



MANIFEST TAULA DE BENESTAR EMOCIONAL DE BADALONA

La Taula de Benestar Emocional de Badalona, és un espai de treball transversal i en xarxa que promou la col.laboració entre serveis, entitats i professionals que intervenen en la ciutat per promocionar el benestar emocional des d'una mirada comunitària i preventiva.

Amb aquest manifest, ens comprometem i volem posar en comú visions, idees, propostes i recursos i reafirmem el compromís per promoure el benestar emocional de la ciutadania.

1. Reconeixement i Desestigmatització

- Exigim un reconeixement ple de la salut mental com a part integral de la salut general, eliminant tabús i estigmes que dificulten l'accés a l'atenció.
- Promovem una cultura d'empatia, comprensió i normalització envers les persones amb problemes de salut mental.
- Reconeguem la importància de considerar factors socials, econòmics i culturals i de diversitat funcional, en l'avaluació i tractament.

2. Promoció Activa de la Salut Mental

- Promovem la incorporació de programes educatius i campanyes a les escoles, llocs de treball i comunitats per enfortir habilitats emocionals, resiliència i autocura.
- Donem suport a polítiques públiques que fomentin entorns saludables que contribueixin al benestar mental, com ara la reducció de l'estrès laboral, la desconexió digital, la violència i l'exclusió social.
- Motivar a la pràctica de l'esport i activitats de lleure, per tal de millorar l'autoestima, sentir-se millor amb un mateix, assumir compromisos personals per arribar a objectius a curt termini i ampliar xarxa social.

3. Prevenció precoç i Detecció Oportuna

- Demanem la implementació de sistemes de detecció precoç i prevenció de trastorns mentals, especialment en grups vulnerables com infants, adolescents, persones en situació de risc i amb discapacitat intel·lectual i/o Trastorns del Desenvolupament.
- Ampliar el coneixement de les famílies respecte a tot el que implica el benestar a la salut mental, facilitant eines per a millorar l'abordatge, la relació i l'evolució del procés de la persona en qüestió.
- Impulsem la formació contínua de professionals i agents comunitaris per identificar signes primerencs i derivar a tractaments adequats.
- Establir relacions de confiança que afavoreixin el sentiment de pertinença i de ser important per altres persones, creant vincle i tenint present a algú amb qui poder comptar.

4. Participació Activa de la Comunitat i de les Persones Afectades

- Considerem fonamental incloure la veu i experiència de les persones amb problemes de salut mental en la presa de decisions, disseny de polítiques i avaluació de serveis.
- Fomentem la creació de xarxes de suport comunitari i grups d'autoajuda que enforteixin el sentit de pertinença i acompanyament.