

SUPORT MUTU

UN CAMÍ D'ESPERANÇA VERS LA RECUPERACIÓ

El suport mutu té un paper important en la recuperació. La seva implementació professional ofereix a l'hora oportunitats d'ocupació promovent la independència i l'esperança de persones amb problemes de salut mental. Aquests programes es basen en el model d'*Enfocament Vers la Recuperació* (Anthony, 1993; Davidson, 2016) que està suposant una reforma del model assistencial en salut mental a bona part del món desenvolupat.

Per a la posada en pràctica d'aquest model d'atenció és necessari el reconeixement dels drets dels usuaris, de la seva autonomia i la seva necessària participació en el procés de recuperació dins i fora del circuit assistencial. La seva contribució fomenta la implicació dels tractaments en el procés de planificació i programació. Aquest model, a part dels evidents beneficis en termes econòmics d'estalvi a causa de la evidenciada disminució de recaigudes, promou valors que assegurin la sostenibilitat del sistema de salut mental, dotant d'eines no només a les persones que s'enfronten a un diagnòstic, sinó també a les seves famílies i els professionals encarregats de les seves cures.

Els Tècnics en Acompanyament i Suport Mutu (TeAM) són persones que han tingut alguna experiència personal amb problemes de salut mental i són formats i empleats per a acompanyar als altres per a desenvolupar relacions mútues d'enfortiment i compartir experiències personals de recuperació de manera que donin esperança i ofereixin acompanyament i suport com a iguals.

El suport mutu és una poderosa eina per a secundar i desenvolupar la pràctica centrada en la recuperació. El suport mutu i la pràctica centrada en la recuperació són recolzades per una sèrie de valors que esdevenen centrals i essencials:

- ↳ **ESPERANÇA:** creiem que la recuperació és possible i real per tots i que els Tècnics en Acompanyament i Suport Mutu (TeAM) són models molt potents i una prova de la realitat de la recuperació. Una relació de suport mutu ofereix un ambient únic de recuperació i una manera de promoure l'esperança i l'optimisme.
- ↳ **EXPERIÈNCIA:** creiem que la recuperació és una experiència única i que tots som experts de la nostra pròpia experiència i que compartir experiències pot ser un poderós catalitzador per al canvi i el creixement personal.
- ↳ **AUTÈNTICITAT:** creiem que ser autèntic gira entorn a ser sincer amb nosaltres mateixos i que l'empatia i la compassió, com a actitud i camí per a poder connectar amb el patiment i intervenir-hi sense ser indiferents, són el motor de les relacions obertes, honestes i mútues.
- ↳ **RESPONSABILITAT:** creiem que el benestar i la recuperació requereixen prendre responsabilitats i que per tant cal fer costat a la gent perquè faci canvis que s'aconsegueix a través del *estar amb* més que amb el *fer per a*.
- ↳ **MUTUALITAT:** creiem que la mutualitat és el cor del suport mutu i que som interdependents i tots tenim una cosa amb la qual contribuir i que la mutualitat es desenvolupa compartint idees, coneixement i experiències de manera respectuosa.
- ↳ **ENFORTIMENT:** creiem que l'enfortiment significa estar al comandament i que la recuperació és un treball individual a on cal que la relació es basi en l'aprenentatge conjunt i que el poder i el control sobre nosaltres mateixos s'aconsegueix identificant

les nostres necessitats, prenent decisions i assumint la responsabilitat per a buscar solucions.

Aquest projecte d'acompanyament i suport mutu representa la continuïtat del projecte dut a terme durant l'any 2017 per la Federació VEUS en referència a la formació de tècnics de suport mutu en el moviment associatiu entorn la salut mental. Gràcies a les diverses fonts de finançament i el treball de voluntaris i tècnics de la Federació VEUS s'han aconseguit articular propostes tant en espais institucionals com de base associativa que ens permeten donar un pas endavant en la implementació del suport entre iguals. Per aconseguir aquests objectius resulta imprescindible una vinculació amb el sistema sanitari, així com el treball en xarxa amb altres entitats de l'àmbit de la salut mental. Per això, tot i que aquest projecte ha començat en l'àmbit associatiu, la finalitat última d'aquest projecte de la Federació VEUS és la incorporació dins del sistema sanitari de la figura del Tècnic en Acompanyament i Suport Mutu (TeAM).

EXPERIÈNCIES 2019-2020 (3 DONES, 1 HOME)

- ✚ Sant Joan de Déu. Vilanova. CSMA. Programa FACT El Garraf (Equip Asseritiu Comunitari Flexible). Beneficiaris directes: 45 usuaris. Beneficiaris indirectes: 90 familiars.
- ✚ Sant Joan de Déu. Vilanova. Centre de Rehabilitació Comunitària. Grup d'Ajuda Mútua. Beneficiaris directes: 8 usuaris. Beneficiaris indirectes: 12 familiars.
- ✚ Sant Joan de Déu. Unitat Terapèutica Els Til·lers. Programa La Meva Llar. Beneficiaris directes: 40 usuaris. Beneficiaris indirectes: 80 familiars.

EXPERIÈNCIES 2021 (6 DONES, 2 HOMES)

- ✚ Sant Pere Claver. Fundació Serveis Sanitaris. Programa de Seguiment Individualitzat (PSI).
- ✚ Sant Pere Claver. Fundació Serveis Socials. Centre Residencial d'Inserció Cal Muns.
- ✚ Associació Centre Higiene Mental Nou Barris. Programa d'Atenció Domiciliària Intensiva (PADI).
- ✚ Fundació Sanitària Mollet. Salut Mental i Addiccions. Unitat d'Hospitalització Psiquiàtrica i Atenció Domiciliària.
- ✚ Sant Pere Claver. Fundació Serveis Socials. Club Social Ments Obertes. Club Social Ments Obertes.
- ✚ Sant Pere Claver. Fundació Serveis Socials. Serveis de Suport a la Vida Independent. Punt de Trobada.
- ✚ Osonament. Suport Emocional Pas a Pas. Taller de Recuperació. Taller de Suport Emocional Dones.
- ✚ Fundació Els 3 Turons. Servei de Rehabilitació Laboral per a Joves. Programa de Millora de la Funcionalitat.

EXPERIÈNCIES 2022 (1 PERSONA PENDENT DE TRIAR-SE)

- ✚ Hospital Clínic. Hospital de Dia de Psiquiatria i Psicologia Infanto-Juvenil. Joves de 12 a 17 anys.

CURS DE TÈCNIC EN ACOMPANYAMENT I SUPORT MUTU

EDICIONS

- ✚ 2018-2019. I Edició. 4 Facilitadors. 30 Participants: 17 Dones i 13 Homes.
- ✚ 2019-2020. II Edició. 4 Facilitadors. 15 Participants: 6 Dones i 9 Homes.
- ✚ 2021. III Edició. 4 Facilitadors i 1 Coordinador. 15 Participants: 9 Dones i 6 Homes.

CALENDARI (69 HORES LECTIVES I DE 20 A 120 HORES DE PRÀCTIQUES)

- ✚ 15 Sessions de 3 hores per a desenvolupar el temari del curs.
- ✚ 3 Sessions de 3 hores per a la presentació dels treballs de recerca.
- ✚ 2 Sessions de 3 hores per a la avaluació conjunta amb els alumnes.
- ✚ 20 hores a 120 hores de pràctiques.
- ✚ 3 Sessions de 3 hores per al seguiment de les pràctiques.

TEMARI

1. Valors i Metodologia - El Suport Mutu: Canvi de Paradigma. Valors, Motivació Individual i Creació de l'Àmbit de Treball.
2. La Recuperació I: Precedents i Principis - L'Estigma i l'Autoestigma. La Discriminació. Els Moviments Associatius. Els Drets i El Suport Mutu.
3. La Recuperació II: Un Procés Individual - L'Autodeterminació i l'Apoderament. La Utilitat de la Pròpia Història de Vida i de Recuperació.
4. El Suport Mutu I: Relació amb la Recuperació - Què És i Què No És Suport Mutu. La Voluntarietat en La Relació. Tipus de Suport Mutu.
5. El Suport Mutu II: Precedents - L' Acompanyament Informal. Els Grups de Voluntaris per l'Acompanyament i els Grups d'Ajuda Mutua.
6. Ús del Llenguatge i la Comunicació - Assertivitat, Empatia i Escolta Activa.
7. La Família com a Grup de Suport - La Família Com a Element Actiu d'Acompanyament.
8. Suport Mutu en Entorns Infants i Juvenils.
9. Continuem Avançant I: Simulacions per l'Autoavaluació - On Som? Integració dels Aprenentatges.
10. Drets i Ciutadania - Discriminació, Drets Humans i Legislació.
11. Ús de l'Experiència i l'Autoconeixement - La Història de Vida i les Eines Pròpies.
12. El Risc i Els Límits - Prevenció del Suïcidi. Principis Ètics. Confidencialitat.
13. L'Autogestió i l'Autocura - Prevenció de Recaigudes i d'Estrès. Cures Generals i Medicació.
14. El Final de la Relació Entre Iguals - Eines de Planificació del Benestar.
15. Continuem Avançant II: Simulacions per l'Autoavaluació - On Som? Integració dels Aprenentatges.