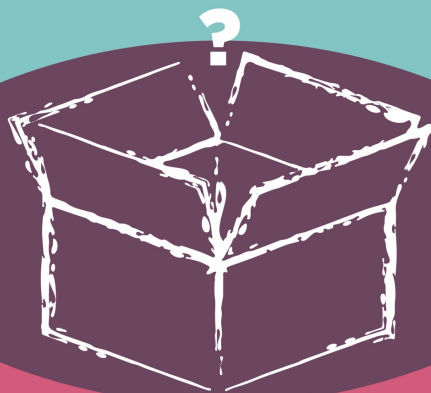


Taller formatiu:
Salut mental en primera persona

Basat en la metodologia **HOP:**
Honest, Open, Proud

Amagar, reservar o revelar un trastorn de salut mental



Noves dates:
19 i 26 d'octubre i 9 de novembre
(de 9.30 a 14 h) Data límit inscripció: 14 d'octubre

Al Casal d'Igualtat (Eivissa)
Av. de la pau s/n amb cantonada carrer Sant Cristòfol

Més informació i inscripció a:
www.obertamentbalears.org

Un projecte de:



Amb el finançament de:



Amb la col·laboració de:



Taller formatiu: amagar, reservar o revelar un trastorn de salut mental?

Obertament Balears organitza el seu primer taller formatiu a les Pitiüses dirigit a persones que han viscut o viuen un trastorn de salut mental, que volen reduir l'autoestigma i plantejar-se si volen ser activistes en la lluita contra l'estigma i la discriminació. Aquest taller és una adaptació del [programa HOP](#) nascut als Estats Units i que ja té uns anys de trajectòria i diverses rèpliques i experiències d'èxit a tot el món.

La formació, que es desenvoluparà en tres sessions els mesos d'octubre (dissabtes 19 i 26) i novembre (dissabte 9), serà impartida per tècniques d'Obertament Balears i talleristes-activistes amb experiència en primera persona.

A partir d'exercicis dinàmics es crearà un espai per reflexionar sobre la decisió de fer públic el trastorn i els possibles costos i beneficis de fer-ho; es treballaran eines pràctiques i estratègies encaminades a com revelar-ho, si és el cas, i d'explicar la història d'una forma personalment significativa.

Obertament Balears, projecte vinculat a 3 Salut Mental, compta amb el finançament de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF. Aquesta formació a Menorca compta amb la col·laboració de la Fundació per a Persones amb Discapacitat de Menorca, AFEM i Ca n'Oliver.

DATES: Dissabtes 19 i 26 d'octubre i 9 de novembre.

LLOC: Casal d'Igualtat (Eivissa)

PLACES: 12-15

COST: La participació és gratuïta però requereix constància i implicació. Obertament Balears es fa càrrec de les despeses de desplaçament.

PREINSCRIPCIÓ:

[Clicau en aquest enllaç](#)

Per a dubtes i consultes: coordinacio@3salutmental.com

MÒDULS:

1. Consideram els pros i contres de fer públic el trastorn

Honest, Transparent, Orgullós és la decisió correcta per a moltes persones, però no per a tothom. Aquest bloc és una guia per ajudar a decidir quina és la millor decisió per a cadascú respecte a revelar o no la problemàtica de salut mental:

- 1.1. Discutim la idea d'identitat i de malaltia mental perquè puguis decidir de quina manera la teva problemàtica de salut mental marca la teva identitat.
- 1.2. T'ajudam a considerar els costos i beneficis de donar-ho a conèixer perquè puguis decidir si vols revelar-ho o no.

2. Les diverses formes de revelar

Hi ha diverses formes de donar-se a conèixer:

- 2.1. Descriurem cinc maneres i et guiarem a través de la consideració dels costos i beneficis associats a cada estratègia.
- 2.2. Et guiarem a través del procés de seleccionar la persona a qui estàs considerant per a revelar-ho.
- 2.3. Després considerarem la manera en què els altres podrien respondre a la teva revelació.

3. Explicant la teva història

És possible que després dels mòduls 1 i 2 hagi decidit fer públic el teu trastorn o, fins i tot, participar més activament en la lluita contra l'estigma. Per això, en aquest bloc proposam:

- 3.1. Aprendre una manera d'explicar la teva història d'una forma personalment significativa.
- 3.2. Identificar les persones que et podran ajudar en el procés de donar a conèixer la teva experiència.
- 3.3. Revisar com et sents en explicar la teva història.