



# Obertament

## Portaveus de Premsa

Amb la col·laboració de:



## QUÈ VOL DIR SER PORTAVEU ANTIESTIGMA?

**El Programa portaveus en primera persona:** És una part fonamental del Projecte Obertament de lluita contra l'estigma i la discriminació per motius de salut mental i que té com a principal objectiu promoure la difusió de representacions positives i missatges acurats sobre la salut mental als mitjans de comunicació

**Qui pot ser portaveu:** Persones que siguin capaces d'explicar a un mitjà de comunicació la seva experiència de conviure amb el trastorn mental i amb l'estigma discriminació que se'n deriva

**Objectiu:** Mostrar que una persona que ha passat per un trastorn de salut mental, tot i viure amb un diagnòstic i seguir un tractament, pot portar una vida normalitzada com qualsevol altra persona.

19  
societat

22 DE FEBRER DEL 2016

SALUT  
Elisenda Reínés  
ACTIVISTA D'OBERTAMENT

**“Qualsevol pot tenir un trastorn mental com es pot trencar una cama”**

ALBERT SOLÉ  
BARCELONA

L'Elisenda (Pollença, 1993) és una de les activistes de l'associació Obertament, que lluita contra l'estigma dels que pateixen algun trastorn de salut mental. Tot just fa sis mesos que viu a Barcelona, ja que fins llavors havia estat a Madrid estudiant periodisme. Aquí està estudiant un màster en màrqueting i comunicació digital. La nova campanya de conscienciació es diu #capconversendent.

Quin trastorn pateixes?  
Quan feia segon de carrera de sobte vaig deixar de dormir. Em van dir que podia ser ansietat, però va anar a més i va acabar en una petita depressió. A poc a poc m'he anat recuperant i ara ja es pot dir que estic recuperada i curada, perquè ni prenc medicació ni tinc visites al metge.

Per què costa tant parlar dels problemes mentals?  
Perquè no se sap ben bé què són, i ho sé per experiència, però no pel que m'ha passat a mi sinó a la meua mare. Quan jo tenia 7 anys a la meua mare li van diagnosticar trastorn bipolar, que a diferència de la depressió és molt més greu i crònic. La vorva ser quan vaig veure l'estigma que suposa, i sobretot l'autostigma, que jo també vaig sentir. I vaig notar la por dels trastorns mentals, ja que l'entorn de la meua mare la va

sar ho vaig dir obertament. Anar al psiquiatre o al psicòleg, per a la meua mare, era una cosa tan normal com anar al fisioterapeuta. I quan vaig explicar a amics íntims que anava al psiquiatre perquè estava molt nerviosa del normal em van dir que exagerava. Veia que no ho deien amb mala fe, però a mi em van fer sentir malament, i crec que per això la meua ansietat va derivar en una depressió. Jo sabia que no era culpa meua, que era el meu cos que reaccionava malament, però el fet que em diguessin que em tranquil·lités, m'anava fent sentir culpable i m'autostigmatizava. Per això vaig passar a no dir res, a no explicar que em medicava ni que anava al psiquiatre, perquè no s'apartessin de mi.

«En quin moment veus que hauries de normalitzar la situació?»  
Quan vaig conèixer l'associació Obertament per fer el treball de fi de grau aquest estiu passat. Va ser llavors quan vaig veure que era possible educar la societat amb una altra mirada. A més, jo, que he estudiat periodisme, sé que amb les paraules adequades pots canviar, per bé o per mal. L'opinió d'una persona. Una frase ben dita i ben explicada pot fer canviar els estigmes d'algú que els té fins i tot de manera inconscient. La feina d'Obertament és molt important i es nota perquè en lloc com Pollença, on viu la meua mare, no hi ha res semblant. Si hagués viscut a Barcelona ho hauria viscut molt diferent. Ara ja fa set

tra: totes les notícies periodístiques sobre trastorns mentals estan relacionades amb la violència.

L'última campanya d'Obertament demanava a les persones famoses o conegudes que haguessin patit algun problema de salut mental que ho expliquessin públicament. No

mental igual que qualsevol es pot trencar una cama o tenir una pneumònia. Estic segura que hi ha molts periodistes de televisió que han tingut algun episodi d'ansietat, però que no ho han explicat mai perquè els sembla que és com tenir les facultats tocades i ho volen amagar.

CONVERSA  
A algú amb un orobleno



**“En incorporar-me a la feina després de la meva primera crisi, vaig ser acomiadada automàticament. Des de llavors, vaig amagar el meu diagnòstic a tothom”**

**Ino, activista**

**10%**

de la població catalana no estaria disposada a treballar amb algú amb problemes de salut mental

**21%**

no sap si treballaria juntament amb una persona diagnosticada

**“Estic casat i tinc una filla de tretze anys. Sóc enginyer industrial, treballo en una gran empresa energètica i estic diagnosticat de trastorn mental”**

**Ángel, activista**

**51%**

De la població catalana no confia en les persones amb problemes de salut mental ( un 17% creu que no poden tenir cap responsabilitat i un 34% no ho sap).



26 societat

## “No som una malaltia amb potes”

Els afectats per un trastorn mental donen la cara per trencar l'estigma

Reportatge

LARA BONILLA BARCELONA

L'actor anglès Stephen Fry ha revestit públicament que té un diagnòstic de depressió. I ara és la imatge d'una campanya al Regne Unit per acabar amb la discriminació en salut mental. L'actor nord-americà Catherine Zeta-Jones també ha reconegut que té un diagnòstic de depressió. Al nostre país, la campanya Obertament continua basant-se en el testimoni de persones que valguin admetre que tenen o han tingut un trastorn mental i que això és plenament compatible amb la seva vida quotidiana. “Amb aquesta campanya volem subvertir el discurs que aquí no hi ha cap família que ho hagi reconegut, de per alguna cosa”, diu el director tècnic d'Obertament, Miquel Junco.



Més atur

En aquest col·lectiu, a més, la taxa de càncer és més elevada. Un dels motius és la discriminació que pateixen col·lectius.

“Moltes persones s'atreveixen a dir-ho per por de rebuïdes. No se les contracta ni menys es porten bé perquè a un habitatge i tenen una mala relació amb la família. Les persones afectades diuen que el pitjor aspecte que té és la simptomatologia”, explica Junco. Sovint, primer a tenir prejudicis a l'entorn afectat. Per això es trija la família i la comunitat i es fa un mapa de diagnòstic. Perquè hi ha un fort component d'estigma: “La mateixa és el primer a rebutjar el diagnòstic. No veu el diagnòstic perquè no vol que es pugui etiquetar. El diagnòstic que portar al pati per a la seva vida. O molt difícilment se'n parla perquè a la família no s'ha de parlar”, diu Miquel Junco. El primer pas per trencar el discurs és explicar-ho a la família i al “Si no ho fan, no aconseguim aquest canvi social”, no hi ha res que aconseguir-se, forma part de nostres vides”, reflexiona Junco.



30 Societat

Salut



Angel Oribe, a l'esquerra, i Edgar Vinyals, dos dels malalts mentals que no tenen cap problema a l'hora d'explicar el seu cas per trencar barreres i prejudicis. M. COLLADA / A. MARTÍNEZ

## Contra l'estigma

**SENSIBILITZACIÓ** - L'associació Obertament impulsa una campanya de conscienciació amb l'objectiu de posar fi a la discriminació de què és víctima la gent que té una malaltia mental. **PERSONALITZACIÓ** - Persones amb algun tipus de trastorn mental expliquen la seva experiència per contribuir a trencar barreres i a canviar la mirada de la societat

Vinyals Pérez

2011, 2014

**P**ensa amb una sensibilitat i una claredat extremes. La seva mirada no s'entia a ningú i ell, el director tècnic d'Obertament, per pensar a la discriminació que encara hi ha, de signar una agenda que posen a algun tipus de malaltia mental. Amb un cas de 15 anys i el seu diagnòstic en un centre psiquiàtric, el director té una experiència que el fa parlar amb naturalitat de la salut mental. Ara és el 27, el dia de l'Associació d'Entitats de Salut Mental i ja no es di-

a qui li ho programa. Perquè d'això es tracta, de trencar barreres, d'eliminar prejudicis, de canviar la mirada de la gent sobre les malalties mentals. “Quan t'ingressen en un centre, et demanen que et registres i et donen una direcció de gran valor: et registres en què semblis que no ho fas”, explica Vinyals, que també ha estat un dels malalts mentals que no tenen cap problema a l'hora d'explicar el seu cas per trencar barreres i prejudicis. “Quan t'ingressen en un centre psiquiàtric, et demanen que et registres i et donen una direcció de gran valor: et registres en què semblis que no ho fas”, explica Vinyals, que també ha estat un dels malalts mentals que no tenen cap problema a l'hora d'explicar el seu cas per trencar barreres i prejudicis.

**“Quan t'ingressen en un centre psiquiàtric, et demanen que et registres i et donen una direcció de gran valor: et registres en què semblis que no ho fas”, explica Vinyals, que també ha estat un dels malalts mentals que no tenen cap problema a l'hora d'explicar el seu cas per trencar barreres i prejudicis.**

**Celebració a Sabadell** - L'Associació Obertament organitza una campanya de conscienciació amb l'objectiu de posar fi a la discriminació de què és víctima la gent que té una malaltia mental. **PERSONALITZACIÓ** - Persones amb algun tipus de trastorn mental expliquen la seva experiència per contribuir a trencar barreres i a canviar la mirada de la societat.

Els portaveus parlem de la nostra experiència en primera persona als mitjans de comunicació per fer caure prejudicis amb la nostra pròpia història i promoure que es parli amb naturalitat de la salut mental. Comptem amb més de 70 portaveus arreu del territori català.

### Qui som?

- Actualment l'equip de portaveus està format per **70 activistes en primera persona** coordinats per un membre de l'èquip tècnic d'Obertament
- Les edats van dels 29 als 55 anys. El 45% són dones i la resta homes.
- La xarxa de portaveus compta amb membres per tota Catalunya

