

som aquí!!!



El butlletí del Club Social Punt de Trobada

número 8, abril - maig de 2012

Club Social

Art-teràpia, el nou taller del Club Social "Punt de Trobada"

La veu del Club

Esport i Salut Mental, tot són beneficis

Entrevista:

Paz Cué, Treballadora Social del CSMA

BENVINGUDA

Una vegada més arriba, a principis de juny, el "Som Aquí!!!" el butlletí fet pels usuaris del Club Social "Punt de Trobada".

En aquesta ocasió, obre el butlletí l'entrevista, aquest mes ens va visitar la Paz Cué, treballadora social del Centre de Salut Mental d'Adults de Martorell des de fa 28 anys i que ha tractat amb molts dels socis del Club.

A la secció de Club Social, hi ha diverses notícies sobre coses que han passat al Club durant els mesos d'Abril i Maig. En aquesta introducció voldríem destacar la notícia sobre el II Torneig de Bàsquet Inclusiu 3x3, on l'equip del Club Social "Punt de Trobada" va guanyar un dels premis. Un altre punt destacat de la secció és l'inici del taller d'Art-teràpia, que ha començat al Club amb l'últim canvi de tallers, a principis del mes de maig.

Per tancar la secció, podeu trobar un resum de les sortides més destacades dels últims dies.

En la secció La Veu del Club, hem posat unes reflexions molt interessants sobre els beneficis de l'esport per a la salut mental, fetes pels nois i noies del Club, posant especial èmfasi en la seva experiència personal.

Per tancar aquesta breu presentació, només cal dir que el proper mes de juliol sortirà el número 10 del "Som Aquí!!!" que, a més a més, coincideix amb el primer aniversari de l'inici de la publicació.

Per tot això, estem preparant diverses sorpreses per aquest número tant especial.

Un cop més agraïm que hagueu dedicat una estona a fer un cop d'ull a aquest butlletí, així com les opinions i suggeriments que ens feu arribar.

Gràcies i fins al proper número

Marta, Bea i Roger
Educadors del Club Social "Punt de Trobada"

EQUIP DE REDACCIÓ:

Agustín Luque, Carmen Oller, José Antonio Pérez, Juan Miguel Barbero, Matilde Torres, Manuel Moreno, Oscar Domínguez, Sergio Barrachina, Víctor Àlvarez, Núria Palmero, Alberto Olivé, Gabriel Alcaide, Enrique Martínez, Miriam Vigara

COORDINACIÓ, EDICIÓ I DISSENY:

Marta Escorigüela
Beatriz Vieito
Roger Trilles

CONTACTE:

Club Social Punt de Trobada.
Carrer Francesc Riera, 11-13, Local.
93.774.33.07
club_puntdetrobada@yahoo.es
www.amartorell.com/puntdetrobada



PAZ CUÉ

Treballadora Social. Porta tota la seva carrera professional dedicada a la salut mental. Aquest mes de juny, fa 28 anys que treballa al Centre de Salut Mental d'Adults de Martorell (CSMA).

Quina és la teva formació?

Vaig estudiar Treball Social, en aquella època era assistent social, a l'escola politècnica Juan XXIII de Santander. Aquesta escola, a diferència d'altres on s'impartien aquests estudis, era independent no tenia una ideologia relacionada amb l'església.

Després d'uns anys d'experiència vaig realitzar una formació de conducció i psicoteràpia de grups. Més tard, vaig convalidar la Diplomatura de Treball Social. A part d'aquestes formacions, jo li dono molta importància a la formació continuada; crec que és imprescindible per a tots aquells professionals que treballem amb persones.

Per què va decidir ser treballadora social? És vocacional?

La veritat és que no ho tenia molt clar però la meva mare em va insistir en la importància d'estudiar. Estant a COU va caure a les meves mans una revista de la època, TRIUNFO, que parlava de la professió "assistència social". Deia que era una professió del futur, que es dedicava a ajudar a la gent. En aquell moment vaig començar a pensar en dedicar-me això.

Jo crec que sí que és vocacional.

Tant el TS com totes les professions que es dediquen a treballar amb gent i ajudar-les, hi ha d'haver una part de vocació, sinó malament. Encara que també crec que hi ha una part important relacionat amb la formació, amb només la vocació no pots ser un bon professional.

Com van ser els seus inicis en aquesta professió?

Em van comentar que hi havia una plaça a Mar-

torell, estaven buscant a una persona amb una formació determinada. Jo no m'havia plantejat venir-me aquí, ni tan sols sabia on estava Martorell, però buscava feina i en l'àmbit de la salut mental i vaig pensar que no ho podia deixar escapar. Vaig començar a conèixer el territori, saber quins recursos hi havia, contactar amb companyes que hi havia als ajuntaments en aquella època, ... També vaig anar a visitar el CSMA d'Hospitalet per a saber quina tasca es feia en aquest tipus de recurs. Més tard vam començar a realitzar reunions de coordinació amb

les treballadores socials de la zona, per tal de compartir experiències i coneixements

Tu que portes tants anys en aquest àmbit, quins han estat els grans canvis en l'atenció a aquest col·lectiu?

Canvis hi hagut molts, un dels principals probablement és que la salut mental depenia de la beneficència. A més els recursos eren molt pocs. Però sense dubte crec que el gran canvi ha estat la participació dels usuaris i les famílies en el tractament, la informació que se'ls hi ofereix i que actualment tenen més poder de decisió. Tot això ha influït en l'augment de l'autonomia del pacient. L'estigma també s'ha treballat molt, la gent

no deia que tenia un trastorn mental. Quan jo vaig començar la gent tenia por d'entrar al local on estava situat el centre, ja que si venien la gent comentava que tenies un problema. Això provocava que la gent no consultes quan apareixia el problema i després derivava en un ingrés. Actualment la gent ja no té tants prejudicis alhora de consultar a un especialista un tema de salut mental.



Foto: Paz Cué, Treballadora Social del Centre de Salut Mental d'Adults.

Entrevista

Què és un CSMA? Quin tipus d'atenció ofereix?

El CSMA, és el centre de Salut Mental d'adults. És un centre ambulatori que atén a persones majors de 18 anys que pateixen qualsevol tipus de trastorns mentals, es a dir, problemes de salut mental. Som un servei especialitzat. Està format per un equip interdisciplinari, format per psiquiatres, psicòlegs, infermera i treballadors socials, això permet donar al pacient una atenció integral. Fem intervencions tant als afectats com a les famílies. També donem suport a la primària, això vol dir que un psiquiatre del CSMA va a un CAP de la zona per fer primeres visites i dona suport als professionals del Centre d'Atenció Primària.

Quina és la tasca d'un treballador social al CSMA?

Realitzem intervencions als usuaris i a les famílies que necessiten atenció, tant a nivell individual, familiar o grupal. Moltes d'aquestes intervencions estan relacionades amb l'obtenció de diferents recursos per tal de millorar la qualitat de vida de la persona.

També realitzem intervencions comunitàries, penso que aquesta és una tasca molt important. Informar a l'atenció primària de tots els nostres passos i tasques. És important treballar coordinats per tal de no duplicar recursos i portar el cas a la una.

Què és el que més t'agrada de la teva feina? I el que menys?

El que més m'agrada és el tracte directe i el contacte amb la gent. I el que menys, perquè em sembla més àrid i més pesat, és la part burocràtica; però encara que no m'agradi no vol dir que no sigui molt important ja que és necessari registrar-ho tot. Jo sempre dic que en la nostra feina el que no es registra no existeix.

Et sents realitzada amb la teva feina?

Sí, molt. És una feina que m'agrada i m'ho passo bé. A més crec que és una feina de la que aprens

molt. Aprendre no només està als llibres, les experiències de la vida en ocasions t'ensenyen més.

A part de treballar al CSMA, col·labores amb altres projectes?

En aquests moments la veritat és que estic bastant tranquil·la. Actualment estic col·laborant al Col·legi Professional de Treballadors Socials de Catalunya, en un grup de treball de salut mental i en la comissió de salut. Anem creant documentació, revisant tot el tema legislatiu... També pel fet d'estar en aquesta comissió, el col·legi em va nomenar representant al consell assessor de la Generalitat.

Per què és important l'atenció social en Salut Mental?

Jo crec que és important perquè tots vivim en societat, tant els usuaris com les famílies, tots els éssers humans. Hi ha moments a la vida que necessitem canvis i reajustaments i ens costa adaptar-nos, en això és important el treball social. Perquè en salut mental? Les persones que pateixen un trastorn mental en moltes ocasions necessiten recursos i són les que menys s'atreveixen a demanar ajuda, i és important que hi hagi algú que els acompanyi en aquest procés. També crec que és important que el TS estigui al equip del CSMA, ja que les persones que acudeixen saben que aquí els entendrem. També és molt important la tasca que es realitza a nivell comunitari en referència a la sensibilització.

T'afecta no poder ajudar en ocasions a persones que busquen el teu suport i consell?

Sí, fastidia molt. I segons quins casos te n'adones que la justícia aplica lleis però en ocasions no és justa. Però també, tenim un paper molt important alhora de dir-li a les persones que no tenen dret a rebre alguna ajuda. La meua experiència em diu que el que necessita de veritat no s'atreveix a demanar ajuda i en canvi hi ha gent t'ho demana tot. Jo en aquest cas crec que els TS tenim un paper incòmode però tenim la -

Entrevista

responsabilitat de dir que no, ja que els recursos són per qui realment els necessita.

Com creus que estan afectant les retallades en l'àmbit de la salut mental?

Aquesta pregunta és important i complicada. Ha suposat tancament de centres, han rebaixat llits en hospitals, acomiadaments de professionals, rebaixes salarials, una demanda bastant més important d'usuaris degut a la crisi... Usuaris que mai haguessin pensat arribar a un servei d'aquest tipus, però degut a les preocupacions econòmiques, tenen depressió, ansietat, etc... En aquest moment diuen que no hi ha diners, sembla que els reajustaments són necessaris, però en ocasions crec que s'hauria de mirar una mica més com es fan.

Ara que s'està parlant tant, quina és la teva opinió sobre el co-pagament?

De fet un co-pagament ja existeix, doncs com a treballador ja pagues una part de la seguretat social. Jo crec que els serveis han de ser públics, sinó queda més remei ja que estem passant un moment molt complicat, doncs ho haurem d'acceptar, però en principi jo sóc partidària de que

els serveis bàsics han de ser públics. Haurem d'aportar tots, però aquesta aportació hauria de ser més justa i equitativa, es a dir, aportar en proporció a les rendes.

Què opina del sistema actual d'atenció social? T'agradaria més un altre model?

A Catalunya tenim una llei de serveis socials que el que contempla és que els serveis socials siguin universals i d'accés a tothom. Però actualment ens trobem que falten recursos, que s'ha reduït el pressupost i això provoca que no tothom tingui els serveis bàsics coberts. Això fa que hi hagi gent que ho està passant molt malament, estan perdent la vivenda, estan vivint en cotxes o en barraques, i aquesta gent no se'ls pot ajudar. "Ojalà" fossin universals realment. A mi m'agradaria que als serveis bàsics hi tingués accés realment qualsevol persona. Un servei bàsic els hauria de tenir tothom, visqués al territori que visqués. Dona la sensació de que cada vegada es privatitzaran més els serveis, i només podran accedir-hi aquelles persones que se'ls puguin pagar.

Míriam, Sergio, Agustín

II TORNEIG DE BASQUET INCLUSIU 3X3

El passat dia 5 de maig, els companys del Club Social, vam assistir a la II Torneig de Basquet Inclusió 3x3 que organitzava la FECAFAMM.

La trobada va estar molt bé, ens vam trobar 22 equips, aquets equips estaven formats pels diferents Clubs Socials, i per gent que no pertany a cap Club Social i que es va apuntar amb els seus amics.

El nostre equip va guanyar el primer partit i el

segon el vem perdre, per aquest motiu vam jugar la lligueta de consolació, la qual vam guanyar. Quan va acabar el torneig, els veterans del Barça i del Badalona, van jugar un partit d'exhibició.

Com a premi ens van donar, a més a més, d'una copa, una samarreta del Barça, i vam poder fer-nos fotografies amb els jugadors del Barça i de la Penya.



foto: Els membres de l'equip del Club Social "Punt de Trobada" durant l'entrega de premis del II Torneig de Bàsquet Inclusiu 3x3

ART-TERÀPIA AL CLUB SOCIAL “PUNT DE TROBADA”

Amb l'arribada del mes de maig, hi ha hagut canvi de tallers al Club Social “Punt de Trobada”. Una de les noves propostes que han començat ha estat el Taller d'Art-teràpia. Per saber amb més precisió en què consisteix exactament, la tallerista, Maria Rodriguez, ens explica què és l'Art-teràpia i com esta vivint aquesta experiència amb els usuaris del Club Social.

Quin objectiu té el taller d'Art-teràpia?

L'objectiu principal és, en primer lloc, conèixer-se. Donar-se compte de quines tècniques i materials són pròpies i trobar un mitjà per poder expressar coses que verbalment, o a través d'altres medis, no podem fer-ho. Com que això és un curs d'iniciació està encarat a trobar aquestes maneres de fer.

En què consisteix el taller?

Comenta per un treball de l'auto imatge amb formats i tècniques que mes o menys coneixem i Aixà descobrir que no cal ser un gran artista per poder expressar coses mitjançant l'art.

Quins beneficis té per a les persones amb trastorn mental realitzar aquest taller?

En primer lloc, per l'organització que et demana, tenir cura dels materials, tot el que seria els coneixements bàsics per tenir un bon espai de treball. D'altra banda, tot el que és a nivell emocional, ens ajuda a descobrir i treballar les emocions des d'una perspectiva molt lúdica i divertida

Tot i que portes pocs dies amb nosaltres què tal la teva experiència com a tallerista al Club Social “Punt de Trobada”?

Molt bona, el grup funciona molt bé, es comuniquen força coses entre ells, no els hi fa vergonya mostrar els estats d'ànim, hi ha molt de recolzament entre el grup i tenim un ambient molt agradable, en que ens permet parlar i anar-nos coneixent.

Al taller hi participen actualment un total de 7 companys del Club, tots ells es van interessar a participar-hi ja que tenien inquietuds artístiques i volien ampliar els seus coneixemnts en aquest àmbit i a la vegada treballar les seves emocions. A continuació podeu trobar la opinió d'alguns dels participants:

Carmen

Molt be. és divertit. Tot i fer poques sessions m'està agradant molt. Pintar sempre ha estat el meu hobby i ara, li estic descobrint una vessant que m'està ajudant en la teràpia.

Jessica

Molt bé. M'agrada molt, hi ha molta comunicació amb els companys. Em fa sentir molt relaxada i, durant l'estona del taller, em concentro i no penso en res més.

Club Social

Mati

És un taller molt relaxant i que m'anima, em dona vida, em fa sentir coses que feia temps que no sentia. Em sento molt bé amb mi mateixa i faig el taller amb moltes ganes, perquè tot pugui sortir bé. Estic molt contenta de venir a aquest taller.

Núria

També m'agrada pintar, dibuixar i tot el que fa referència a l'art. En aquest taller en concret, m'agrada molt els comentaris que fem després de fer les coses, ja que et fa pensar sobre el que has fet. També em serveix per aprendre coses noves i estar a gust en el taller i amb els companys.

Míriam

Crec que aquest taller es una bona manera per relaxar-nos i aprendre les tècniques del dibuix i la pintura d'una manera diferent, es per aquest motiu que em vaig apuntar, i per que penso que em pot ajudar a expressar les meves emocions, em pot ajudar a sentir-me millor amb mi mateixa i amb els meus companys.

Jordi

Penso que es un taller molt interessant, que em pot servir per conèixer-me millor a mi mateix i crec que em pot ajudar a millorar coses de mi mateix. Em treu nervis, m'ajuda a relaxar-me i a calmar l'ansietat. M'agrada.



Foto: Els participants al taller d'Art-teràpia amb la tallerista

MUSEU DE LA CERÀMICA

El passat dia 21 d'Abril, vam anar a visitar el museu de la ceràmica de Barcelona, situat al Palau de Pedralbes.

Vam poder veure ceràmiques de diferents èpoques, des del segle X fins l'actualitat. Es podien observar diferències significatives entre les ceràmiques de cada època.

També vam poder visitar el museu del tèxtil i d'indumentària, aquesta exposició ens fa un recorregut des dels anys 1550 fins a l'any 2000 a través de les diferents indumentàries i robes típiques que es portaven a cada moment històric. Per últim, vam poder visitar mobiliari exposat.

DALTABAIX - FIRAINFANT

El dia 13 de maig, a Martorell es va organitzar el Daltabaix 2012, l'eix d'animació d'aquest any era "Que vull ser quant sigui gran?"

Durant tot el matí hi havia tallers, jocs, activitats, animació i els companys del Club Social "Punt de Trobada" vam participar en el taller que organitzava la Creu Roja del Baix Llobregat Nord.

Vam estar ajudant als nens a fer el taller, que consistia en pintar un peto amb la creu característica de la Creu Roja per una banda i per l'altre, els nens havien de pintar el que volguessin ser de grans, però la professió tenia que estar relacionada amb el món de la Creu Roja.



foto: un dels companys del Club ajudant a fer el taller en el Firainfant 2012

ESPORT I SALUT MENTAL

L'esport, entès com activitat motriu, representa un fonament i una condició important pel desenvolupament físic, intel·lectual i socio-afectiu, per tant, no s'ha d'analitzar només des del punt de vista biològic, sinó que hem d'assumir la repercussió que té sobre tots els aspectes de l'ésser humà.

Tothom sap que fer esport estimula les endorfines, que permeten 8 hores de benestar emocional. A més a més, cura l'insomni, alleuja l'anisetat, cura els atacs de pànic, tracta la depressió,...

A nivell emocional, sabem que fer exercici és beneficiós per l'autoestima, la confiança en un mateix, el rendiment i la salut mental, facilita el domini de les emocions negatives com enfadar-se i produeix un sentit general de benestar mental.

Finalment, cal fer esment que el fet de practicar esport, i fer-ho juntament amb altres persones, augmenta les habilitats socials de tothom qui el practica, creant un espai de convivència i intercanvi d'experiències.

En resum, fer esport és una pràctica molt sana i molt productiva a tots els nivells de l'ésser humà.



**DES DE L'ANTIGA GRÈCIA JA SABIEN ELS BENEFICIS
DE L'ESPORT: "MENS SANA IN CORPORE SANO"**

La veu del club

El hacer deporte hace que una hormona que tenemos en el cerebro se active y tengamos más defensas en el organismo y la mente, como decían los sabios griegos, “*mens sana in corpore sano*”

El estrés, la mala alimentación y el ritmo de vida que llevamos, hace que nos deprimamos y que nos acepte la mente de forma negativa. Un problema relativamente fácil de solucionar si hacemos deporte. Eso nos llevará a tener una mente y un cuerpo sanos y llenos de vitalidad.

Según he leído, hacer deporte ayuda a no tener enfermedades, no solo físicas, sino mentales.

CARMEN

Por lo que a mí respecta, desde que estoy haciendo Yoga, me estoy encontrando mejor, aunque solo sea una vez por semana.

Yo sí creo que el deporte es bueno para la salud mental, ya que cuando acabas te encuentras bien contigo mismo, cosa que es muy importante y beneficioso para la gente que padecemos un trastorno mental.

Esto está demostrado por médicos, estudios y por mí mismo, que cada vez que hago ejercicio físico me encuentro fenomenal, pase lo que pase.

JUANMI

Para mí el deporte es muy importante porque ayuda a dormir y hace subir el autoestima. Cuando me diagnosticaron, mi padre me dijo de ir al gimnasio. Al principio no quería i se me hizo muy difícil empezar, en gimnasio me quedaba lejos de casa y hacer deporte no me motivaba, notaba el cuerpo muy oxidado, pero poco a poco fui empezando y cogiendo forma física. En aquel momento descubrí que hacer deporte todo eran beneficios. Empecé a encontrarme mejor a nivel físico y mental, las secuelas de la medicación fueron desaparecieron etc.

Después de unos partidos de futbol empecé a perder peso y me hicieron delegado de un equipo de futbol de chavales, lo que me hizo disfrutar viendo como jugaban chicos de 12 a 15 años.

Hoy en día, no hago deporte debido a una lesión que me impide realizar esfuerzo físico, pero procuro andar a diario, jugar con mis perros y hacer cualquier cosa que requiera moverme.

VÍCTOR

Yo, cuando he tenido una rutina de hacer ejercicio, he mejorado la autoestima, me ha desaparecido el insomnio, he controlado mi peso, que debido a la medicación que tomo, se descontrola fácilmente, he notado también mejora en los horarios de descanso, en la alimentación y en muchos otros aspectos. También es muy positivo conocer gente y mejorar las relaciones personales.

NÚRIA

Yo era ama de casa. Me dedicaba todo el día a la casa, a los niños, a cuidar ancianos ... hasta que una amiga me propuso apuntarme al gimnasio. Pensé que sería buena idea combinar mis tareas diarias con un tiempo de gimnasio. Al principio fue muy duro, pero a medida que iba pasando el tiempo, empecé a sentirme mejor conmigo misma y con los compañeros, que me apoyaron, cosa que me ayudó a subir el autoestima. Creo que hacer deporte es una buena terapia y recomiendo a todo el mundo a seguirla: Los beneficios han quedado claros.

MATÍ

ACUDITS GRÀFICS

Aquest mes, volem acabar el nostre butlletí amb una mica d'humor a través d'aquestes vinyetes. Esperem que les trobeu divertides. Esperem retrobar-vos al següent número!!!

