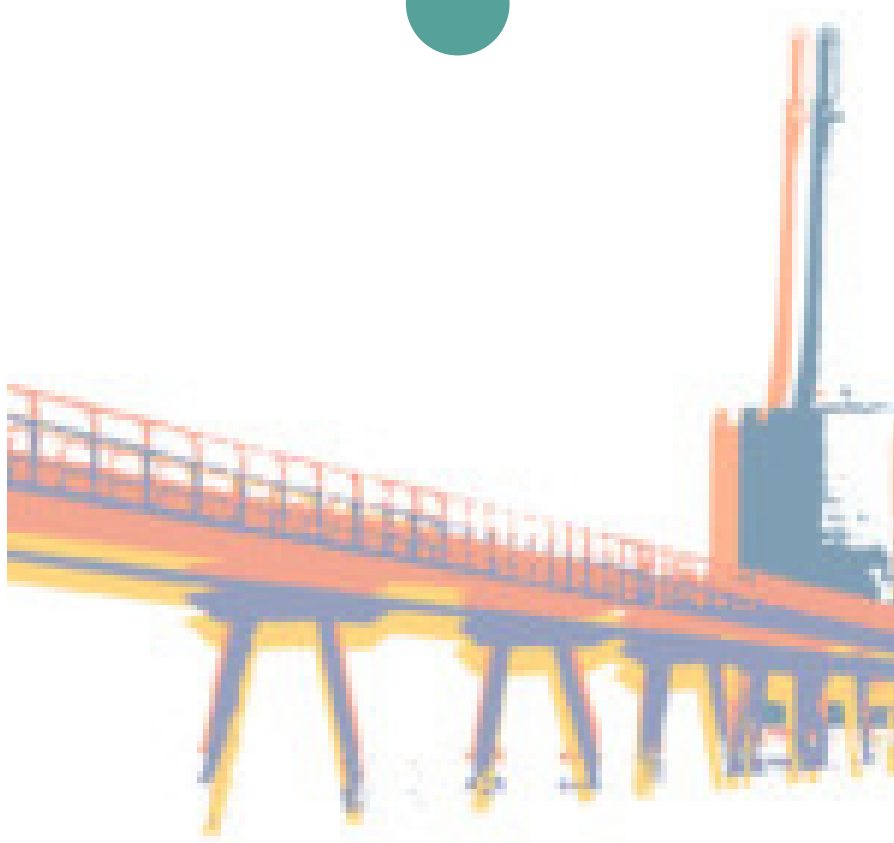


TALLER DE FAMÍLIES TELEMÀTIC



TELEGAM

2022

SM
BN

SALUT MENTAL
BARCELONÈS NORD
ASSOCIACIÓ

PER A FAMILIARS DE PERSONES AFECTADES PER UN TRASTORN MENTAL

INTRODUCCIÓ

Un GAM és un espai de suport i acompanyament entre persones que comparteixen situacions i/o problemàtiques similars. L'experiència dels que han passat per les mateixes experiències permet, d'una banda, oferir visions, vivències i formes d'actuar diferents a la pròpia que enriqueixen i amplien la mirada subjectiva, de l'altra banda, el grup també actua millorant l'autoestima a través del recolzament mutu, trencant l'aïllament i teixint una xarxa social de suport entre iguals. El grup permet aprendre de l'altre, escoltar i ser escoltat, evitar la sensació de solitud davant el problema, etc.

Els familiars de persones afectades per trastorns mentals severos, esdevenen molt sovint els seus cuidadors i referents principals. L'estigma i algunes dificultats associades als trastorns mentals incideix també en els familiars directes que sovint passen també per fases de negació, d'incomprensió, de culpabilitat, de por al futur i tot un seguit de dubtes sobre el trastorn, sobre com ajudar de la millor forma al seu familiar, sense limitar la seva autonomia o generar una victimització secundària. A això cal afegir que els familiars, en tant que no són afectats directes, per respecte a l'autonomia del pacient i la protecció de la seva privacitat, moltes vegades queden exclosos dels processos terapèutics i/o el suport professional.

SMBN té una llarguíssima experiència impulsant grups d'ajuda mútua de familiars de pacients de salut mental des de la seva creació a l'any 1997. Des d'aquesta data, el GAM de la nostra associació ha estat en funcionament de forma ininterrompuda i, en certa manera, ha estat sempre l'expressió directa de la participació dels socis a la nostra entitat.

Actualment, a causa de les limitacions per reunir-nos lligades a les mesures de seguretat per la COVID-19, ens hem vista amb la necessitat de realitzar un taller de famílies telemàtic per a aquestes persones que han expressat la necessitat de participar en un grup d'iguals. Amb aquest projecte, SMBN ha volgut transcendir aquesta dificultat de reunió i recuperar aquest espai d'intercanvi i suport per a que aquestes famílies comencin a introduir-se en la realitat dels GAM, creant un Taller Grupal per a persones que tenen familiars amb una problemàtica social derivada d'un trastorn mental greu.

Gràcies a les TIC, que ja estan a l'abast de tothom, es pretén ajudar a les famílies interessades a millorar el seu funcionament i relacions social mitjançant les experiències constructives de grup. Això es farà inicialment amb un format nou que incorpora la figura de dos professionals que intervindran, d'una banda, amb un rol de facilitadors del diàleg elaborant propostes de contingut i ajudant a la dinàmica dels debats i, de l'altra, oferint un suport tècnic en tot allò que respecta a l'ús, instal·lació, manteniment i aprofitament de les TIC. Es vol aconseguir que aquesta labor dels professionals sigui minvant en tant que el grup vagi guanyant autonomia i que aquests professionals puguin anar ocupant progressivament un paper de consultors als quals es pugui acudir en tant que supervisors de continguts, dinàmiques o orientació sobre qüestions tècniques, amb l'objectiu final de que el grup es converteixi en un GAM autogestionat.

Parlant des de l'experiència, el taller realitzat a l'any 2021 ha assolit els indicadors d'avaluació establerts al projecte, els quals mostren l'impacte positiu del grup en les persones participants, donant lloc a crear el primer GAM Virtual autogestionat per les famílies. És per aquesta raó que s'ha apostat per a realitzar una **2ª edició** d'aquest Taller de Famílies, que tindrà el mateix format amb el que s'ha estat treballant.

Aquesta aposta de SMBN per les TIC obre una porta a un model diferent de GAM que no entenem només com un projecte per fer front a la situació de pandèmia sinó que es vol que pugui tenir continuïtat quan sigui possible el retorn a una veritable normalitat.

El Telegam, més enllà d'un espai grupal d'emergència, pot servir per ampliar, complementar o diversificar els grups d'ajuda presencial quan sigui possible recuperar-los.

Criteris d'Accès

Familiars i convivents de persones afectades per un Trastorn Crònic o Crònic complex de Salut Mental

OBJECTIUS

GENERAL

Ajudar a les famílies, amb el suport de les TIC, a **enfrentar-se a les dificultats** derivades de la **convivència i/o vincle amb el seu familiar afectat per un trastorn mental**, fomentant el desenvolupament d'actituds positives envers ell i impulsant la millora de la relació, el seu funcionament familiar i les relacions social **mitjançant les experiències constructives de grup**.

01

Informar a les famílies sobre els trastorns mentals severos per tal que coneguin en què consisteix la malaltia, característiques, tractaments clínics, rehabilitadors, etc.

Això ajudarà a que entenguin millor el que li passa al seu familiar malalt, a identificar les alternatives més adequades i a preveure les repercussions que té la malaltia mental en la vida d'aquest i de tota la família.

02

Formar a les famílies per tal que puguin afrontar les situacions complexes derivades de la malaltia. Tenir eines per afrontar les conductes desadaptades i per reconduir les narracions d'experiències viscudes en termes de problemes als quals cal buscar solució quan sigui possible i acceptar-los quan no en tinguin.

També és important que **les famílies obtinguin coneixements bàsics d'utilització de les TIC**.

03

Donar suport a l'expressió d'emocions associades a les vivències experimentades pels familiars en tota l'evolució de la malaltia del pacient, l'assumpció del rol de familiar d'un malalt mental, la confrontació, etc.

Això pot ajudar a canalitzar aquestes emocions en un sentit constructiu i adaptat, ja que aquestes s'han d'entendre com quelcom natural i lògic.

04

Fomentar la creació o vinculació a un GAM autònom arrel l'experiència del Taller de Famílies

AQUESTS OBJECTIUS ES COMPLEMENTEN I INTERRELACIONEN ENTRE SI ENRIQUINT-SE MÚTUAMENT

PROGRAMA

PARLEM SOBRE SALUT MENTAL

Aprenem a detectar i potenciar els aspectes sans de la persona. Que és la malaltia? Tractaments, rehabilitació, serveis i recursos sanitaris i socials.

PREOCUPACIONS DE FUTUR. LA VELLESA

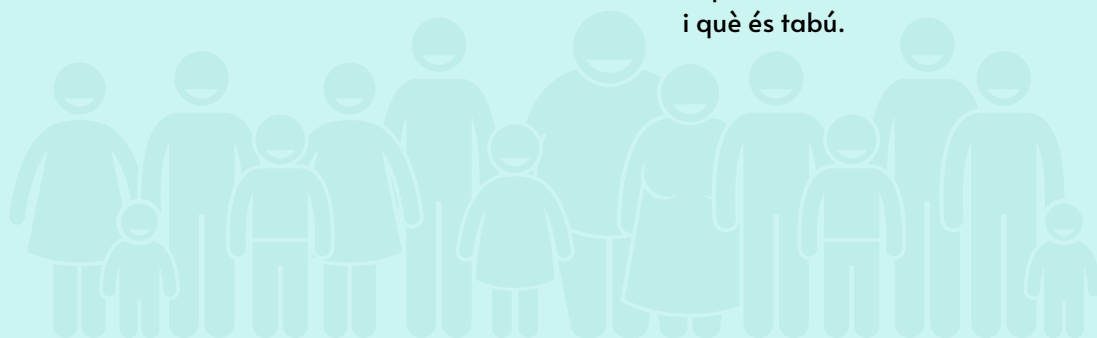
Davant la futura vellesa dels pares i la impossibilitat de poder continuar protegint, rescatem els aspectes més autònom del fill/a afectat per un trastorn mental i parlem de les opcions de suport i tràmits legals que sovint es desconeixen.

PROTEGIR VS SOBREPOTEGIR

Com fomentar l'autonomia? Com gestionar les pors? Detectarem com la protecció del fill/a pot convertir-se en una actitud de sobreprotecció, la qual dificulta el creixement vers una vida autònoma.

TRASTORNS I SOCIETAT. ESTIGMES I TABÚ

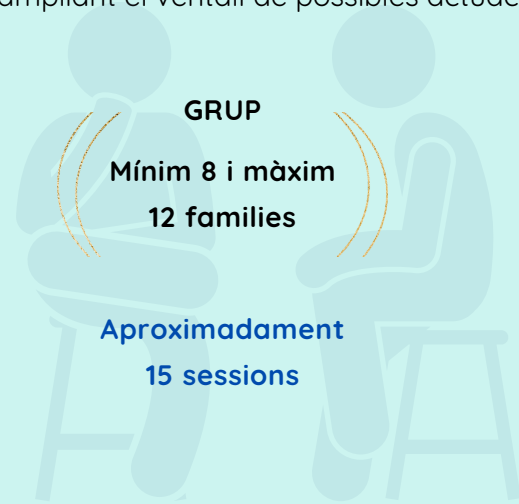
Què és i què no és trastorn? Perquè encara es viu amb silenci el patir un trastorn mental? Parlarem de com viu la salut mental la nostra societat i les nostres comunitats properes. Potencialitats i capacitats més enllà del trastorn. Què és estigma i què és tabú.



METODOLOGIA

DINÀMICA DEL GRUP

- Potenciar la comunicació i l'intercanvi d'idees
- Compartir i aprofitar les experiències dels altres, ampliant el ventall de possibles actuacions davant d'un conflicte
- Ajudar a contenir el patiment
- Aclarir processos d'ajuda
- Detectar necessitats col·lectives
- Promoure l'autoajuda
- Evitar l'aïllament
- Redescobrir les pròpies capacitats d'escolta i reflexió, facilitant la percepció d'un mateix com a font d'ajuda i no només com a receptor



MISSATGERIA INSTANTÀNEA

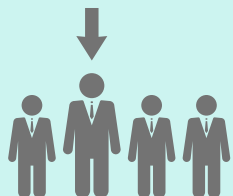
Per tal d'afavorir el contacte entre els membres del taller i l'extensió de l'autoajuda, s'oferirà la participació a un **grup de WhatsApp** que permeti fer recordatoris de les sessions, temes i propostes, mantenir el contacte i facilitar l'accés a través de links d'altres materials i continguts d'interès pel grup. Tanmateix pot servir per demanar suport tècnic quan es precisi.

ESPAIS PRESENCIALS

En virtut de que la situació sanitària ho permeti i respectant els protocols de seguretat vigents es podran pactar algunes trobades presencials. Sempre amb totes les garanties de seguretat i respectant les directrius d'aquell moment.

TEMPORALITZACIÓ

FASES D'INTERVENCIÓ 2022



SELECCIÓ DE LES
FAMÍLIES



FORMACIÓ EN L'ÚS
DE DISPOSITIUS



SESSIONS TALLER DE
FAMÍLIES (1,5 HORES
BISETMANALS)

Dijous de 16 a 17:30h



FORMACIÓ EN GAM
I AVALUACIÓ DEL
GRUP

GENER

FEBRER

MARÇ

ABRIL

MAIG

JUNY

SETEMBRE

OCTUBRE

NOVEMBRE

DESEMBRE

AVALUACIÓ DEL TALLER

QUALITATIVA

AVALUACIÓ GRUPAL

S'ha portat a terme en els darrers minuts de cada sessió amb la intenció de produir un **feedback** sobre el **funcionament de les sessions**, de la **dinàmica** del grup a mig i llarg termini i **per recollir propostes i inquietuds**. Aquesta avaluació s'ha realitzat de forma oral i grupal.

QUANTITATIVA

INDICADOR 1: ASSISTÈNCIA

S'espera aconseguir l'objectiu d'estar entre **6 i 8** participants en almenys el **90%** de les sessions del grup.

- Un **100%** s'entendria com a **bona**.
- La superació dels **8** participants en un **25%** s'entendria com a **molt bona**.
- La superació dels **8** participants en un **50%** s'entendria com a **excel·lent**.
- Una participació per sobre d'aquests indicadors es consideraria **extraordinària**.

INDICADOR 2: CONTINUÏTAT DE LES FAMÍLIES

S'espera aconseguir la realització de **sessions autònomes** sense la participació dels professionals en els darrers **dos mesos** (4 sessions) del projecte a través d'un voluntari facilitador dins el mateix grup.

- | | |
|--|---|
| • Un 25% de les sessions sense necessitat de suport s'entendria com a bona . | • Un 50% de les sessions sense necessitat de suport s'entendria com a molt bona . |
| • Un 75% de les sessions sense necessitat de suport s'entendria com a excel·lent . | • Un 100% de les sessions sense necessitat de suport s'entendria com a extraordinària . |

AVALUACIÓ DEL TALLER

INDICADOR 3: QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ

Es porta a terme una avaluació de la satisfacció i millora percebuda a través d'un qüestionari individual d'avaluació semiestructurat.

La part **tancada** s'ha distribuït en apartats relacionats al **desenvolupament del taller i als aspectes treballats** a les sessions. L'última secció va ser **oberta**, oferint així un espai d'opinió i reflexió, fomentant l'intercanvi de punts de vista. L'opinió està distribuïda entre **1 Totalment desacord - 5 Totalment d'acord**.

- Entre **1 i 2** punts es considera **poca** satisfacció.
- Entre **2 i 3** punts es considera satisfacció **moderada**.
- Entre **3 i 4** punts es considera **bona** satisfacció.
- Entre **4 i 5** punts es considera satisfacció **elevada**.

INDICADOR 4: ESCALA ZARIT

S'utilitzarà aquesta eina mesurant la situació dins les 3 primeres sessions de participació al grup per mesurar la situació prèvia i un cop finalitzat el grup per mesurar si aquesta sobrecàrrega percebuda s'ha vist reduïda.

La reducció de la sobrecàrrega del cuidador és sempre força complicada d'aconseguir.

Qualsevol % de disminució a la mateixa serà percebuda com a **molt bona**.

MEMÒRIA AVALUATIVA 2021

AVALUACIÓ QUALITATIVA: PROPOSTES I TEMES D'INTERÈS

- Necessitats i dificultats laborals
- Necessitats de relacions socials / aïllament
- Dificultats cognitives
- No consciència de la malaltia i manca de control d'impulsos
- Procesos de la modificació de la capacitat
- Intervencions segons el tipus de malaltia (Sessió Professional)
- Angoixa pel futur del familiar amb TSM
- Habitatge i serveis
- Voluntats Anticipades

Es col·labora amb el GAM autoorganitzat per donar suport en els temes d'interès que sorgeixin al grup.

AVALUACIÓ QUANTITATIVA

1. ASSISTÈNCIA DE LES FAMÍLIES A LES SESSIONS

TOTAL: 11 FAMÍLIES

Servei derivador

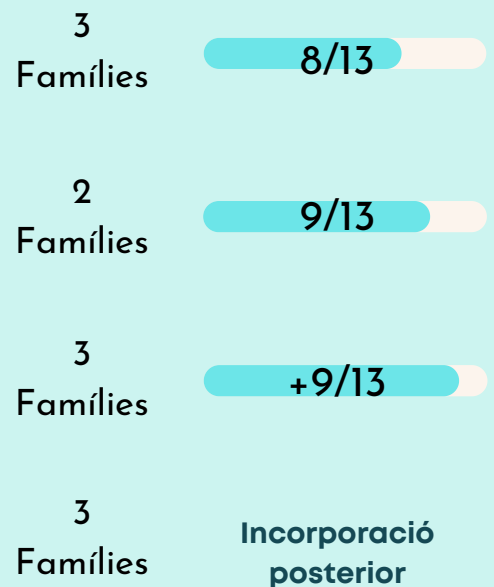


Diagnòstic



1 sessió presencial

Sessions



Dues sessions magistrals de diversos professionals externs

1 Psiquiatra i 2 Advocats

AVALUACIÓ SEGONS ASSISTÈNCIA

La mitja de participants al taller ha sigut de **8 famílies**, en **un 50%** de les sessions, el significat, segons el nostre barem ha sigut **d'excel·lent**.

CONTINUÏTAT DE LES FAMÍLIES

En els dos darrers mesos de l'any el **grup** ha funcionat de forma **autònoma** sense suport professional ha través de la **conducció d'un facilitador**.

2 famílies del Taller han realitzat la formació com a Facilitadors de GAM de la **PROSPECT**

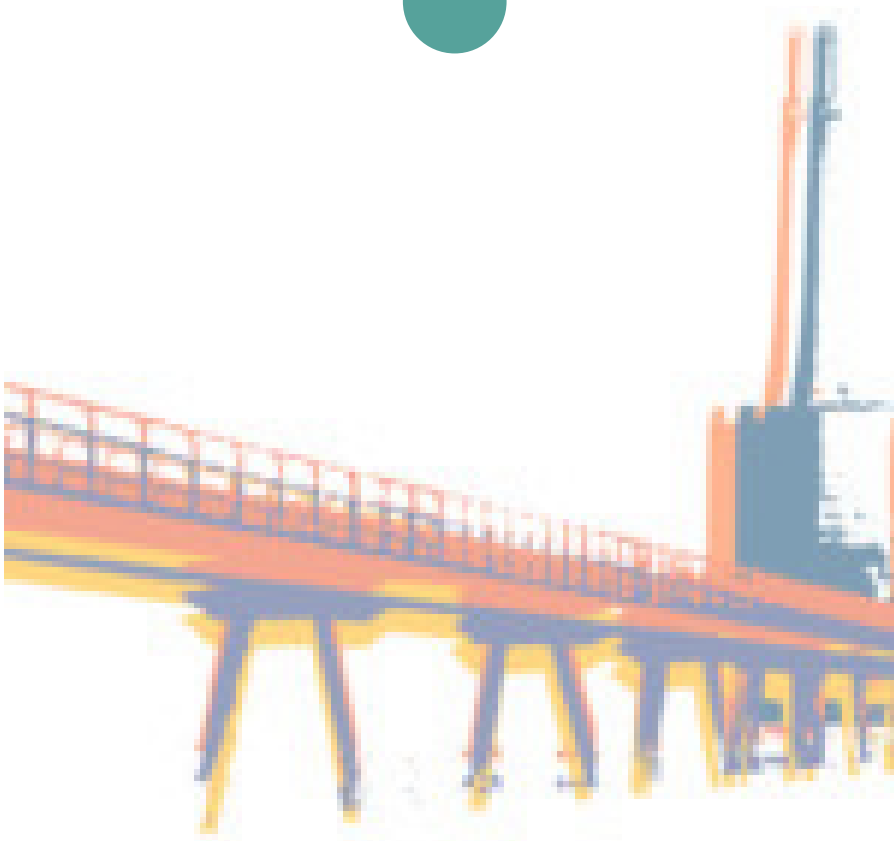
QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ

Resultats entre 4 i 5 punts

L'avaluació de satisfacció del grup ha sigut **elevada**



PER A FAMILIARS DE PERSONES AFECTADES PER UN TRASTORN MENTAL



TELEGAM

TALLER DE FAMÍLIES TELEMÀTIC