

**amagar.
reservar.
revelar.**

Salut mental en primera persona
Taller formatiu telemàtic - Illes Balears:
Dissabtes 15 i 22 d'octubre de 2022

Més informació i inscripció (places limitades):
www.obertamentbalears.org

Organitzat per:

Taller formatiu

Amagar, reservar o revelar un trastorn de salut mental?

Obertament Balears organitza de nou aquest **taller formatiu on-line dirigit a persones de les Illes Balears 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. 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.

Obertament Balears, programa vinculat a 3 Salut Mental, compta amb el finançament de la conselleria d' Afers Socials i Esports del Govern de les Illes Balears a càrrec del 0,7 % de l'IRPF.

DATES: dissabtes 15 i 22 d'octubre de 2022 de 10.30 a 13h

VIA: Plataforma en línia ZOOM (rebreu l'enllaç al vostre correu dies abans de l'inici)

PLACES: 15

COST: La participació és gratuïta però requereix constància i implicació.

Esquema de les sessions:

Sessió 1 (dissabte 15 d'octubre de 10.30 a 13h):

1. Considerarem els pros i contres de fer públic el trastorn de salut mental
2. Debatem la idea d'identitat i de malaltia mental per a què puguis decidir de quina manera la teva problemàtica de salut mental marca la teva identitat.
3. T'acompanyarem a considerar els costos i beneficis de donar-ho a conèixer per a què puguis decidir si vols revelar-ho o no.

Sessió 2 (dissabte 22 d'octubre de 10.30 a 13h):

4. Et guiarem a través del procés de seleccionar la persona a qui estàs considerant per a revelar-ho.
5. Considerarem la manera en què els altres podrien respondre a la teva revelació.
6. Valoració i conclusions finals del programa HOP.

Formació a càrrec de:

Pilar Ponce, psicòloga i coordinadora de 3 Salut Mental.

Mar Abrines, educadora social, activista i tècnica d'Obertament Balears.

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

Preinscripció: www.obertamentbalears.org

Taller formativo

¿Esconder, reservar o revelar un trastorno de salud mental?

Obertament Balears organiza este **taller formativo on-line dirigido a personas de las Islas Baleares que han vivido o viven un trastorno de salud mental, que quieren reducir el autoestigma y considerar la opción de ser activistas en la lucha contra el estigma y la discriminación**. Este taller es una adaptación del programa HOP nacido en los Estados Unidos, implementado desde hace años y con varias réplicas y experiencias de éxito en todo el mundo. A partir de ejercicios dinámicos **se creará un espacio para reflexionar sobre la decisión de hacer público el trastorno y los posibles costes y beneficios de hacerlo**; se trabajarán herramientas prácticas y estrategias encaminadas a cómo revelarlo.

Obertament Balears, proyecto vinculado a 3 Salut Mental, **cuenta con la financiación de la consejería de Asuntos Sociales y Deportes del Govern de les Illes Balears con cargo a la asignación del 0,7% del IRPF.**

FECHAS: sábados 15 y 22 de octubre de 2022 de 10.30 a 13h

VIA: Plataforma en línea ZOOM (recibiréis el enlace en vuestro correo días antes del inicio)

PLAZAS: 15

COSTE: La participación es gratuita, pero requiere constancia e implicación.

Esquema de las sesiones:

Sesión 1 (sábado 15 de octubre de 10.30 a 13h):

1. Consideraremos los pros y contras de hacer público el trastorno de salud mental
2. Debatiremos la idea de identidad y de enfermedad mental para que puedas decidir de qué manera tu problemática de salud mental marca tu identidad.
3. Te acompañaremos a considerar los costes y beneficios de dar-lo a conocer para que puedas decidir si quieres revelarlo o no.

Sesión 2 (sábado 22 de octubre de 10.30 a 13h):

4. Te guiaremos a través del proceso de seleccionar la persona a quien estás considerando revelárselo.
5. Consideraremos la manera en que los otros podrían responder a tu revelación.
6. Valoración y conclusiones finales del programa HOP.

Formación a cargo de:

Pilar Ponce, psicóloga y coordinadora de 3 Salut Mental.

Mar Abrines, educadora social, activista y técnica de Obertament Balears.

Dudas y consultas: coordinacio@3salutmental.com

Preinscripción: www.obertamentbalears.org