

MEMÒRIA ASSADEGA'M 2019



Associació per a la Superació
de l'Ansietat i la Depressió,
Grups d'Ajuda Mútua

Casa de Cultura
Jardins del Monestir
Carrer Castellví,8
08172, Sant Cugat del Vallès
646 715 394
www.ansietat.org
assadegam@ansietat.org

MEMÒRIA ASSADEGA'M 2019

Memòria 2019

Presentació

L'Associació Assedega'm, entitat privada sense ànim de lucre, neix a Sant Cugat l'any 1995 per iniciativa d'un grup de persones amb trastorns d'ansietat i depressió. La seva finalitat és d'ajudar-se mútuament i millorar la seva qualitat de vida. Mitjançant els tallers d'ajuda mútua dirigits per psicòlegs professionals, ensenyen estratègies per superar la malaltia i alhora a compartir experiències amb els companys.

La Ansietat i la depressió són dues patologies amb un gran índex de prevalença al nostre país donat que afecten el 40% de la població. Les persones que pateixen aquests tipus de malaltia poden perdre la feina degut al gran nombre de baixes que sol·liciten i corren el risc de l'exclusió social.

Els fins de l'Associació són:

Promoure la millora de les persones afectades pels trastorns d'ansietat, depressió, trastorn obsessiu compulsiu, fòbia social agorafòbia i altres malalties similars

Objectius

- Oferir informació
- Ajudar-se en els moments de crisi
- Oferir suport emocional
- Promoure canvis d'actitud positius
- Intercanviar informació, experiències, sentiments
- Ajudar els familiars
- Promoure la creació de grups d'ajuda mútua arreu de Catalunya i la resta de l'estat.
- Dur a terme campanyes de sensibilització i desestigmatització en relació als diferents trastorns que tractem.

Activitats any

Per poder aconseguir els objectius, l'associació ofereix un conjunt de serveis i activitats que es podrien agrupar en dues àrees:

- D'orientació i suport:
 - Ajuda psicològica.

- Suport per a les persones afectades, familiars i cuidadors.
- Documentació sobre la malaltia.
- Assessorament sobre ajudes i serveis disponibles de la administració.
- Àrea rehabilitadora: S'han organitzat una sèrie de teràpies per millorar les persones afectades. Entre les activitats organitzades estan:
 - Grups d'ajuda mútua (GAM)
 - Tallers de IOGA
 - Tallers de llenguatge expressiu
 - Musicoteràpia
 - Teràpia Psicològica cognitiva/conductual
 - Teràpia Gestal
 - Teràpia de acceptació i compromís.
 - Tallers d'autorealització.
 - Horticultura a l'Hort de Can Mates.
 - Taller de Teatre.
 - Tallers de Relaxació/Meditació,
 - Tallers Mètode Silva, Chi-Kung i Tai-Chi

Pla per a la creació y evolució “Grup Fòbia Social”

-Descripció breu

- Un Grup d'Ajuda Mútua és un espai en el qual diverses persones que comparteixen un mateix problema o dificultat es reuneixen per a intentar superar o millorar la seva situació. En el nostre cas estan creats pels propis afectats, i conduïts per terapeutes professionals. El GAM proporciona ajuda emocional i promou valors a través dels quals els seus membres poden reforçar la seva identitat. Hi ha persones que necessiten més ajuda, és per això que oferim un espai per donar suport i atenció individualitzada, per part dels nostres psicòlegs i terapeutes, a tots els nostres socis i qualsevol persona que pateixi ansietat i/o depressió, fòbia social....

-Objetius:

- Formació per a aquest curs 2019 d'un GAM “Grup d'Ajuda Mútua” amb l'intenció de mantenir-ho en el temps.
- Dinamització d'aquest grup amb un psicòleg professional amb formació en psicologia sistèmica, psicodrama i especialment a la Fòbia Social al treball grupal terapèutic.
- Donar suport a un grup de 12 a 20 usuaris d'Assadega'm **estant obert a tota la població** en general que es trobi amb problemes específics de “Fòbia Social”.

-Punt Forts:

- Dur a terme els tallers d'ajuda als ciutadans.
- Donar suport i atenció general i individualitzada per part dels nostres psicòlegs i terapeutes a persones que pateixen trastorns d'fòbia social.

-Resultat obtinguts en el curs 2019/2020

- Un 30% de participants hem pogut després de realitzar els tallers tornar a la feina .
Un 80% de les persones que han fet els tallers poden participar en actes socials amb certa seguretat.
Un 80% dels participants han aconseguit començar

cuidar-se millorant els hàbits de vida: alimentació sana, tenir consciència de la importància de prendre adequadament la medicació. I millorar els hàbits del son.

Mes 60% dels participants poden arribar a identificar els símptomes d'una possible recaiguda i tenen els mecanismes per fer front a la possible crisi.

-Necessitats Futures (curs 2019/2020)

- Contractació del psicòleg de referència per a la dinamització i bon desenvolupament del descrit "Grup de Fòbia Social".
- Pressupost previst = 1440€.

Memòria 2019

- Iniciem l'any amb la participació en el Pla Educacional de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès del mes de Gener. Va consistir a completar la formació sobre l'ansietat i depressió que es va impartir en l'Institut Angeleta Ferrer en el mes de gener duent a terme una xerrada sobre la "Gestió Emocional". La mateixa, va tenir entre els estudiants de 2º de batxillerat, molt bon acolliment sorgint una molt bona sinergia entre aquests, la seva tutora i els professionals de Pread, responsables de la xerrada en col·laboració amb testimoniatges en primera persona d'usuaris d'Assadega'm.
- El día 05/febrero, Assadega'm es invitada a presentar a la Asociación en el programa que "Radio La Mina" de Sant Adrià del Besòs dedica a las asociaciones en general. Participaron en la tertulia nuestras compañeras Encarni Durán, Mayca Padilla y nuestro vicepresidente Antonio Feroso.
- El martes 07/febrero Assadegam mantiene un primer contacto con Lobo Margarit Mònica (coordinadora de Projectes Individualitzats del PSI DUI – CSMA) (Centro Salud Mental para Adultos) de la Mutua de Terrassa, con la intención de mantener en el tiempo una colaboración que lleve a la derivación de sus usuarios hacia nosotros.
- El día 04/febrero ens presentem a la convocatòria de la subvenció de "Benestar Social" de la Diputació de Barcelona per dur a terme "Tallers psicoeducatius per la integració social de afectats per trastorns depressius".
- L'objectiu general del projecte és tractar a les persones que pateixen depressions i /o trastorns d'ansietat lleus mitjançant grups Psicoeducatius de suport, per afavorir l'autocura i la corresponsabilitat del pacient en el seu estat de salut i per tal de capacitar-los per prendre decisions, afavorir la participació social i alhora reduir l'estigmatització en vers de la seva malaltia mental.
- El mes de febrer la nostra companya Luz Fernández s'ofereix a realitzar un detallat pla de màrqueting que ens porti a conèixer en diferents plans com és l'estat actual d'Assadega'm com a associació.

- Després d'una reunió mantinguda al desembre del 2018 amb uns estudiants de periodisme de la Universitat Pompeu i Fabra, en aquest mes de març ens presenten el projecte de màrqueting que duran a terme per a promocionar a l'Associació. Aquest pla inclou l'enregistrament de testimoniatges en primera persona per a la qual s'ofereixen Mayca Padilla, Antonio Feroso, Jaume Ros i Fina Artacho. Quedem a l'espera del projecte final per a fer una valoració dels resultats de la campanya.
- El mes de març Assadega'm es presenta a la convocatòria de les subvencions per a la realització de projectes, activitats i serveis de districte i de ciutat de l'Ajuntament de L'Hospitalet de Llobregat 2019 de l'àrea de benestar social.
- El dia 14 de març mantenim una nova reunió amb l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès perquè ens expliquin en quina situació es troba el local nou de Volpelleres en el qual en un futur pròxim ens situarem.
- També som convidats a una primera visita amb l'alcalde de la ciutat, Carmela Fortuny, per a veure in situ el local i fer una presentació als mitjans de comunicació d'aquest nou espai del qual podrà beneficiar-se la ciutat.
- El 25 de març, mantenim una reunió amb Laura Pellisé (tècnica de l'àrea de participació de la federació Salut Mental de Catalunya SMC) per a tractar temes relatius a l'àrea econòmica de Assadega'm alhora que ens posa en contacte amb diferents persones del Ajuntament de Barcelona per a tractar d'aconseguir un nou espai per a la delegació del grup "La Parròquia"
- A l'abril rebem més informació a través del web de l'Ajuntament de Sant Cugat respecte a l'estat del projecte de participació ciutadana que Assadega'm, conjuntament amb PREAD i TEA vam guanyar l'any 2018/2019

Local per a entitats de suport a la salut mental

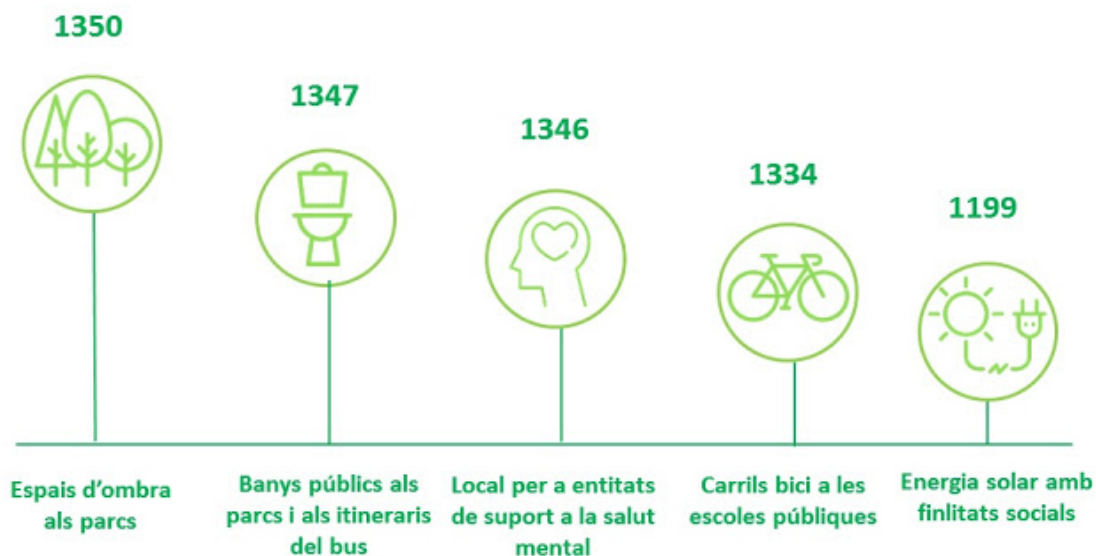


PRESSUPOST 300.000 €
1346 SUPORTS

Objectiu: Crear un espai de trobada per a les entitats de salut mental i els seus usuaris i usuàries on puguin fer activitats i teràpies. Afavorir que es creïn sinergies entre aquestes entitats.

Descripció: Habilitar un local que permeti a les entitats de salut mental fer accions de suport a les persones afectades i a les seves famílies i que serveixi també de punt de trobada. El local haurà de tenir espais adequats als diferents tipus d'activitats i als diferents perfils de persones usuàries: infants, joves o adults.

PROJECTES DE CIUTAT

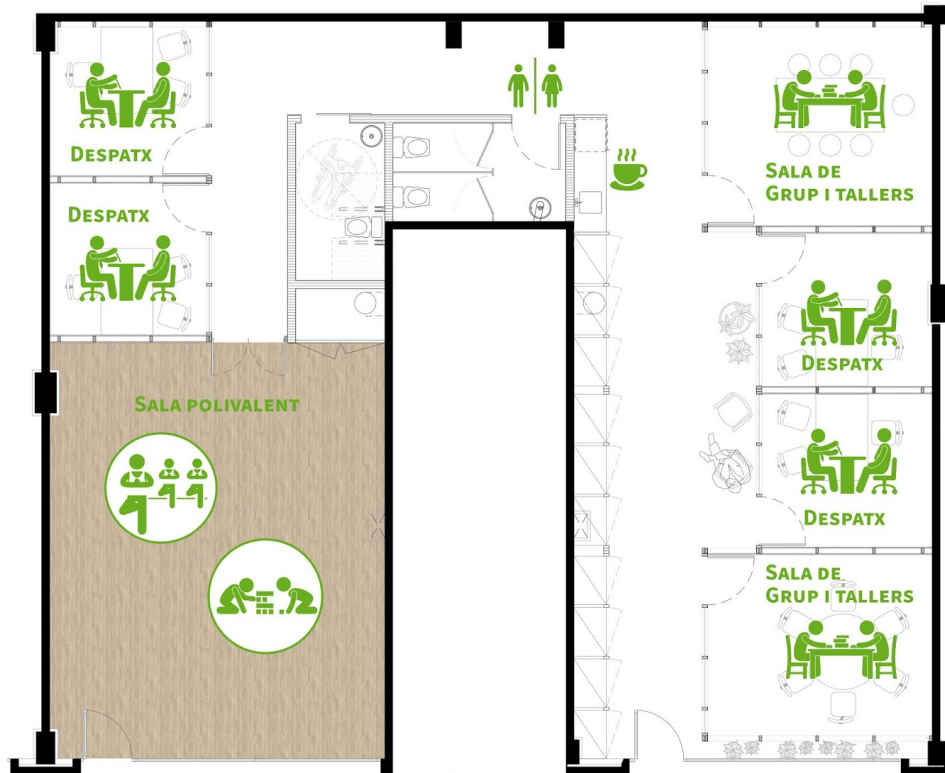


OBJECTIU: habilitar un **local de trobada i per fer activitats i teràpies** per a les entitats de salut mental Assadegam, Pread i Grup TEA i els seus usuaris i usuàries.

DEFINICIÓ DEL PROJECTE: després de valorar diferents opcions, s'acorda destinar els diners del proejcte a **comprar i arranjar dos locals contigus** de Promusa situats al carrer Benet Cortada, 59.

L'espai, de **186 metres quadrats útils**, comptarà amb quatre despatxos, dues sales de grup i teràpies, una sala polivalent, tres lavabos, un dels quals adaptat, i un petit office.

LOCAL PER A ENTITATS DE SUPORT A LA SALUT



El local, de titularitat municipal, serà la seu d'aquestes entitats (tal com es determini en el conveni d'ús) però **també s'hi podran fer altres activitats** d'interès pel barri.

ESTAT: s'està acabant de redactar el projecte executiu i la previsió és poder començar les obres a finals d'estiu i tenir el local a punt abans d'acabar aquest any.

- Al març, Assadega'm duu a terme sis sessions de xerrades sobre la gestió de l'ansietat a sis grups de 1r i 2n de batxillerat pertanyents a l'Institut Angeleta Ferrer, dins del pla de dinamització escolar de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès, en el qual com cada any, estem inclosos.

Una vegada realitzats els tallers per la nostra psicòloga Maria Prats en col·laboració amb el nostre company Antonio Feroso, rebem un mail de Pilar Arroyo (coordinadora de batxillerat de l'institut) per a felicitar-nos per la tasca realitzada.

“Hola buenos días,

En primer lugar os queremos felicitar por la gran acogida que ha tenido vuestra charla sobre ansiedad entre nuestros alumnos de 1r i 2n de batxillerat, tal es así que algunos alumnos nos han manifestado si es posible seguir en contacto con la formadora que asistió a nuestro centro ya que ha sido de gran ayuda. Sabemos que es posible que no podais facilitar algún correo, pero si de alguna manera podemos ponernos en contacto con ella os lo agradeceremos.

Muchas gracias por vuestro trabajo.

Pilar Arroyo

Coordinadora de batxillerato

INS Angeleta Ferrer i Sensat

Sant Cugat del Vallès”

- El mes de juny és aprovada la sol·licitud de subvenció presentada a la Diputació de Barcelona per a dur a terme un projecte de benestar social, l'import del qual és de 1212,65€, però que no ens és ingressada fins al mes d'octubre.



Diputació
Barcelona

#DibaOberta

Àrea d'Atenció a les Persones
Gerència de Serveis de Benestar Social
Gerència de Serveis d'Iguat i Ciutadania

16960	G60259983	ASSOCIACIÓ CONTRA L'ANOREXIA I LA BULÍMIA	Famílies apoderades: Programa de Suport Psicosocial a famílies d'una persona afectada per un trastorn de la conducta alimentària.	65	1.212,65 €
16694	G60331238	FUNDACIÓ PARC TAUÍ	Acompanyament a pares i mares de nens i nenes que pateixen malalties gravis o cròniques a través de l'arteteràpia	65	1.212,65 €
16948	G60424900	ASSOCIACIÓ NATURA I SALUT	Apodera't! Programa de foment de l'autonomia personal i l'envelliment actiu de les persones amb discapacitat.	65	1.212,65 €
17045	G60552809	FUNDACIÓ SANITÀRIA D'IGUALADA	Programa d'abordatge de la conducta suïcida per joves	65	1.212,65 €
16710	G60697885	ASSOCIACIÓ L'ESQUITX	Famílies esquitx (SOM)	65	1.212,65 €
16249	G60859477	ASSOCIACIÓ PER A LA SUPERACIÓ DE L'ANSIETAT I LA DEPRESSIÓ. GRUPS D'AJUDA MÚTUA-ASSADEGAM	Tallers psicoeducatius per la integració social de afectats per trastorns depressius	65	1.212,65 €
16828	G60912029	ASSOCIACIÓ JUVENIL ESQUITX	Centre Obert Esquitx, per l'èxit educatiu	65	1.212,65 €
16735	G60975976	ASSOCIACIÓ D'ACCIÓ SOLIDÀRIA EULÀLIA GARRIGA	Acol·lida a persones sense llar	65	1.212,65 €
16488	G61037164	GRUP DE Joves DE CAN TUSSELL	Casal diari per a joves	65	1.212,65 €
16802	G61125449	GRESKA	Nexes	65	1.212,65 €
16245	G61224986	FUNDACIÓ PRIVADA IRIS	Casal d'estiu per infants amb discapacitat intel·lectual	65	1.212,65 €
17067	G61236261	ASSOCIACIÓ CENTRE OBERT HEURA	Serveis higiènics bàsics	65	1.212,65 €
17256	G61246401	APANSCE, ASSOCIACIÓ DE PARES DE NENS SORDS DE CATALUNYA, L'ESPLAI	Comunicar dins la família	65	1.212,65 €
16842	G61356689	ASSOCIACIÓ PUNT DE REFERÈNCIA	Memòria per a l'emancipació de joves tutelats i extutelats	65	1.212,65 €

Registre d'acords: aprovat per acord de Junta de Govern núm. 364. Data sessió: 19/07/2018

Secretaria general

Document signat electrònicament. Firmes vàlides. És còpia autèntica de l'original electrònic.

Codi Segur de Verificació (CSV): b85c0fa3a742f736e53 Adreça de validació:

Pàgina 42

- El mes de juliol rebem la resolució per la qual l'Ajuntament de Barcelona ens concedeix una subvenció per a dur a terme projectes, activitats i serveis de districtes, en concret per a dur a terme el nostre Programa de Suport i Integració Psicosocial. Ens és grat comunicar que després de tres anys en què se'ns havia concedit, però l'Ajuntament es quedava sense pressupost, aquest any si que hem rebut la quantitat de 1000€.



NIF	Persona Jurídica o Persona física	Nom del projecte	Programa	Codi subvenció	Punts Obtinguts	Proposta Import a Atorgar	Doc. a aportar(segons els codis que es detallen a peu de pàgina)	Codi de subvenció pendent de justificar
G60859477	ASSADEGA'M	PROGRAMA DE SUPORT I INTEGRACIÓ PSICOSOCIAL	Dd 11	19S00234-001	5.62	1.000,00		
G62836127	FUNDACIO TRASTORNOS ALIMENTARIOS	SASOL. servei d'acompanyament social i orient	Dd 11	19S00148-001	5.25	2.000,00		
G63027411	FUNDACIÓ ELS TRES TURONS	EXCLUSIÓ RESIDENCIAL I SLUT MENTAL: VIDA INDEPENDENT	Dd 11	19S04949-001	6.69	2.500,00		
G63239115	FUNDACIÓ AROA	ADPTP-BCN: Acció per la Detecció Precoç dels	Dd 11	19S02860-001	6.17	1.500,00		
G65115107	ASSOCIACIÓ EMILIA BARCELONA BCN	FORMACIÓ, ACOMPANYAMENTS I OCUPACIÓ DELS AG	Dd 11	19S04103-001	6.85	3.000,00		
G65472011	OBERTAMENT ASSOCIACIÓ CATALANA PER	Foment de metodologies antistigma	Dd 11	19S04109-001	6.84	2.500,00		
G65895153	ASSOC. CATALANA PREVENCIÓ SUICIDI	no estas sol/a davant del suïcidí: programa d'acompanyament per familiars/a	Dd 11	19S04932-001	4.77	785,00	G,C,E,F	
G66231689	ASSOCIACIÓ SOCIOCULTURAL MATISSOS	La Banda III	Dd 11	19S04325-001	6.61	1.500,00		
G66663972	ASSOCIACIÓ GAEDE	Campanya de sensibilització, prevenció i atenció dependència emocional	Dd 11	19S04926-001	5.09	1.000,00		
G67333088	ASSOCIACIÓ GRUP DE RECERCA EN SALUT MENTAL EN PRIMERA PERSONA	Triàlegs: participació de totes	Dd 11	19S04385-001	6.02	1.500,00		
G58219874	ATRA	Programa de Suport a la Vida Autònoma (PSVA)	De 11	19S03295-001	5.41	6.000,00		
G61369526	FUNDACIÓ GRESOL PROJECTE HOME	reinscripció sociolaboral de persones amb addic	De 11	19S03731-001	7.51	13.000,00		
G08361693	ASSOC.DE DONANTS DE SANG BARCELONA-	Regala Vida ! Vine a Donar Sang !	Df 11	19S00039-001	6.71	2.500,00		
G08858318	COORDINADORA D'USUARIS DELA SANITAT	Difusió i promoció temes salut i salut públic	Df 11	19S03237-001	6.23	4.500,00		

- El dia 3/juny Assadega'm participa, per petició expressa de l'Escola Thau de Sant Cugat, en una activitat que es denomina "Jornades de les Emocions". Van contactar amb nosaltres a través del Pla de Dinamització Escolar que implementa l'Ajuntament de Sant Cugat i al qual estem adscrits.
L' activitat consistirà a oferir tres xerrades a grups de 22-24 alumnes de 4t d'ESO, sobre la gestió de l'ansietat.
Les xerrades van ser preparades, desenvolupades i conduïdes per la nostra psicòloga María Prats i van comptar amb la participació, com a testimoni atge en primera persona, d'Antonio Fermoso.

Título del proyecto

Psicoeducación escolar

Descripción del proyecto

Para mejorar la “ansiedad” la evidencia científica recomienda un abordaje multidimensional que incluya educación para la salud en entrenamiento de técnicas cognitivo-conductuales y psicológicas. Nuestro proyecto buscará aportar las bases de esta educación para la salud en talleres de 1 hora destinados a los alumnos de 1o de bachillerato.

En la primera parte del taller nos centramos en la psicoeducación. Se expone qué es la ansiedad, qué son y cómo funcionan las emociones (ya que la ansiedad es una de ellas), qué NO es la ansiedad, las diferencias entre miedo y ansiedad, la diferencia entre ansiedad y estrés y sobretodo diferencia entre ansiedad adaptativa (“normal”) y no adaptativa (“patológica” o que necesita de intervención de un profesional) y los diferentes tipos.

En la segunda parte nos centramos en las técnicas cognitivo-conductuales y psicológicas, es decir, lo que se puede hacer si uno mismo o si un compañero esta sufriendo ansiedad.

Finalmente, una persona con trastorno de ansiedad expone su experiencia personal. Con esta parte buscamos romper el estigma hacia la ansiedad y los trastornos mentales en general y proporcionar a los alumnos una visión de que la recuperación es posible. Los alumnos pueden hacer preguntas para conocer aquellos detalles que más desconocimiento les despierte.

Identificación de la necesidad y el impacto social del proyecto.

La adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la juventud en la cual, los/as adolescentes sufren grandes cambios en el área física, intelectual, emocional, social y espiritual. En el mundo, se estima que, del 15 al 30% de los/as niños/as y adolescentes presentan algún trastorno mental. Además, la mayoría de ellos están sin diagnosticar y/o tratar ya que la atención de salud de estos constituye una asignatura pendiente para los/as enfermeros/as que a ese nivel desarrollan su labor ya que no realizan las intervenciones comunitarias. Como una de las causas principales de este problema destaca la perspectiva médica de que la población adolescente es relativamente sana, obviándose que en algunos/as se producen numerosas alteraciones emocionales y conductas de riesgo, las cuales llegan a ser las principales causas de morbilidad y mortalidad en esta franja de edad.

Los trastornos de ansiedad son los procesos psiquiátricos más habituales de la infancia, afectan al 5-18% de todos/as los/as niños/as y adolescentes, con tasas de prevalencia comparables a las enfermedades como el asma y la diabetes.

Así mismo, en el ámbito escolar son habituales los problemas de ansiedad y aunque existen distintas alternativas de tratamiento, la más utilizada es la vía farmacológica. Cabe destacar que también existen medidas no farmacológicas igual de eficaces sin producir ningún tipo de adicción o dependencia.

Objetivo general

Ofrecer un abordaje multidimensional que incluya educación para la salud en entrenamiento de técnicas cognitivo-conductuales y psicológicas en relación a la ansiedad.

Evaluación del proyecto y difusión del proyecto

No se ha establecido método de evaluación.

Participación de las personas usuarias.

A lo largo del taller se busca la participación constante y activa de los alumnos. Al finalizar se les facilita el correo de la psicóloga que ha impartido el taller para cualquier duda o sugerencia que puedan tener.

****Memòria 2019/2020:**

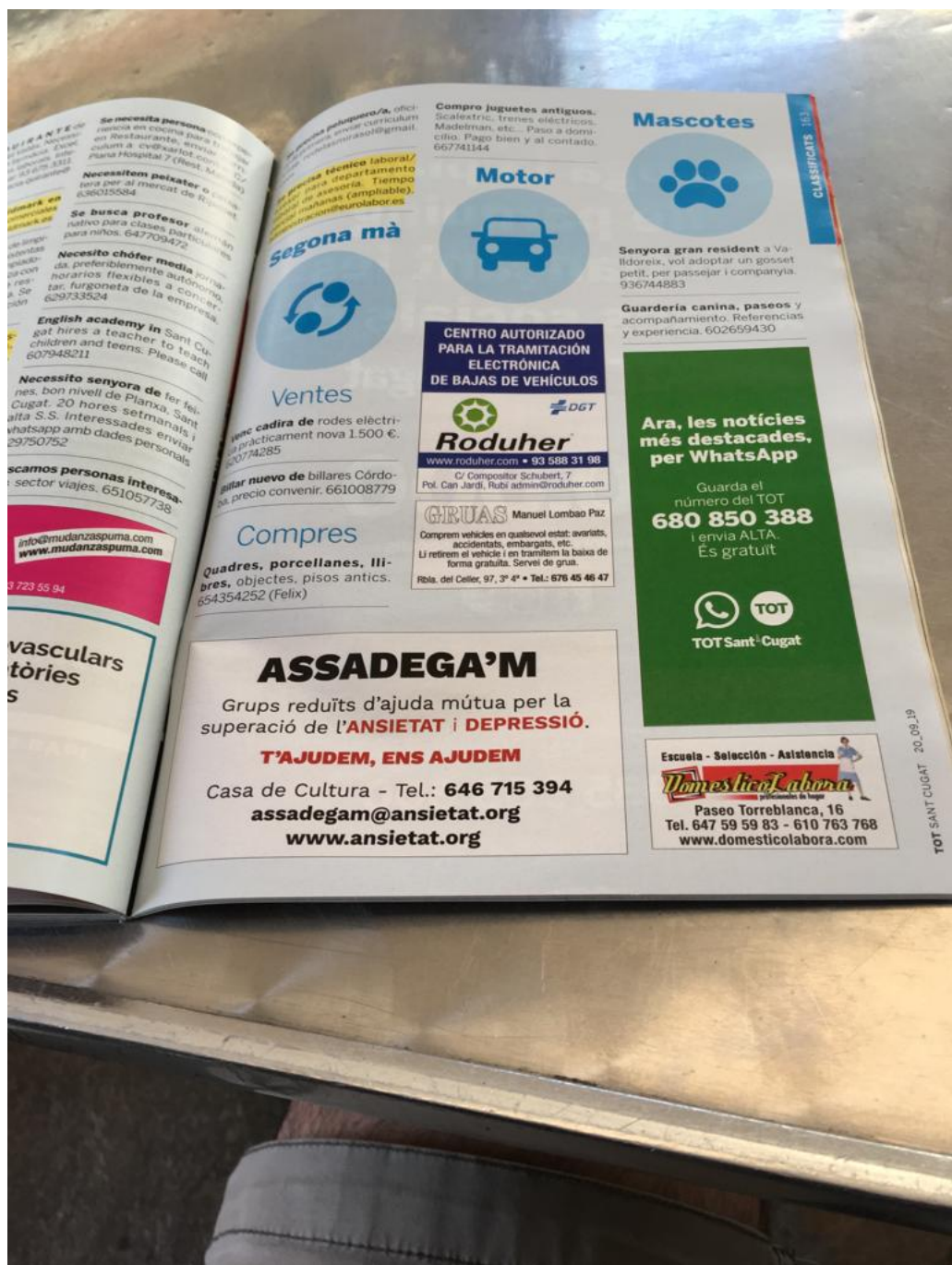
El 29/juny, té lloc l'Assemblea General Anual amb el següent ordre del dia:

- Benvinguda a càrrec del President
- Aprovació de l'acta de l'Assemblea del 2018
- Balanç econòmic i d'activitats
- Proposta d'activitats, pressupost 2019 i aprovació per l'Assemblea
- Proposta de continuar pertanyent o no a la Federació "Veus"
- Novetats sobre el Pla Estratègic de Màrqueting
- Renovació de càrrecs
- Precs i preguntes

Al setembre s'inicia el nou curs 2019/2020 i a les teràpies del curs anterior sumem dos nous grups: un GAM format i dirigit exclusivament per usuaris i la finalitat dels quals és el "Creixement Personal" i així donar-nos una oportunitat perquè a qui li vingui de gust aportï alguna cosa que li pugui funcionar a l'altre, i/o també per a qui tingui necessitat, pugui expressar-se en un espai segur on no es jutgi, no es critiqui etc...i un taller de "Dansa del Ventre"

dirigit a les dones d'Assadegam i que tindrà lloc cada últim dissabte de mes.

El 17/setembre mantenim una reunió amb el gerent del diari "Tot Sant Cugat", el Sr. Ramon Grau, de la qual obtenim el compromís d'anunciar-nos durant quatre mesos en la revista de manera totalment gratuïta i a la vegada una entrevista que ens realitzarà el periodista Ferran Mitjà, sobre qui som?, què fem?, com ho duem a terme?...i la sortida del qual es produeix la segona setmana d'octubre.



També al setembre renovem els continguts i redissenem els nous tríptics que són la imatge física més palpable de l'Associació.





ASSADEGA'M

**Associació per la Superació
de l'Ansietat i la Depressió
GRUPS D'AJUDA MÚTUA**

Contacto: 646 71 53 94
assadegam@ansietat.org www.ansietat.org

Dirección de la sede central:

Casa de Cultura
Carrer Castellví nº 8
08172 Sant Cugat del Vallès

Cuota trimestral 20€

Nombre y apellidos Tel.

Calle Nº Código Postal

Provincia E-Mail

Banco..... Caja

IBAN

Con el soporte de:

Firmado:



Generalitat
de Catalunya



Ajuntament
de Sant Cugat



Ajuntament de
Barcelona

TOT Sant Cugat

¿Quiénes somos?

Una asociación sin ánimo de lucro fundada en 1995, e inscrita en el Registro de Asociaciones de la Generalitat de Cataluña con el n.º 16969 y con NIF G-60859477.

Desde aquel año, muchas personas han pasado por la Asociación, avanzando en su proceso de crecimiento y mejora.

Constituimos una gran familia de amigos y compañeros, de amigas y compañeras, que compartimos experiencias, estrategias y conocimientos para entender y superar nuestras dificultades.

Qui som?

Una associació sense ànim de lucre fundada el 1995, i inscrita al Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 16969 i amb NIF G-60859477.

Des d'aquell any, moltes persones han passat per l'Associació, avançant en el seu procés de creixement i millora.

Constituïm una gran família d'amics i companys, d'amigues i companyes, que compartim experiències, estratègies i coneixements per entendre i superar les nostres dificultats.

¿Qué hacemos?

Aprender conjuntamente en qué consisten los trastornos de ansiedad y la depresión, ayudarnos unos a otros en nuestra recuperación, promover los cambios de actitud, colaborar con las Instituciones públicas y privadas.

Ofrecemos ayuda psicológica para afrontar la depresión, la ansiedad, la fobia social, la agorafobia, las crisis de pánico, la hipocondría y el TOC.

Què fem?

Aprendre conjuntament en què consisteixen els trastorns d'ansietat i la depressió, ajudar-nos els uns als altres en la nostra recuperació, promoure els canvis d'actitud, col·laborar amb les institucions públiques i privades.

Ofèrim ajuda psicològica per afrontar la depressió, l'ansietat, la fòbia social, la agorafòbia, les crisis de pànic, la hipocondria i el TOC.

¿Cómo lo hacemos?

Con grupos de ayuda mutua, charlas de sensibilización, talleres de crecimiento personal y el trabajo de terapeutas.

Los asociados / las asociadas solo pagan una cuota trimestral de 20 euros y pueden participar en todas las actividades programadas en Sant Cugat del Vallès, Barcelona i/o l'Hospitalet de Llobregat.

Com ho fem?

Amb grups d'ajuda mútua, xerrades de sensibilització, tallers de creixement personal i el treball de terapeutes.

Els associats / les associades només paguen una quota trimestral de 20 euros i poden participar en totes les activitats programades a Sant Cugat del Vallès, Barcelona i/o l'Hospitalet de Llobregat.



**La asociación está
constituída por
personas como tú**

El 3 d'octubre el periodista Ferran Mitjà de la revista "Tot Sant Cugat" entrevista a diversos dels nostres usuaris sobre l'ansietat i la depressió. Aquesta entrevista surt al carrer el 10 d'octubre.



SOCIETAT

ASSADEGA'M: superar l'ansietat i la depressió des d'un espai de teràpia autogestionat

Sant Cugat compta amb un grup d'unes 70 persones, autogestionat pels mateixos afectats, que ajuda a superar l'ansietat, la depressió i altres problemes de salut mental



Membres de la junta i usuaris d'ASSADEGAM. FOTO: Bernat Millet



per [Ferran Mitjà Soto](#) Periodista9 d'octubre de 2019

Superar malalties de salut mental des d'una associació autogestionada pels mateixos afectats, amb l'ajuda puntal de terapeutes que coordinen les sessions. Això és el que fan els membres de l'Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió Grups d'Ajuda Mútua (**ASSADEGAM**) de Sant Cugat: "Ens ajuda, perquè dins de l'associació que formem tots plegats, ens ajudem els uns als altres. Som els que ens entenem entre

nosaltres, al cap i a la fi, i el propòsit dels que formem la Junta és ajudar a més gent", explica un usuari, que detalla que l'eslògan d'ASSADEGAM és "t'ajudem, ens ajudem." A més de la teràpia en els grups d'autoajuda, des d'ASSADEGAM organitzen altres activitats complementàries, com per exemple yoga, meditació, musicoteràpia, sortides de caps de setmana i convivències, camps de treball, etc.

L'associació forma part de la **Taula de Salut Mental**, impulsada per l'Ajuntament: "La unió fa la força, quan ens unim amb l'Ajuntament, entitats, centres de salut mental, Serveis Socials, etc. fa que hi hagi una consciència, una visibilitat i una normalització, que també és molt important normalitzar els problemes de salut mental. No passa res perquè una persona tingui depressió, alguna fòbia o el que sigui", explica un usuari.

La sensació de soledat

Un altre dels usuaris destaca que "la superació de l'ansietat o la depressió" és la seva màxima. I és que la sensació de **soledat**, de no ser entès, és una de les més comunes entre les persones que pateixen de **depressió, ansietat o trastorns**: "Amb el meu diagnòstic, jo pensava que estava sola, perquè no coneixia absolutament a ningú. En aquell moment el que més em va ajudar va ser conèixer persones amb el que em passava a mi", apunta alleugerida una usuària que pateix de Trastorn Obsessiu Compulsiu (TOC).

"Adonar-me que no estava sola va ser meravellós"

Una coneixença que, tal com apunta la usuària "ajuda a relacionar-se i a entendre què et passa", a més d'afegir que "adonar-me que no estava sola va ser meravellós". En aquest sentit, el president d'ASSADEGAM Sant Cugat, que també és usuari, Francisco Lopera, destaca que el grup d'autoajuda ofereix "acompanyament". "Ens trobem amb persones amb qui parlem el mateix idioma", explica.

En aquest sentit, un altre dels usuaris afegeix cullerada a la conversa, i assegura que els grups ajuden a "no sentir-te un 'bitxo raro'".



Conversa amb membres de la junta i usuaris d'ASSADEGAM. FOTO: Bernat Millet

L'estigma

ASSADEGAM Sant Cugat compta amb 70 socis, que paguen una quota de 20 euros trimestrals. Una quantitat de socis, que per ràtio de població, des de la Junta consideren poca. Una de les causes que provoca que la gent no faci el pas cap a aquestes associacions per buscar ajuda: "L'estigma, encara és molt fort, per part de la societat, i inclús per part nostra", diu. El rebut però una altra usuària: "De vegades passa una cosa,

ens pensem que no ens entendran, i després ens entenen, inclús millor que nosaltres mateixos", apunta referint-se a l'estigma social.

De fet, els usuaris comparen el fet de fer el pas cap a buscar ajuda amb el fet de "sortir de l'armari." En aquest sentit, un altre usuari explica que "és important, quan arriba un moment d'aquests, buscar ajuda i no pensar: ja ens passarà, perquè potser no passa. S'ha de tractar."

Per això, animen "a tota aquella persona que té un problema d'aquesta mena, sobretot depressió, ansietat, TOC, fòbies..." a formar-hi part. Per fer-ho només cal adreçar-se a l'associació, a través de la [pàgina web](#), trucant al telèfon 646 715 394, o personant-se a la Casa de Cultura en l'horari habilitat: els dijous, de 12 h a 16 h.

"Aquests problemes afecten el 20% de la població"

De fet, segons apunta un dels usuaris, "aquests problemes afecten el 20% de la població, això vol dir que a Sant Cugat hi ha unes 20.000 persones amb problemes de salut mental, i només som 70 socis, la qual cosa vol dir que la gent ho amaga." Un altre afegeix que hi influeix el fet de pensar "i què pensaran?". En aquest sentit, segons els usuaris, des que apareixen els primers símptomes fins que es demana ajuda, de mitjana, passen 8 anys.

"Sortir de l'armari", el primer pas

Els mateixos usuaris destaquen la importància d'explicar-se i obrir-se per tal de superar qualsevol problema de **salut mental**: "A mi em va molt bé, i a més penso que ajudo a molts al fet que ho puguin dir, al fet que puguin explicar i treguin importància al que tenen. Jo puc dir que m'he recuperat molt bé. Continuo amb medicació, perquè la necessito, però considero que estic força bé", afirma un d'ells.

"S'ha de plorar, ja va bé, però no ens hem de quedar en el plor"

Ara bé, un altre usuari afirma que l'objectiu "no és llepar-se les ferides", sinó "superar". En aquest sentit explica que "s'ha de plorar, ja va bé, però no ens hem de quedar en el plor". Destaquen també que "és important compartir-ho amb algun familiar, amb algun amic o amb la parella".

La **societat** també hi pot jugar un paper important, "tenint més tolerància cap a les persones que tenim aquesta problemàtica", apunta un usuari, "cal normalitzar-ho", afegeix un altre. També reclamen "més comunicació entre persones". En aquest sentit recorden que "tots som imperfectes".

D'on provenen els problemes de salut mental ?

Els usuaris destaquen que la depressió o l'ansietat arriben després d'algun desencadenant, tot i que "quan comences a trobar-te malament, no el saps identificar", segons explica un usuari. En aquest sentit, un altre de més veterà assegura que "això és com un got, que es va omplint fins que arriba el moment que una gota vessa.", i afegeix que "amb el tema de l'ansietat no hi ha cap estímul extern, perquè el cos ha acumulat tant estrès que al final explota."

Per aquest motiu, el mateix usuari destaca la importància de la "prevenció", per evitar que l'ansietat "arribi a esclatar". D'altra banda, també expliquen que els problemes de salut mental "tenen un component genètic". De totes maneres, un dels usuaris que pateix depressió assegura que va ser conscient "dels desencadenants estant fotut, abans d'entrar a teràpia". En aquest sentit, un dels altres explica que "sí que és veritat que potser hi ha desencadenant, però també hi ha una predisposició genètica. Potser som persones més sensibles, i un desencadenant extern fa que broti el tema."

[SALUT](#)



SOCIETAT

ASSADEGAM: superar l'ansietat i la depressió des d'un espai de teràpia autogestionat

- El 29 d'octubre els nostres companys Antonio Feroso i Mayca Padilla són entrevistats en el program "Veïns" de la TV L'Hospitalet com a representants d'Assadega'm de la nostra seu en en Centre Cultural Collblanc-La Torrassa.
- Parlen en primera persona de les seves experiències sobre l'ansietat, la depressió, el TOC...en definitiva de la Salut Mental en la societat actual i de com enfrontem i intentem arribar des de la nostra Associació a totes les persones que puguin necessitar ajuda.
-
- Amb aquesta entrevista, a més, intentem donar una embranzida a la nostra seu de L'Hospitalet perquè pugui arribar al major nombre possible de persones amb problemes de salut mental.



Podeu veure el video en aquest enllaç:

https://lhdigital.cat/web/digital-h/televisio/veure-video/-/journal_content/56_INSTANCE_ZrP3/11023/14348371

- Avui dijous 8 de novembre mantenim una entrevista amb Roser Andreu, membre de la "Oficina del Voluntariat", i arribem a un acord de col·laboració. Ens ajudarà, de manera desinteressada en el tema de l'acolliment de tots els usuaris que vulguin informació sobre Assadega'm.
- El mes de novembre traslladem el grup de "La Parròquia" al Casa de Barri "Folch i Torres" situat en al carrer Reina Amàlia,31, 08001. En tractar-se d'un espai públic esperem aconseguir les sinergies adequades amb altres associacions del barri que ens serveixin per a fer-nos més visibles de cara a la ciutat de Barcelona i arribar al major nombre de persones que necessitin de la nostra ajuda.
- El 20 de novembre Assadega'm acudeix a veure el nou espai on a partir de desembre es desenvoluparà la teràpia cognitiu/conductual del grup de Barcelona. Es tracta de un espai coworking, situat en Travessera de Gràcia,278 anomenat "ImpulsBarcelona" que ens és cedit de manera gratuïta i on disposarem d'una sala ideal per al grup. Es durà a terme tots els dimecres de 18,30h a 20,30h i esperem que en estar situat en el centre de Barcelona i ben comunicat, sigui un espai amb molt bon acolliment.
- El mes de desembre Assadega'm manté una reunió amb la nostra companya Luz Fernández per a establir estratègies amb la finalitat que ella sigui la responsable de tot el que té relació amb les xarxes socials Facebook, Twitter, i Instagram.
- Colofó final amb el dinar de Nadal celebrat el dia 21 de desembre en el restaurant "La Perla" de Sant Cugat del Vallès que va servir com sempre per a conèixer-nos tots els socis una mica més i amb el content per part de l'Associació d'aconseguir reunir a a tots els terapeutes.

ACTIVIDADES ASSADEGA 'M

*****Grupo Sant Cugat:***

- *Lunes: Ioga y Relajación en el “Xalet Negre” (ver mapas) de 11 a 13h.*
- *Miércoles: 1er, 2º y 4º de cada mes Grupo “Terapia Cognitivo Conductual) en la “Casa de Cultura”.*
- *Jueves: Administración y Acogida en la “Casa de Cultura” de 12,00h a 16h.*
- *Jueves: 2os y 4os, Grupo “Fobia Social” de 19h a 20,30h.*
- *Jueves: 2os y 4os Grupo “Creixement Persona” y “TOC” de 17h a 19h.*
- *Viernes: Ioga y Relajación en el “Xalet Negre” de 10h a 12h.*
- *Sábados: quincenalmente Grupo de “Terapia Cognitivo/Conductual” de 11h a 13h en la “Casa de Cultura”*
- *Sábados: quincenalmente Grupo “Arteterapia” de 11h a 13h en la “Casa de Cultura”.*

*****Grupo L'Hospitalet:***

- *Jueves: terapia “Cognitivo Conductual” de 19h a 21h.*
- *Cada 3er. jueves de mes terapia “Gestalt” de 19h a 21h.*

*****Grupo “ImpulsBarcelona” (Barcelona)***

- *Miércoles: semanalmente Grupo “Cognitivo Conductual” de 18,30h a 20,30h. en el Coworking “ImpulsBarcelona” en Travessera de Gràcia, 278 (ver mapa al web www.ansietat.org).*

*****Plantilla allotjament curs 2019/2020***

Nom de l'entitat:	ASSADEGA'M
Descripció general de l'entitat:	Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió
Objectius generals de l'entitat:	Grups d'Ajuda Mútua
Persona/es de contacte:	Francisco Lopera
Telèfon/s:	616453498
Correu/s electrònic/s:	assadegam@ansietat.org

Dia de la setmana	Horari	Tipus d'espai (necessitats tècniques i aforament)	Breu descripció de l'activitat
Dilluns	11h/13h	Sala Montllor (Xalet Negre) 10/12 usuaris	loga
Dimecres 1os, 2os i 4os ***	19h/21h	Aula 3 10/12 usuaris	GAM Teràpia Cognitiu/Conductual
Dijous 2n i 4rt de mes	17h/19h	Sala Llar de Foc (Xalet Negre) 10/12 usuaris	GAM "Creixement Personal"
Dijous	10,30h/16h	Despatx nº 3 (Casa Cultura)	Acollida nous usuaris i administració
Dijous 2n i 4rt de mes	19h/21h	Aula Llar de de foc (Xalet Negre) 10/12 usuaris	GAM "fobia Social"
Divendres	10h/12h	Sala Montllor (Xalet Negre) 10/12 usuaris	loga
Dissabte	10h/13h	Aula Cos1 (Casa de Cultura) 8/12 usuaris	Taller Expressió Creativa/GAM Teràpia Cognitiu/Conductual

*** Recordeu que el 3r dimecres de mes de 19.00 a 21.00 no podreu disposar de l'Aula 3 ja que esta ocupada per al Xarxa Solidària.

1r trimestre	2n trimestre	3r trimestre
3 setembre-21 desembre	9 gener-12 abril	24 abril/28 juny

- El diumenge 15 d'octubre és emès al Canal 24h dins del programa "Repor" el documental titulat "Me Duele la Vida" en el qual participen, fet que Assadegam l'els agraeix, la nostra companya Mayca Padilla per oferir el seu testimoniatge en primerapersona i el nostre psicòleg Toni Gata. El resum que el canal 24h fa com a avanç és:

"La depressió serà, en els propers anys, la principal causa mundial de discapacitat, segons l'Organització Mundial de la Salut
A Espanya, es calcula que 2 milions i mitjà de persones sofreixen

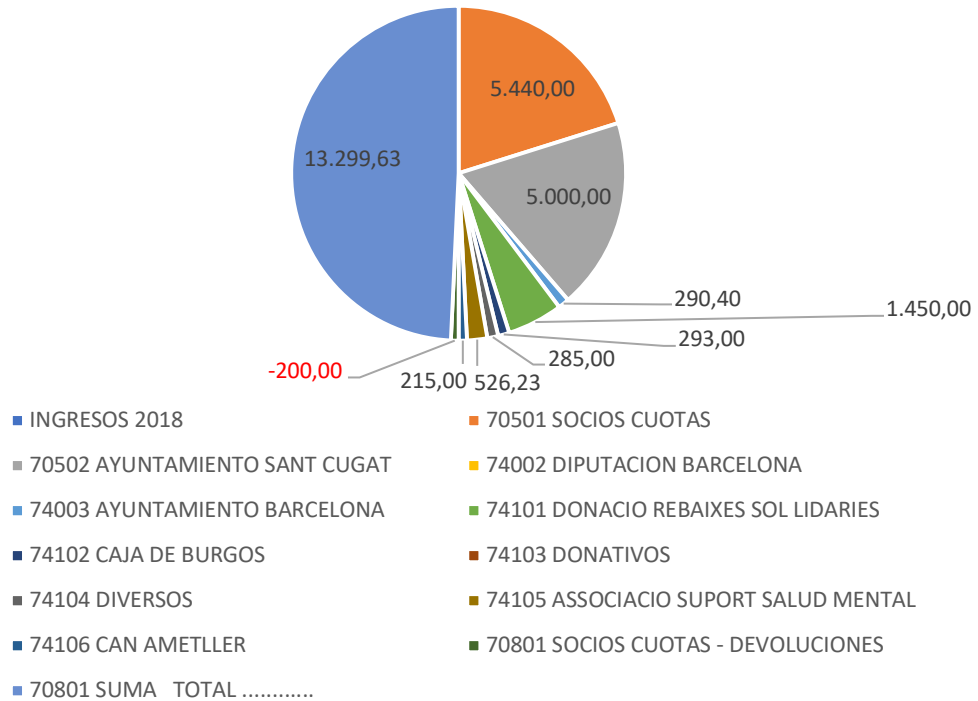
aquesta malaltia

La venda d'antidepressius s'ha triplicat en l'última dècada, segons l'Agència Espanyola de Medicaments".

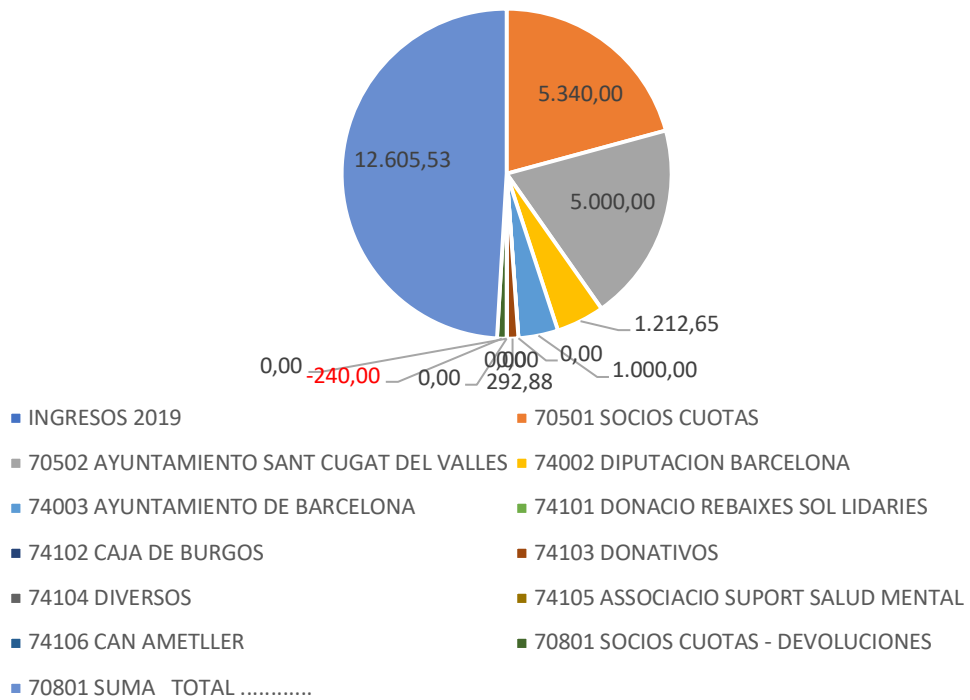
- El dia 28 de novembre mantenim una nova reunió amb l'Ajuntament de Sant Cugat per rebre noves notícies respecte al local de Vollpelleres del projecte dels pressupostos participatius. En concret se'ns informa de la distribució definitiva dels espais, de l'increment en 100.000€ més per a la compra, reformes i condicionament del local. També se'ns comunica que si tot marxa bé podrem disposar del nou despatx i espais per a setembre del 2019.
- Colofó final amb el dinar de Nadal celebrat el dia 21 de desembre en el restaurant "La Perla" de Sant Cugat del Vallès que va servir com sempre per a conèixer-nos tots els socis una mica més i amb el content per part de l'Associació d'aconseguir reunir a a tots els terapeutes.

Balanç Econòmic 2019

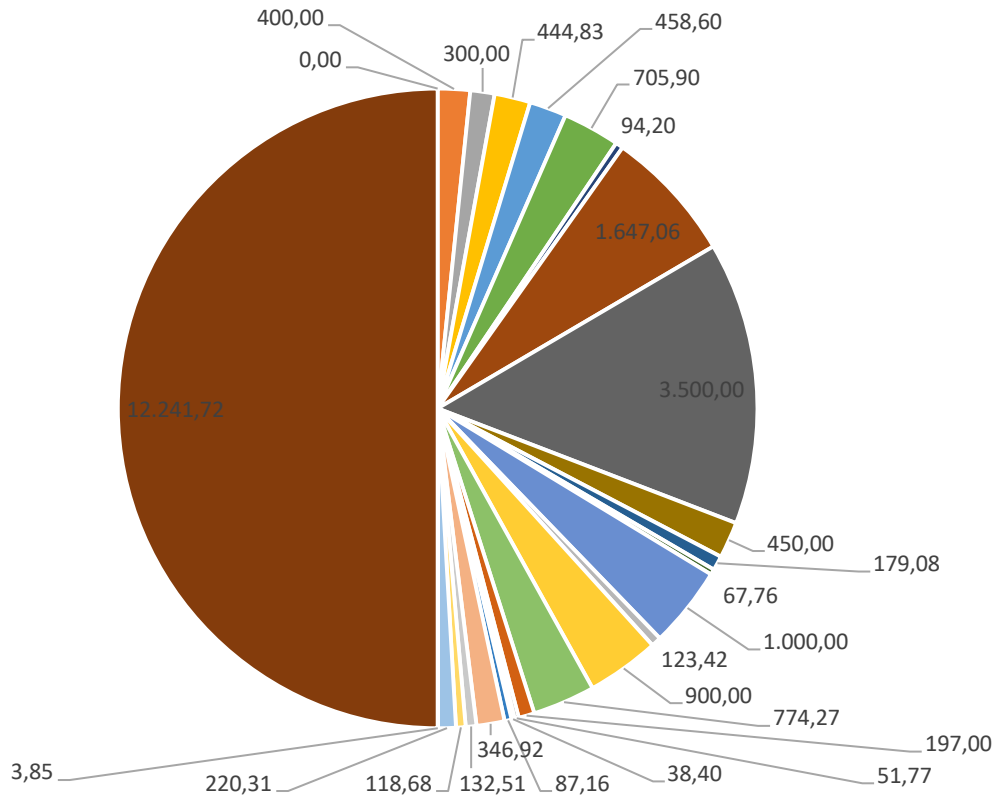
Ingresos 2018



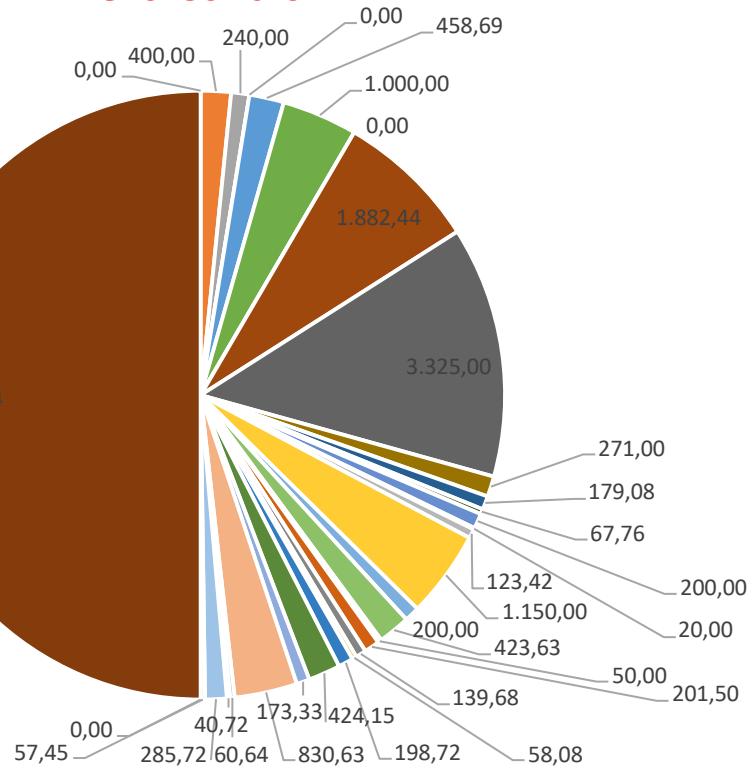
Ingresos 2019

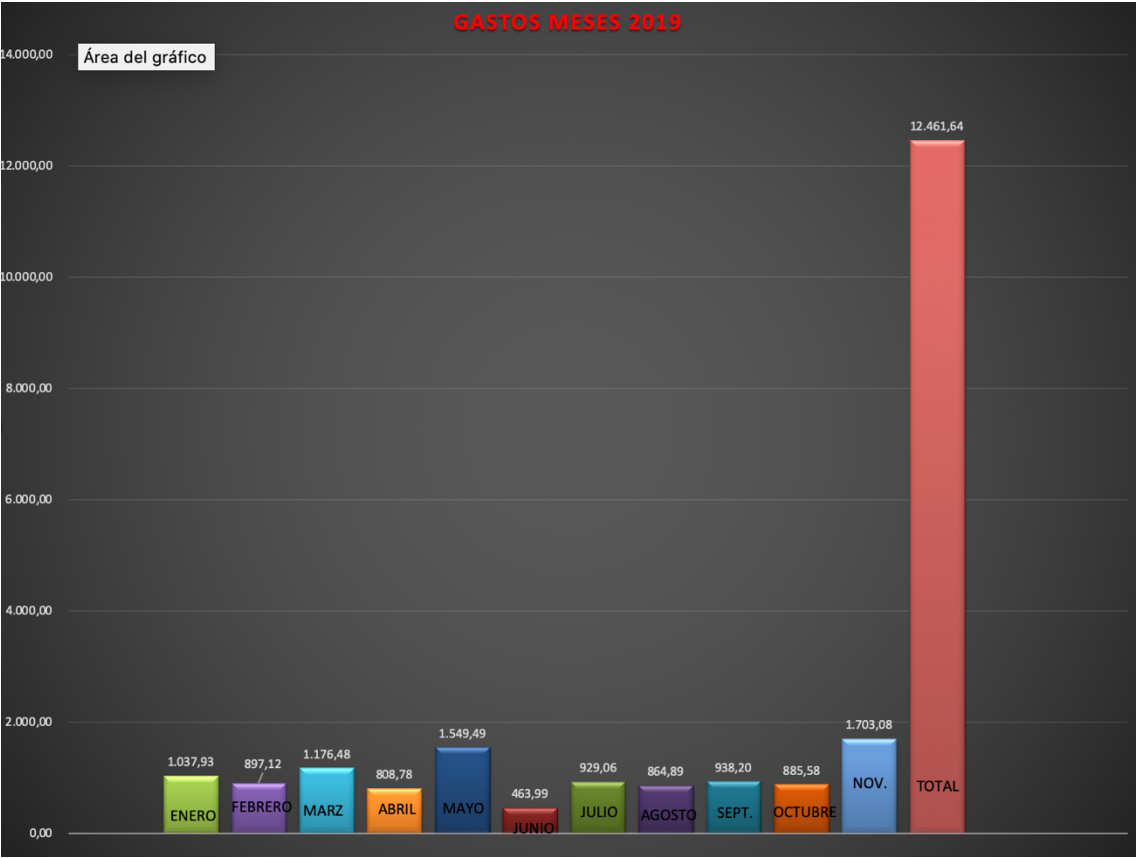


Gastos 2018

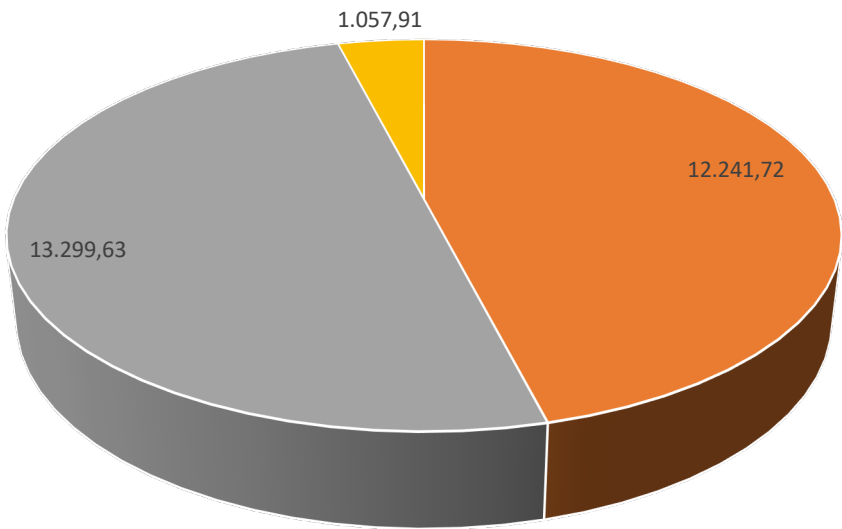


GASTOS 2019



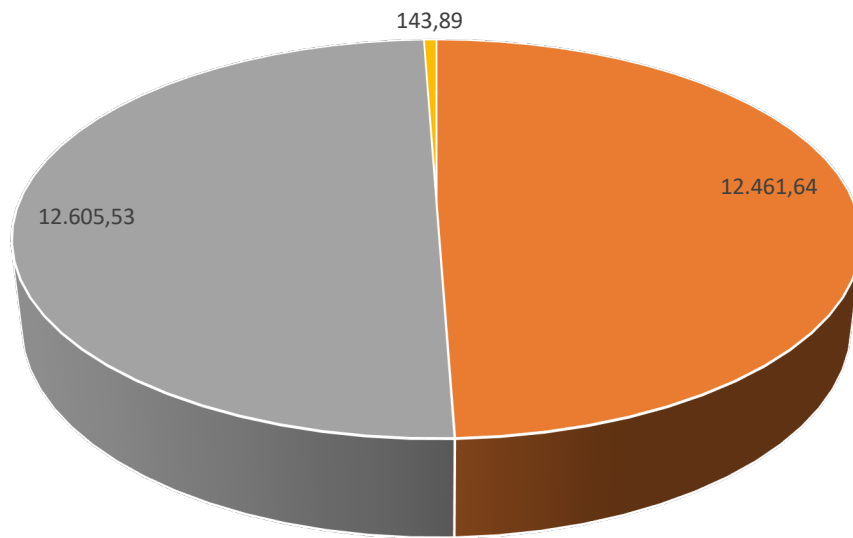


Resultados 2018



- RESULTADOS 2018
- RESULTADOS 2018 GASTOS
- RESULTADOS 2018 INGRESOS
- RESULTADOS 2018 BENEFICIO

Resultados 2019



- RESULTADOS 2019
- RESULTADOS 2019 GASTOS
- RESULTADOS 2019 INGRESOS
- RESULTADOS 2019 BENEFICIO