



PLA DE PARTICIPACIÓ I VOLUNTARIAT

2016



1. Introducció

El present document pretén establir un marc global per a definir i gestionar d'una manera harmoniosa i eficient la política de participació i voluntariat de l'entitat ActivaMent Catalunya Associació, col·lectiu actiu de persones amb l'experiència del trastorn mental.

La nostra entitat necessita un Pla de Participació i Voluntariat que sigui adequat a la nostra visió. Som una associació autogestionada que funciona en primera persona, amb unes característiques distintives pròpies. Per ActivaMent és fonamental promoure la participació i el voluntariat, tant per les necessitats de funcionament de l'associació, com per assolir els nostres objectius: no som un servei de salut mental que tingui usuaris, sinó que cerquem fomentar l'empoderament i la recuperació mitjançant l'activisme en salut mental.

Per a la creació d'aquest Pla, hem comptat amb la participació dels propis membres de l'entitat. Durant el transcurs de la seva elaboració, s'ha realitzat un qüestionari dirigit a totes les persones sòcies amb l'objectiu d'obtenir un mapa de la seva participació a l'associació, així com per a conèixer les seves motivacions a l'hora de ser part d'ActivaMent. Tanmateix, per a identificar les necessitats de gestió i funcionament que té l'associació, així com les dificultats i mancances que pot haver per participar-hi, s'han realitzat dos grups focals. Amb aquesta eina s'ha promogut el debat, fent emergir els nostres interessos i necessitats.

Esperem que aquest Pla de Participació i Voluntariat sigui una eina viva, que vagi recollint les necessitats de totes les persones implicades a ActivaMent, que vagi creixent i recollint millores per aconseguir cada vegada una major participació, tant dels socis de la mateixa entitat com d'aquelles persones externes a l'associació que desitgin aprendre i compartir una nova forma de fer salut en primera persona.



2. Presentació de l'Entitat

Qui som ActivaMent?

Som un grup de persones amb l'experiència del Trastorn Mental, que ens organitzem per a participar com agents actius en l'àmbit de la Salut Mental de Catalunya. Ens hem constituït com associació per tal de millorar la qualitat de vida de totes i cadascuna de les persones del nostre col·lectiu i fer que la nostra societat sigui més justa i inclusiva.

Des de la nostra associació les persones afectades per un trastorn mental ens organitzem col·lectivament i treballem de manera voluntària per a:

- Oferir-nos suport mutu.
- Lluitar contra l'estigma i l'Autoestigma per motius de salut mental.
- Fomentar l'empoderament de les persones amb trastorn mental.
- Atorgar veu al nostre col·lectiu davant les administracions i les institucions.
- Defensar els nostres drets i deures

Com som a ActivaMent?

- Actuem en 1a Persona: ActivaMent Catalunya Associació és una entitat constituïda, gestionada i dirigida per persones diagnosticades d'un trastorn mental.
- Funcionem sense Jerarquies: Creiem en l'organització horitzontal, en la qual totes i cadascuna de les persones té la mateixa validesa i importància. És per aquest motiu que les reunions i les instàncies de presa de decisions són obertes.



- Estem oberts a la Diversitat de Veus: Fomentem que cada persona pugui fer sentir la seva veu, les seves idees i les seves pròpies propostes.
- Treballem per l'Empoderament de les persones amb Trastorn Mental: Oferim espais adients per a l'exercici de la ciutadania activa. Empoderar-se és una pràctica quotidiana mitjançant la qual cada persona pot desplegar les seves capacitats i prendre les regnes de la seva vida.
- Funcionem amb un Sistema de Democràcia Directa: Volem que les decisions es prenguin de manera assembleària, amb la veu i el vot de totes les persones que volen participar. La presa de decisions és un element essencial per a l'aprenentatge de la ciutadania activa i per a l'empoderament de les persones.
- Treballem amb Perspectiva de Gènere: Som conscients de la doble discriminació per la qual passa una dona amb l'experiència del trastorn mental, pel fet de ser dona, i per tenir el trastorn. Això es tradueix en menys oportunitats de recuperació i de reinserció social. En la nostra tasca quotidiana treballem per revertir aquesta situació.
- Ens Solidaritzem amb altres Col·lectius Discriminats: Totes les formes de discriminació generen patiment psicològic, per tant, entenem com a pròpies totes les lluites contra aquestes injustícies.



3. Justificació de la necessitat del Pla de Participació i Voluntariat

Per explicar la idoneïtat de realitzar un Pla de Participació i Voluntariat dins de la nostra entitat, cal destacar dues vessants:

A: La importància i necessitat de promoure que els socis i sòcies de l'entitat participin en la gestió i el funcionament de l'associació. Una persona que pertany a un col·lectiu oprimat s'empodera quan forma part de manera activa dins de la gestió de l'entitat i col·labora en la realització de les seves activitats i projectes. Comença així a ser part activa en el seu procés de recuperació, adquirint capacitats que li possibiliten portar una vida cada vegada més satisfactòria i plena.

B: La importància de donar a conèixer el projecte a persones externes a l'associació i de promoure la seva participació a l'entitat. Quantes més persones coneguin ActivaMent, la seva filosofia i formin part d'ella, més es donaran a conèixer les idees i els continguts de la nostra manera d'entendre la salut mental i el paradigma de la recuperació en primera persona.

ActivaMent Catalunya Associació no es defineix com un prestador de serveis en salut mental on les persones amb un diagnòstic acudeixen com a usuàries, sinó més aviat tot el contrari. La nostra associació està pensada com un espai d'empoderament d'activistes en salut mental en primera persona. Per fer-ho realitat, és necessari que els socis i les sòcies puguin i vulguin implicar-se de manera activa i voluntària en les activitats que realitzem. Actualment s'estan desenvolupant cada vegada més activitats i projectes que necessiten la col·laboració de les persones sòcies per funcionar i mantenir-se.

Comptar amb un Pla de Participació i Voluntariat ens permet augmentar el nombre de membres de l'entitat que participen de manera activa en la gestió i funcionament. Oferint uns objectius concrets i un projecte ben formulat, amb el qual es puguin identificar les persones sòcies interessades en assumir

Pla de Participació i Voluntariat.



compromisos, es puguin cobrir les seves necessitats de formació, i fent-les un seguiment, tindrem més èxit en la promoció de l'activisme en salut mental.

També volem promoure que tant professionals de la salut mental com a veïns i veïnes d'arreu Catalunya formin part del desenvolupament i creixement de la nostra entitat, acostant així la nostra manera de fer salut mental a les persones que vulguin formar part d'ActivaMent. Per això, estem obrint espais de participació que s'ajusten a les necessitats de l'entitat i a les expectatives de les persones que volen ser activistes i voluntàries.

Per últim, el fet de comptar amb aquesta implicació dels membres i voluntaris de l'associació reverteix en beneficis de manera comunitària:

- Augmenta la vitalitat i el dinamisme de l'associació.
- Ens enriqueix d'idees i punts de vista diferents, amb més pluralitat.
- Genera sentiments de pertinença i compromís.
- Enriqueix la comunicació interna, possibilitant preses de decisions representatives.
- Ens legitima com a associació assembleària.
- Evita els riscos de reproduir rutines i rols de funcionament estereotipats.



4. Objectius del Pla de Participació i Voluntariat

El Pla de Participació i Voluntariat és una eina de referència per tal que les persones que vulguin implicar-se i col·laborar en la gestió i el funcionament de l'entitat, formar part d'un equip i/o encarregar-se de realitzar una activitat en un dels diferents projectes de l'Associació, ho facin amb eficiència i qualitat. Aquest pla també permet incorporar i donar cabuda a noves persones que vulguin afegir-se a ActivaMent en un futur. Els principals objectius del present Pla de Participació i Voluntariat són:

- Incrementar el nombre de persones sòcies actives i voluntàries per créixer com associació d'una manera coherent amb els nostres principis i valors.
- Implantar un model de gestió de la participació i el voluntariat que permeti consolidar i regular les accions de les persones que ja col·laboren, així com orientar la incorporació de noves persones.
- Oferir un espai de creixement personal i de salut per a les persones sòcies i voluntàries.
- Contribuir al desenvolupament professional de la persona sòcia activa i voluntària.

5. Definició del voluntariat

Definit de manera simple, una persona voluntària és aquella que per elecció pròpia i lliure col·labora en accions solidàries o altruistes sense rebre remuneració econòmica per aquest motiu.

El voluntariat es caracteritza per una sèrie de valors:

- a. Voluntariat:** L'acció voluntària és el resultat d'una lliure elecció, una opció ètica, personal, gratuïta, que no espera retribució o recompensa econòmica. La contraprestació ve donada en termes de creixement, tant personal com col·lectiu, d'empoderament i de capacitació.



- b. Solidaritat:** L'acció voluntària només existeix quan repercuteix en els altres, quan el seu interès és col·lectiu, general i públic. El voluntariat és un mitjà per donar resposta a necessitats, problemes i interessos socials. L'acció voluntària, a més de comportar un creixement personal, suposa un compromís solidari per millorar la vida de la societat en general.
- c. Acció:** El voluntariat no és un valor ètic, sinó una pràctica concreta. El voluntariat es fa, és un acte.
- d. Organització:** El voluntariat no es pot tractar com una pràctica personal i individual, perquè l'objectiu del voluntariat és millorar la realitat, transformant la societat, i fer-ho eficaçment. El voluntariat requereix d'una gestió organitzada, sistemàtica, sinèrgica, així com de coordinació.

6. Perfil de les Persones Voluntàries

Des d'ActivaMent creiem que l'únic requisit indispensable a l'hora de treballar com a voluntari dins de l'associació és el fet de voler formar-ne part, compartint els nostres valors i la nostra manera d'actuar. Tenint en compte això, es consideren característiques del perfil de voluntari/a:

- Sensibilitat envers la situació que vivim les persones que passem o hem passat per l'experiència del trastorn mental.
- Disposició per créixer i aprendre dins d'una entitat assembleària.
- Disposició per exercir responsabilitat i compromís.



7. Foment de la Participació de les Persones Sòcies

Atès que l'essència d'ActivaMent és ésser una entitat autogestionada per persones amb l'experiència del trastorn mental, l'associació es compromet a dur a terme una sèrie d'accions per a fomentar i afavorir la participació dels seus membres en la gestió, així com en les activitats i projectes que es realitzen. Aquestes accions són:

- a. Seguiment de les necessitats de participació:** Anualment es fa una consulta a totes les persones sòcies per a conèixer i actualitzar la informació referent a la participació i implicació de la base social en les activitats, projectes i gestió de l'entitat. Aquesta informació ens permet saber les motivacions i/o dificultats per participar, així com les necessitats de formació per fer-ho de manera efectiva i eficient. (Annex 4).
- b. Capacitació de la base social:** L'associació té un Programa Integral de Capacitació de la Base Social, orientat a formar a les persones sòcies per a conformar equips, coordinar o dirigir projectes, per a saber funcionar en un model horitzontal de presa de decisions i participar activament dins d'un model de democràcia directa i participativa. Totes les formacions que es realitzen responen a necessitats d'aprenentatge detectades i, per tant, són susceptibles de canviar en el temps. L'associació es compromet a mantenir el programa viu, oferint espais de consulta en els quals les persones puguin especificar quines són aquestes noves necessitats.
- c. Trobades de vinculació:** Espais de trobada per facilitar informació actualitzada a tota la base social sobre les activitats que es realitzen i per crear o enfortir vincles afectius entre els membres de l'associació. Entre aquests espais, estan: El Dia del Soci, el Dinar d'Estiu, l'Aniversari d'ActivaMent i de les delegacions, el Sopar de Comiat d'Any, etc.



8. Àrees i tasques de Participació i Voluntariat

Actualment, la nostra associació compta amb tot un ventall d'àrees i tasques que es desenvolupen gràcies a la participació dels membres de l'entitat i a persones voluntàries que col·laboren en el nostre funcionament. Totes les àrees compten amb un equip encarregat de gestionar el seu bon desenvolupament. Per la naturalesa de les tasques, algunes àrees i equips són exclusius per a persones sòcies numeràries. Entre aquestes àrees, destaquem:

- a. L'Equip de Sensibilització Comunitària:** Tota persona amb l'experiència del trastorn mental pot formar part de l'equip d'activistes que ofereixen xerrades en diferents espais públics o privats, per a donar una visió no distorsionada ni discriminatòria de la salut mental.
- b. L'Equip de Moderadors/es de Grups d'Ajuda Mútua:** Tota persona amb l'experiència del trastorn mental amb l'adequada formació i participació en grups d'ajuda mútua pot formar part de l'equip de moderació de GAM. Els grups d'ajuda mútua són espais d'escolta i comprensió. Les persones moderadores s'encarreguen de dinamitzar el grup, parant esment en donar un espai a totes les persones que el conformen, i ajudant a que s'acompleixin les normes bàsiques establertes.
- c. L'Equip d'Acollides:** Tota persona amb l'experiència del trastorn mental i que conegui la filosofia i projectes d'ActivaMent pot formar part de l'equip d'acollides. Les acollides són la porta d'entrada a l'entitat i l'activisme dins la nostra associació. Això suposa que cal tenir un coneixement exhaustiu de qui som, com funcionem i què fem.
- d. L'Equip de Blogaires:** Tota persona amb l'experiència del trastorn mental pot formar part de l'equip de blogaires. Al bloc exposem en 1ª persona què és i què suposa viure amb un trastorn



mental. És un espai per compartir la pròpia experiència, explicar el propi procés de recuperació, lluitar contra l'estigma i l'autoestigma, reflexionar sobre diferents temes d'interès per a les persones del nostre col·lectiu i exposar la nostra visió del món de la salut mental.

- e. L'Equip d'Edició del Blog d'ActivaMent:** Per al bon funcionament, el bloc compta amb un Equip d'Edició, encarregat de coordinar a totes les persones blogaires, garantint que cada setmana es publiqui un nou article, que els textos proposats compleixen els Criteris de Publicació, que sempre hi hagi una il·lustració o fotografia per acompanyar el text i per ajudar a redactar les seves idees a aquelles persones que tinguin més dificultat a expressar-se per escrit.
- f. L'Equip de l'Àrea de Representació Institucional:** Si bé aquesta àrea està sovint reservada per qüestions de representativitat legal a membres de la Junta Directiva, també incorpora altres persones sòcies numeràries que fan la funció de representar ActivaMent davant d'altres entitats, l'Administració i/o el sector privat.
- g. L'Equip de Portaveus per als Mitjans:** Tota persona amb l'experiència del trastorn mental, que conegui la filosofia i projectes d'ActivaMent, i que vulgui parlar en 1a persona als mitjans de comunicació per formar part de l'Equip de Portaveus.
- h. Responsables de la Comunicació 2.0:** Tant les delegacions territorials, com la seu central d'ActivaMent compten amb un espai a la Web per difondre les seves notícies, promocionar les seves activitats i explicar els seus projectes. A més a més, les delegacions compten amb xarxes socials pròpies, autogestionades per les persones responsables de la comunicació.

D'altra banda, també hi ha altres àrees i equips que estan oberts a totes les persones que vulguin col·laborar, hagin passat o no per l'experiència del trastorn mental. Entre aquestes àrees, destaquem:



- i. L'Equip d'Acompanyament:** Persones que s'ofereixen a donar suport i ajuda als companys i companyes que en determinats moments poden necessitar-la. Xarxa per fer costat quan algú travessa una situació difícil. Aquesta tasca està oberta a qualsevol persona sensibilitzada i empàtica amb al patiment psicològic dels altres.
- j. L'Equip de Suport als Tallers de Contacte Social:** Persones que col·laboren amb els docents, per a cobrir les necessitats de logística i d'altres tasques quotidianes. Aquesta tasca està oberta a qualsevol persona que vulgui col·laborar i sigui responsable.
- k. L'Equip de Suport a la Comunicació 2.0:** Persones que brinden el seu recolzament per a donar cobertura a totes les necessitats de producció de continguts per a la comunicació d'ActivaMent i les seves delegacions territorials. Entre les seves funcions trobem: redactar o corregir les notícies per a la Web, traduir articles i notícies a altres idiomes (la Web és trilingüe; català, castellà i anglès), cercar notícies per a les xarxes socials, etc.

Per últim, a ActivaMent existeixen altres àrees i equips que, per la seva naturalesa, recauen en les persones amb càrrecs de Junta Directiva (tresoreria, secretaria, vocalies) o responsables de la gestió associativa (coordinador de projectes, equip tècnic), però que requereixen d'un suport que està obert a tota persona que vulgui col·laborar.

- l. L'Àrea Econòmica i de Finançament:** Àrea responsabilitat de la tresoreria i de l'Equip Tècnic. Requereix suport per portar al dia els llibres de caixes de totes les delegacions territorials. Cal fer un seguiment d'ajuts i subvencions locals de tots els ajuntaments i també, una cerca de fons de finançament internacionals.



- m. L'Àrea de Gestió de la Base de Dades i Arxius:** Àrea responsabilitat de la secretaria, la tresoreria, les vocalies territorials i de l'Equip Tècnic. Requereix suport per portar al dia les bases de dades de contactes locals i els arxius propis de totes les delegacions territorials.
- n. L'Equip de Formació, Avaluació i Recerca:** Responsabilitat de l'Equip Tècnic i la vocalia de recerca. Per les seves dimensions, compta amb tres àrees diferents:
- Àrea de Formació: A càrrec de l'Equip Tècnic. A ActivaMent, la major part de les formacions transmeten coneixement relacionat amb el fet de viure amb un diagnòstic de trastorn mental, per tant, tan sols s'admeten participants que siguin del nostre col·lectiu, com per exemple: la formació per la moderació de GAM, el Taller de l'Equip de Sensibilització o el Seminari d'Estigma. Altres formacions, que transmeten coneixement general, estan obertes a la participació de tota persona voluntària, com per exemple: Alfabetització Digital o Trobades de Reflexió de Gènere.
 - Àrea de Recerca: A càrrec de la vocalia de recerca i l'equip tècnic. Si bé les línies d'investigació i els programes d'avaluació són responsabilitat de persones amb l'experiència del trastorn mental, aquesta àrea està oberta a totes les persones voluntàries, amb els coneixements adients i disposades a col·laborar. En concret, des de la mateixa àrea s'ofereix recolzament i suport a estudiants i nous professionals que vulguin fer els seus treballs de recerca en temes relacionats amb el moviment associatiu de salut mental en 1a persona.
 - Àrea de Disseny i Avaluació de Projectes: A càrrec de l'Equip Tècnic. Si bé el disseny estratègic dels projectes i els programes d'avaluació són responsabilitat de persones amb l'experiència del trastorn mental, aquesta àrea està oberta a totes les persones voluntàries, amb els coneixements adients i disposades a col·laborar. Aquesta és una necessitat especialment destacable a les delegacions territorials.



9. Gestió de la Participació i el voluntariat

Itinerari de les persones sòcies actives i voluntàries.

Captació: La captació de persones sòcies actives i voluntàries és un procés constant. ActivaMent creix, es desplega per nous territoris i es desenvolupa a través de la participació i l'assumpció de responsabilitats per part de les persones membres de l'associació. La captació pot ser:

Proactiva: Quan es fa una cerca de persones amb un perfil determinat a partir de les necessitats de gestió i/o d'un projecte. Les reunions assembleàries són l'espai per plantejar les necessitats i els perfils que cal cercar.

Reactiva: Quan es reben sol·licituds de persones que s'ofereixen espontàniament per ser voluntàries. Si la sol·licitud és per participar en un equip determinat, cal posar-la en contacte amb la persona responsable de l'equip en qüestió. Si la sol·licitud és genèrica, de col·laborar sense especificar àmbit o tasca, s'ajuda a trobar l'equip que millor s'adapti a les seves potencialitats i característiques.

Hi ha diversos **canals de captació** de persones sòcies actives i voluntàries, alguns interns (dins de la pròpia base social) i altres externs (orientats a la societat en general):

- Canals Interns de Captació: les reunions assembleàries, les actes de les reunions assembleàries, el *mailing* a la base social i altres entitats col·laboradores, el seguiment de les necessitats detectades (veure el punt 7), el Dia del Soci, etc.
- Canals Externs de Captació: la Web d'ActivaMent, les xarxes socials, els cartells i tríptics als CSMA i altres espais, les intervencions públiques (xerrades, conferències, cursos), etc.



Acollida: El primer contacte que es realitza amb la persona que vol participar a la nostra associació és fonamental per a la seva vinculació i una bona integració al projecte que n'esculli. A les acollides cal:

- a.** Obtenir informació sobre les motivacions i interessos de la persona voluntària.
- b.** Oferir informació sobre ActivaMent: com és la nostra organització, quins són els nostres valors i de quina manera ens organitzem.
- c.** Explicar els projectes, activitats i àmbits de gestió existents que la puguin interessar, d'acord a les seves capacitats i preferències.
- d.** Posar en contacte amb la persona coordinadora de l'equip corresponent, per a la seva incorporació, un cop hagi triat l'àmbit o tasca amb la qual vol col·laborar.

Les persones encarregades de realitzar les acollides han de conèixer tots els projectes i activitats que es realitzen en aquell moment, per poder oferir-li una informació detallada de les opcions de participació o de voluntariat.

Totes les persones que participen com a voluntàries han de signar un compromís amb l'associació (Annex 1). Amb aquest compromís signat, seran donades d'alta com a voluntàries.

Formació: La capacitació és bàsica com a eina què permet a les persones sòcies actives i voluntàries realitzar el seu treball de manera adient per a l'entitat i per a sí mateixes. Aquesta formació pot ser general (per a participar en l'associació) o estar vinculada de manera directa als propis projectes de l'associació. Al següent apartat s'explica de manera específica quines són totes i cadascuna de les formacions que es duen a terme.



Acompanyament: Les persones sòcies actives i voluntàries s'han de sentir recolzades i acompanyades. És important que la persona referent i/o responsable del projecte al qual participa sigui propera. Per acomplir amb aquesta necessitat de proximitat, les persones responsables dels equips i àrees de gestió han de tenir canals de comunicació i espais de trobades periòdiques per saber:

- a. Com està funcionant l'equip (nivell de productivitat)
- b. Com es senten les persones sòcies actives i voluntàries (nivell relacional, afectiu)
- c. Quines són les inquietuds i necessitats dels seus membres (nivell de necessitats de formació)

Al menys un parell de cops a l'any, els equips faran trobades específiques per "fer equip", coneixent-se entre els membres, reflexionant sobre com està funcionant i aportant les seves valoracions i necessitats.

Reconeixement: És fonamental que totes les persones que desenvolupen una tasca per a l'associació rebin una retroalimentació positiva, que reconegui la seva aportació. Aquesta és una acció que s'ha de desenvolupar tant a nivell individual com col·lectiu. El reconeixement no és pas una qüestió d'agraïment constant, sinó més aviat de generar espais personals i grupals que facin visibles les aportacions de les persones i que permetin tenir en compte les seves opinions, demandes i propostes.

Els espais per visibilitzar i recolzar de manera col·lectiva la feina de totes les persones que col·laboren, són:

- a. ActivaMent en Xarxa: grup secret de Facebook, amb funcions d'intranet, que permet portar un diari compartit amb totes les persones sòcies de les activitats de l'associació.



- b.** Memòries de Projectes: Document públic que recull cada any el resum de totes les activitats i projectes, així com la gestió de la nostra entitat. Amb dades i fotografies que mostren els assoliments i les persones que hi participen.
- c.** Dia del Soci: Jornada anual de celebració que reuneix a les persones sòcies de les diferents delegacions territorials, en la qual es presenten els equips, els projectes, les activitats i es convida a participar a qui encara no ho està fent.

Els espais per recollir les opinions, demandes, propostes i valoracions de tots els membres de l'entitat, són:

- a.** Les Reunions Assembleàries: Trobades setmanals que permeten informar del dia a dia de l'associació, prendre les decisions de manera horitzontal i participativa, així com organitzar els diferents equips i projectes.
- b.** Les Reunions d'Equip: Trobades periòdiques entre totes les persones de cada equip o d'un àmbit de gestió, per organitzar les seves activitats i funcions, recollir necessitats i planificar línies d'acció futures.
- c.** Les Reunions de Coordinadors d'Equips: Trobades trimestrals entre totes les persones responsables de coordinar un equip i/o d'un àrea de gestió. Espai per intercanviar informació que faciliti la gestió del voluntariat. Aquestes reunions periòdiques es realitzen coincidint amb els dies de reunions assembleàries.

Avaluació: Els equips han de comptar amb criteris que permetin saber si estan funcionant adequadament, tant pel que es refereix a l'assoliment dels seus objectius, com per al benestar i la satisfacció que puguin generar en les persones que hi participen. Per facilitar l'avaluació, els equips disposen d'una sèrie d'eines:



- a. Diari de Registre d'Activitat: document al qual es van apuntant totes les activitats de cada equip. Per exemple: la quantitat de xerrades de sensibilització, el número d'articles publicats al Bloc, la quantitat de sessions de GAM, etc.
- b. Informe d'Impacte de la Intervenció: alguns projectes i activitats disposen d'eines per mesurar el seu impacte. Així, els tallers de contacte social disposen del RIBS, les formacions per professionals i estudiants de professions de salut mental tenen una escala d'impacte sobre l'estigma, els articles del bloc tenen el registre de visites i interaccions, etc.
- c. Qüestionari de Satisfacció: eina utilitzada per avaluar tant les formacions com els tallers de contacte social i d'altres activitats (Annex 3). Serveix per mesurar, considerant diverses variables, la qualitat del que oferim a les persones que en participen.
- d. Informe de les Reunions d'Equip: resum que recull les valoracions que els membres dels equips fan del seu funcionament, amb especial atenció a les necessitats de formació i la gestió de conflictes.

Les àrees de gestió també porten un registre de les seves activitats, que s'actualitzen regularment com a part de les seves funcions i responsabilitats, com per exemple: llibres de caixa de cada delegació, carpeta d'actes de les reunions assembleàries i de les assemblees extraordinàries, base de dades de les persones sòcies, convocatòries i assistència a les sortides d'Apropa Cultura, etc.

Tancament: Quan les persones sòcies actives o les voluntàries decideixin deixar de formar part de l'equip o àrea de gestió amb la que estan col·laborant, se'ls ha de realitzar una entrevista final amb els següents objectius:

- a. Agrair la seva participació i implicació amb l'associació.



- b.** Conèixer els motius de la seva sortida.
- c.** Saber si estaria disposada a tornar a col·laborar en el futur.
- d.** Detectar possibles dificultats presents en els projectes i possibles propostes de millora.

A totes les persones que així ho sol·licitin se'ls farà un certificat explicitant la seva funció, l'equip o àrea de gestió en què ha participat, les hores de treball realitzades i una valoració del seu desenvolupament. (Annex 2)

Cal demanar-les en aquest moment l'autorització per conservar les seves dades de contacte. Això permet tenir un canal obert de comunicació per continuar informant del que fem a la nostra associació i convidar-la a futures col·laboracions.

10. Pla de Formació de les Persones Voluntàries i Sòcies Actives

Per poder desenvolupar les diferents activitats de la manera més adient possible, tant per a l'entitat com per a si mateixes, totes les persones voluntàries i sòcies actives tenen el dret i el deure de rebre formació. ActivaMent assumeix el compromís d'oferir la capacitat bàsica necessària per a les seves funcions a tothom que faci una tasca voluntària.

Per acomplir amb aquest compromís, existeix un Programa Integral de Capacitació de la Base Social per l'Empoderament i l'Autogestió. El conjunt de formacions que s'ofereixen es divideixen en dos tipus:

- a. Les Formacions Generals**, oferides a totes les persones membres d'ActivaMent. Són coneixements bàsics per poder col·laborar dins d'un model de funcionament assembleari, participatiu i de democràcia directa. Alguns exemples dels tallers que s'imparteixen són:



l'Alfabetització Digital Bàsica (Gmail i Facebook), les Trobades de Reflexió de Gènere, les Dinàmiques Grupals Associatives, etc.

b. Les Formacions Específiques, orientades als membres d'un equip concret, com ara, les persones moderadores de GAM, l'Equip de Sensibilització, l'Equip d'Acompanyament, etc. Són coneixements específics per a poder realitzar les tasques pròpies d'un projecte o àmbit de gestió.

Cadascun dels tallers de capacitació té la seva periodicitat establerta pel programa integral. El conjunt està pensat com un model de formació continuada, que s'ofereix a les diferents delegacions territorials i a Barcelona, en funció de la necessitat dels equips i del creixement de l'entitat. A continuació es presenten tots els tallers i projectes de capacitació que s'inclouen, al 2016, dins del Programa Integral de Capacitació.

Formacions Generals, oberta a tots els membres de l'associació:

a. Taller de Dinàmiques Grupals Associatives

Taller obert a totes les persones sòcies i voluntàries d'ActivaMent. La formació s'ofereix per ensenyar les eines bàsiques necessàries per organitzar, dinamitzar i/o participar apropiadament a tres tipus de reunions de treball pròpies de les entitats horitzontals, democràtiques i participatives:

- La Reunió d'Assemblea
- El Procés Consultiu
- L'Espai de Debat

b. Taller Bàsic d'Alfabetització Digital (Gmail i Facebook)



Taller obert a totes les persones sòcies i voluntàries d'ActivaMent que necessitin aquest aprenentatge. És una formació d'eines bàsiques de comunicació, que compta amb dos mòduls independents:

- Introducció al Correu Electrònic
- Introducció a Facebook

Les nostres dues eines bàsiques de comunicació interna són el correu electrònic (amb una llista de distribució de correus) i Facebook (amb un Grup Secret que funciona com una Intranet).

c. Trobades de Reflexió de Gènere

Activitat oberta a totes les persones membres d'ActivaMent que vulguin participar. Formació realitzada amb l'objectiu de pensar com l'educació de gènere afecta la nostra vida quotidiana, les nostres relacions personals i, per tant, les relacions a l'associació. És una eina fonamental per promoure tant les relacions saludables entre tots els membres de l'entitat, com l'activisme i l'empoderament de les sòcies i la seva participació als espais de presa de decisions.

Per a la seva realització, es contracta un equip professional extern: les dones professionals del Col·lectiu Salut entre Totes.

d. Taller d'Investigació Participativa i Salut Mental Proactiva

Formació oberta a totes les persones amb l'experiència del trastorn mental que vulguin participar, sòcies i no sòcies. El taller busca facilitar la reflexió sobre la investigació en salut mental i el paper dels usuaris de serveis de salut mental com a "mostra". Té per objectiu la creació d'un grup de persones usuàries capacitades per a participar en projectes d'una manera horitzontal, influint en els objectius, disseny i anàlisi de la informació des de la perspectiva de la primera persona en salut mental.



Formacions Específiques, orientades a membres d'equips de l'associació:

a. Taller de Dinamització de Grups d'Ajuda Mútua

Formació orientada a les persones sòcies que participen d'un GAM i estan interessades en ajudar amb la moderació o en crear un nou grup. El taller ensenya les eines bàsiques necessàries per constituir i moderar un Grup d'Ajuda Mútua en Salut Mental. Cada taller compta de:

- Una part de formació conceptual sobre normes i dinàmiques de GAM
- Una part de pràctica acompanyada de moderació de GAM

b. Taller per a l'Equip de Sensibilització Comunitària

Formació orientada a totes les persones que fan xerrades de sensibilització contra l'estigma en salut mental, a col·lectius específics com ara: estudiants d'instituts; estudiants d'infermeria; MIR, PIR i EIR de Salut mental; responsables de RRHH d'Ajuntaments, etc. El taller ajuda a preparar-se un guió per compartir la pròpia experiència de vida com a exemple de recuperació, capacitats i contra la discriminació. Al taller s'aprèn:

- Què dir: contingut rellevant, punts sobre els que posar l'accent, etc.
- Com dir-ho: vocabulari, tria d'exemples personals, etc.

c. Taller per a l'Equip d'Acompanyament

Formació orientada a tots els membres de l'equip i/o a qui vulgui aprendre a fer un acompanyament a altres persones que estan travessant un moment difícil i necessiten d'algú que els faci costat. Taller amb els coneixements bàsics per formar part de la xarxa de persones que s'ofereixen per cobrir les necessitats socials i de suport amb què ens podem trobar les persones amb un problema de



salut mental (rebre visites quan estem ingressats, suport quan no podem sortir de casa, ajuda per a fer tràmits quan no estem bé, etc.). Impartit per Amparo Escudero, membre d'ActivaMent i infermera especialista en Salut Mental.

d. Taller de Coaching Empresarial

Formació orientada únicament a les persones sòcies i voluntàries que col·laboren amb la gestió de l'associació i/o que participen als espais de presa de decisions. Taller pensat per a millorar la dimensió relacional de la gestió associativa. Funciona com un espai d'aprenentatge i reflexió sobre les relacions interpersonals i les dinàmiques grupals als espais de treball i de presa de decisions de l'associació. Serveix per a millorar el treball en equip entre els membres implicats en la gestió de l'entitat, per aprendre a assumir i resoldre els conflictes, per a desenvolupar la capacitat de ser inclusius i oberts als canvis, etc. Per a la seva realització, es contracta una persona professional experta en coaching empresarial.

e. Alfabetització Digital en Eines de Treball Col·laboratiu

Formació orientada únicament a les persones sòcies o voluntàries que col·laboren en la gestió de l'entitat i/o formen part de l'Equip de Recerca, Avaluació i Formació. El taller ofereix diferents mòduls independents, per aprendre a fer servir:

- Google Drive, Google Calendari Google Groups
- Dropbox i OneDrive
- Doodle
- Mendeley



11. Marc Legal: Normativa i Reglament

Des d'ActivaMent Catalunya Associació es garanteix l'acompliment de la Llei Estatal de Voluntariat 6/1996, amb una sèrie de documents legals que es detallen a continuació:

- a) Segur de Responsabilitat Civil: Per a totes les persones voluntàries que participen a l'associació. Cobreix qualsevol risc que pugui representar la prestació voluntària de serveis socials, tant per a la persona voluntària com per a terceres persones.
- b) Full de Compromís: Per aquelles persones voluntàries que no formen part de l'associació.
- c) Certificat de Voluntariat: Deixant constància del conjunt d'hores de voluntariat realitzades en algun dels projectes de ActivaMent Catalunya Associació.

Reglament de Règim Inter

Als articles 3, 4 i 5 del Reglament de Règim Intern de l'associació apareixen establerts quals són els drets i deures de les persones voluntàries:

Article 3: Drets de les persones voluntàries.

Els voluntaris i voluntàries de l'entitat tenen els següents drets:

- a) Obtenir d'ActivaMent la formació i la informació necessària per a poder desenvolupar la tasca voluntària.
- c) Ésser tractats sense cap tipus de discriminació i amb respecte per llur condició i llurs creences.
- d) Formalitzar la vinculació amb l'entitat amb el Full de Compromís corresponent.



- h)** Participar en l'elaboració, la planificació, l'execució i l'avaluació del programa en el que col·laboren d'acord amb la naturalesa i la dinàmica interna de l'entitat.
- j)** Rebre cobertura d'una assegurança de riscos derivats de l'activitat que aconsegueixen com a voluntaris i dels danys que, involuntàriament, podrien causar a tercers per raó de llur activitat.
- l)** Acordar lliurement les condicions i els possibles canvis de llur acció voluntària, el compromís de les tasques definides conjuntament, la durada i l'horari i les responsabilitats de cadascú.
- m)** Desvincular-se de la tasca voluntària en el moment que ho considerin pertinent.
- n)** Els altres que els reconeix l'ordenament jurídic.

Article 4: Deures de les persones voluntàries.

Els voluntaris i voluntàries de l'entitat tenen els següents deures:

- a)** Cooperar en la consecució dels objectius de l'entitat i del programa en què participen per al compliment dels compromisos adquirits dins de l'entitat, i participar activament en els espais i mitjans que l'entitat ha previst per a fer efectiu un treball coordinat.
- b)** Participar activament en la formació acordada i espais de seguiment per a l'acompliment de la tasca.
- c)** Acomplir l'activitat en què participen amb responsabilitat, diligència i competència, i respectar les normes internes de funcionament de l'entitat, així com els seus principis i valors.
- f)** Respectar els drets i la dignitat dels destinataris de l'acció voluntària i dels altres voluntaris amb els quals col·laborin.
- g)** Mantenir la confidencialitat de les informacions rebudes i conegudes en l'acompliment de llur activitat.



h) Notificar a ActivaMent Il·lustrat la seva renúncia amb l'antelació suficient, per tal que es puguin adoptar les mesures necessàries per a evitar perjudicis a l'activitat en què participen.

Article 5

Totes les persones voluntàries de l'entitat –moderadors i moderadores de GAM, persones que fan xerrades o jornades de sensibilització i tasques de representació de l'entitat, equip d'acompanyament, entre d'altres– podran rescabalar-se les despeses que els hagi originat l'activitat voluntària (transport i dietes), sempre i quan estiguin convenientment justificades i autoritzades per la Junta Directiva.



ANNEX 1: DOCUMENT DE COMPROMÍS ENTRE ACTIVAMENT CATALUNYA ASSOCIACIÓ I LES PERSONES VOLUNTÀRIES

Barcelona, a _____ de _____ de _____

REUNITS: D'una banda, el/la Sr/a _____, en la seva qualitat de President/a d'ActivaMent Catalunya Associació, amb domicili al carrer Rocafort 242 Bis, 3a Planta (08029), Barcelona, en endavant l'ENTITAT.

I de l'altra banda, el/la Sr/a _____, major d'edat, amb D.N.I. _____ i domiciliat a _____, en endavant la persona VOLUNTÀRIA.

Ambdues parts, que actuen en nom propi i es reconeixen capacitat legal per a aquesta mena d'actes, manifesten que estan interessades en subscriure el present document de compromís per realitzar activitats de voluntariat, de conformitat amb el que estableix l'Art. 9 de la Llei 6/1996 de 15 de Gener de Voluntariat, i tenint com a marc la Carta del Voluntariat de Catalunya.

En conseqüència ambdues parts acorden celebrar el present document de compromís que es regirà pels següents ACORDS:

La persona VOLUNTÀRIA es compromet a:

- Cooperar en la consecució dels objectius de l'entitat i del programa en què participi; en l'acompliment dels compromisos adquirits dins de l'entitat, i en participar activament als espais que l'entitat ha previst per a fer efectiu un treball coordinat.



- Participar activament en la formació acordada i dels espais de seguiment per a l'acompliment de la tasca.
- Acomplir l'activitat de la que participa amb responsabilitat, diligència i competència; respectant les normes internes de funcionament de l'entitat, així com els seus principis i valors.
- Respectar els drets i la dignitat dels destinataris de l'acció voluntària i dels altres voluntaris amb els quals col·labori.
- Mantenir la confidencialitat de les informacions rebudes i conegudes en l'acompliment de llur activitat.
- Notificar a ActivaMent llur renúncia amb l'antelació suficient per tal que es puguin adoptar les mesures necessàries per a evitar perjudicis a l'activitat en què participi.

L'ENTITAT es compromet a:

- Proporcionar a la persona VOLUNTÀRIA tota la informació i directrius necessàries per a la bona realització de la tasca encomanada.
- Contribuir a la formació bàsica necessària per a que la persona VOLUNTÀRIA pugui desenvolupar la tasca encomanada del projecte.
- Facilitar informació referent a qüestions que puguin afectar a la persona VOLUNTÀRIA al llarg de la seva col·laboració.
- Contractar una pòlissa d'assegurances per a que la persona VOLUNTÀRIA estigui coberta dels riscos d'accidents i malaltia derivats de l'activitat que du a terme i dels danys i perjudicis que, involuntàriament, podria causar a tercers per raó de la seva activitat.
- Facilitar a la persona VOLUNTÀRIA un certificat acreditatiu de la tasca desenvolupada un cop finalitzat el termini de vigència d'aquest document de compromís, si aquest ho demana.

Pla de Participació i Voluntariat.



- Reemborsar a la persona VOLUNTÀRIA, en casos excepcionals i per necessitats del projecte, les despeses de desplaçament que siguin fruit de la seva col·laboració o per costos derivats de les activitats del projecte en les que participa. Caldrà que les despeses siguin autoritzades prèviament per L'ENTITAT i que la persona VOLUNTÀRIA ho justifiqui amb els comprovants pertinents.

La realització d'aquest Compromís de Voluntariat no suposa l'assumpció per les parts d'obligacions més enllà de les estrictament establertes en aquest document i, en cap cas, no implicarà l'existència de relació laboral entre l'ENTITAT i la persona VOLUNTÀRIA.

La durada d'aquest compromís s'estableix des del dia _____, fins la seva rescissió per una o ambdues de les parts.

Qualsevol de les parts pot deixar sense efectes aquest document, donant avís a l'altra part, de forma fefaent, amb una antelació mínima de 20 dies sense que això pugui donar lloc a reclamació ni indemnització per a cap de les parts.

En prova de conformitat amb tot el que aquí s'ha exposat en el present document, signen amb un sol efecte a la ciutat i data a dalt indicades.

Signatura representant de l' ENTITAT

Signatura persona VOLUNTÀRIA



ANNEX 2: CERTIFICAT DE PARTICIPACIÓ EN ACCIÓ VOLUNTÀRIA

El/la Sr./Sra.: _____, en la seva qualitat de President/a d'ActivaMent Catalunya Associació, amb domicili al carrer Rocafort 242 Bis, 3a Planta (08029), Barcelona.

CERTIFICA:

Que el/la Sr./Sra.: _____, amb DNI: _____ ha realitzat un voluntariat en el Projecte o Àrea de Gestió: _____, de la nostra entitat, des del _____ [data inici] al _____ [data finalització].

Al projecte o àrea de gestió ha realitzat tasques de _____, amb una dedicació de: _____ hores _____ [setmanal o mensual].

I perquè així consti i als efectes oportuns, signo aquest certificat a Barcelona, el dia _____ de _____ de _____.

Signatura:

Presidència d'ActivaMent Catalunya Associació



ANNEX 3: QÜESTIONARI DE VALORACIÓ/SATISFACCIÓ DEL VOLUNTARIAT

Valora el teu grau d'acord amb les afirmacions següents, on 1 és "Completament en Desacord" i 5 és "Completament d'Acord".

		Completament en desacord	En desacord	Ni d'acord ni en desacord	D'acord	Completament d'acord
1	L'activitat realitzada ha aplegut les meves expectatives					
2	He rebut formació adequada per a la tasca a realitzar					
3	M'he sentit acompanyat per l'organització al llarg del voluntariat					
4	He trobat espais de participació per la presa de decisions					
5	La participació m'ha ajudat a aprendre i a treballar millor					
6	Valoro la gestió del voluntariat realitzada per l'associació					
7	Tornaria a participar d'un altre voluntariat a ActivaMent					

COMENTARIS



NIF: G65671828
C/ Rocafort 242 Bis, 3a Planta
(08029) Barcelona
Telèfon: 666 89 04 12

www.activament.org

activament@activament.org

