

Benvolgut/da,

Contactem amb tu per informar-te sobre la formació de “**Primers auxilis en Salut Mental Juvenil (PASM-JUVE)**”. Una formació en format de tallers que estem oferint des de l’EspaiJove.net del Grup CHM Salut Mental. La finalitat dels tallers és poder desenvolupar habilitats d’actuació en primers auxilis en salut mental a través d’eines per poder detectar, acompanyar i oferir suport emocional, a més d’informació sobre recursos a l’abast on els i les joves i les seves famílies puguin rebre atenció professional, en cas que calgui.

## A qui es dirigeixen els tallers?

A grups de mares, pares i tutors/es o persones que viuen i conviuen amb joves (de 12 anys en endavant).

## Format de l’activitat

- Consta d’una **durada total de 4 hores i 30 minuts distribuïdes en 3 tallers d’1 hora i 30 minuts.**
- Modalitat **grup**al (entre 10 i 20 participants per grup): La idea és poder generar un espai de confiança per tal de poder compartir experiències o vivències en qüestions sobre com acompanyar als nostres joves quan estan experimentant una situació de malestar o patiment emocional.
- Format **telemàtic o presencial.**

## Continguts

Els continguts bases són:

1. Salut mental, vida emocional i mapa de les emocions. Benestar i malestar emocional.
2. Patiment emocional/psicològic/mental. Detecció del malestar emocional i patiment psicològic.
3. Apropament, escolta activa i empàtica, suport emocional, orientació a recursos i Serveis de la xarxa.

En funció de les característiques del grup i tenint en compte factors com els interessos particulars, vivències pròpies, coneixements previs, podem adaptar els tallers a demandes concretes per treballar algun tema.

## Objectius dels tallers

- **Apropar eines per tal de detectar el** malestar/patiment psicològic, els seus senyals, els factors de protecció i de risc.
- **Millorar actituds i conductes** per a escoltar sense prejudicis, comprendre i oferir recolzament a persones que viuen una situació de malestar o patiment emocional.
- **Desenvolupar habilitats d'actuació** en primers auxilis en salut mental: apropar-se, escoltar, oferir suport emocional.
- **Conèixer a on orientar per rebre l'ajuda professional adequada**, en cas que calgui.

## Avaluació dels tallers

En finalitzar l'últim taller, es passa un qüestionari als participants per avaluar el grau de satisfacció amb els tallers, l'adequació dels continguts treballats a les seves necessitats i l'interès o recomanació dels mateixos.

## Qui fa els tallers?

El programa ha estat dissenyat i es duu a terme per professionals especialistes en salut mental de la Fundació CHM Salut Mental del Grup CHM Salut Mental.

## Informació, consulta i contacte

Per a més informació sobre el programa i per consultes:

- **Telèfon:** 93.445.44.64 : (dill-dij de 8.30 a 19.30h; Dv 8.30 a 14.30h)
- **Correu:** [consultapasm@espaijove.net](mailto:consultapasm@espaijove.net)