

10a ÀGORA JOVE sobre Salut Mental

➤ QUÈ ÉS L'ÀGORA JOVE?

L'Àgora Jove és un espai de trobada, formació, i debat entre joves de diferents entitats, per treballar durant tot un cap de setmana una temàtica concreta, en aquest cas la salut mental. L'àgora és l'oportunitat per compartir experiències, coneixements i parlar en calma sobre temes transversals que ens afecten per buscar propostes des de les entitats i el CNJC.

L'any 2010 el CNJC es va proposar articular un nou model de participació i treball en xarxa de les entitats que servís per avançar en la creació de discurs entorn a diferents àmbits de la realitat juvenil actual. És amb aquest propòsit que va néixer la trobada d'entitats **ÀGORA JOVE**.

Són les mateixes entitats del CNJC les encarregades d'escollir la temàtica de cada trobada en el sí de l'assemblea o del comitè executiu.

La desena edició de l'**ÀGORA JOVE** tindrà lloc **els dies 25 i 26 d'abril** a l'alberg del Carme de Manresa Plaça del Mil·lenni de Manresa, s/n) per treballar col·lectivament entorn a la Salut Mental i el benestar emocional de les persones joves.

➤ OBJECTIUS DE LA 10a ÀGORA JOVE:

Els **objectius específics** de la trobada seran:

1. Garantir una base formativa en torn la salut mental dels i les joves des d'una doble vessant. D'una banda, abordar la salut mental com a continu de benestar personal (en sentit positiu), i de l'altra, identificar els principals trastorns que afecten la població jove (en sentit negatiu, absència de salut), i amb especial importància, el suïcidi.

2. Realitzar una diagnosi de les causes psico-socials i personals vinculades a la salut mental del jovent.
3. Dotar-nos d'eines, recursos i bones pràctiques per l'abordatge de la salut mental dels i les joves des de les entitats juvenils.
4. Generar propostes en l'àmbit de les polítiques públiques que afecten la salut mental de les persones joves.
5. Treballar per la visibilització i la desestigmació de la salut mental del jovent.

➤ **COM ES TREBALLARÀ?**

Mitjançant la creació d'un espai de relació i debat on totes les entitats del CNJC puguin participar i aportar continguts. Es dinamitzarà amb una metodologia participativa i vivencial facilitada pel grup de formadors/es de la Borsa del CNJC.

L'Àgora Jove s'articularà entorn a diferents moments de treball que inclouran la dimensió formativa, els debats i la participació, l'intercanvi d'experiències referents en aquesta àrea, així com el treball en grup.

Es recomana que abans d'assistir a l'Àgora els participants consultin els documents de referència que se'ls farà arribar des del CNJC.

➤ **CONTINGUTS**

En aquesta edició de l'Àgora Jove es volen analitzar les múltiples dimensions i determinants de la salut mental dels i les joves com a element cabdal pel benestar. Tot i que el 20% dels i les joves d'arreu del món pateixen alguna mena de trastorn mental, com ara ansietat o depressió, aquesta és una qüestió sovint poc visibilitzada en l'esfera pública. De manera similar succeeix amb el suïcidi, que tot i ser la segona causa de mort entre els joves de 15 a 29 anys en tot el món segons l'OMS, és escassament abordat en l'àmbit públic.

Les entitats juvenils som agents facilitadores de salut mental, i és per això que hem de capacitar-nos per tal de garantir uns espais i promoure hàbits saludables, així com ser capaces d'abordar de manera integral la salut mental de les persones joves. Per a fer-ho, explorarem bones pràctiques de referents en aquesta àrea de treball, així com generarem propostes orientades tant vers les nostres pròpies entitats com vers l'administració pública i les persones joves.

➤ **EIXOS DE TREBALL**

Per tal de treballar els continguts exposats en el punt anterior, ens hem marcat tres eixos de treball, que són els següents:

1. Explorar les causes psico-socials que determinen la salut mental de les persones joves enteses com a col·lectiu (vinculades, per tant, a les seves condicions d'emancipació), com ara, les pressions provinents de l'entorn educatiu, pressions vinculades a les condicions laborals o pressions culturals, de grup o de gènere.
2. Identificar amb quines capacitats personals comptem els i les joves per enfortir la nostra salut mental; vinculades a la gestió de les nostres emocions, la resiliència, l'autoestima i habilitats comunicatives.
3. Treballar per la desestigmatització i visibilització de la salut mental del jovent.

➤ **I DESPRÉS DE LA TROBADA QUÈ?**

Els resultats d'aquesta Àgora Jove serviran per tenir un discurs més definit sobre l'àrea de salut mental, per tal de millorar la incidència en els diversos espais d'interlocució i entre les pròpies entitats del Consell, així com per capacitar internament a les entitats membre del CNJC. Alhora, després de la trobada es realitzarà una campanya de difusió i/o d'incidència segons els aspectes treballats en el cap de setmana de l'àgora.

➤ **PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL**

La jornada de treball començarà dissabte 25 d'abril a les 10.30h, i acabarà diumenge 26 després de dinar a les 15.00h. Tant aviat com tinguem el programa definitiu, us el facilitarem.

| PROGRAMA PROVISIONAL – 10^a AJ SALUT MENTAL | | | |
|--|---|------------|--|
| 25/04/15 | | 26/04/15 | |
| 8:30h | [Desplaçament Autocar] | 10h-11.30h | Eix 3 – Estigma i visibilització (1h30min) |
| 10:30h-11.30h | Ponència 1: Què entenem per salut mental? (1h) | | |
| 11.30h-12:30h | Ponència 2: Quan la nostra salut mental empitjora: suïcidi i d'altres trastorns comuns entre la població jove (1h) | 11.30-12h | Acció Comunicativa <i>Aliança amb Obertament?</i> |
| | | 12h-12:30h | PAUSA CAFÈ |
| 12:30h-13h | PAUSA CAFÈ | 12.30-14h | Posada en comú, avaluació i cloenda de l'Àgora Jove |
| 13h-14h | Espai de diagnosi interna per les entitats: Treballem salut mental? (1h) | | |
| DINAR | | DINAR | |
| 16-17h | Eix 1 – Entenent les causes psico-socials que afecten la salut mental del jovent [Diagnosi de context] (1h) | TORNADA | |
| 17h-17:30h | PAUSA CAFÈ | | |
| 17.30h-19.30h | Eix 2 – Recursos personals amb que comptem per enfortir la nostra salut mental: Capacitats a nivell individual (1h) Capacitats a nivell d'entitats (1h) | | |
| 19.30-20.15h | Reflexió per grups: Què he après avui, com ho puc aplicar a la meva entitat | | |

➤ QUI HI POT PARTICIPAR?

El CNJC es planteja l'Àgora Jove com un espai de participació clau de les entitats del Consell. Tanmateix també està obert a altres entitats del moviment associatiu juvenil i altres persones joves interessades.

➤ COM INSCRIURE'S A LA TROBADA?

Les places són limitades amb preferència per persones joves de les entitats membres del CNJC. En el cas que s'omplissin totes les places es permetria l'assistència d'un màxim de 2 persones per entitat.

El termini per les inscripcions és **fins el dimecres dia 15 d'abril a les 23:59h**.

Us demanem que sigueu rigorosos quan marqueu els àpats i la pernoctació, això té un cost per al CNJC i un cop allà no podem modificar el nombre de persones inscrites inicialment a la reserva, de manera que el CNJC n'ha d'assumir el cost igualment. Els i les participants, o les seves entitats, que s'hagin inscrit a l'àgora i no vinguin, hauran de pagar aquesta quantitat, a no ser que avisin a l'organització amb dos dies d'antel·lació a la celebració de la trobada.

Aquí teniu l'**enllaç** per a poder-vos inscriure: <http://goo.gl/forms/P3mR8YtCtQ>

➤ QUAN ES FARÀ?

L'Àgora Jove començarà el dissabte **25 d'abril** a les 10:30h del matí i finalitzarà el **diumenge 26 d'abril** al migdia.

➤ ON ES FARÀ?

L'Àgora Jove es realitzarà a l'Alberg Del Carme, a Manresa (Plaça del Mil·lenni de Manresa, s/n).

➤ **MATERIALS I IMATGES D'ALTRES EDICIONS DE L'ÀGORA:**

Si tens interès en consultar les memòries, les campanyes o altres materials referents a les anteriors edicions de l'Àgora Jove pots fer-ho pitjant en els següents enllaços

[1a Àgora Jove - Joves i Treball: Què podem fer per no viure pitjor que els nostres pares?](#)

[2a Àgora Jove - Joves d'orígens diversos, construïm ciutadania](#)

[3a Àgora Jove - Com podem millorar el sistema democràtic?](#)

[4a Àgora Jove - Els límits del carrer. Convivència i espai públic](#)

[5a Àgora Jove – Participació i presa de decisions del CNJC](#)

[6a Àgora Jove – Sistema educatiu, present i futur](#)

[7a Àgora Jove - Desterrant desigualtats: Joves lliures de violències masclistes i discriminacions de gènere"](#)

[8a Àgora Jove - "Participem per transformar. L'associacionisme i voluntariat que volem"](#)

[9a Àgora Jove - "Els i les joves, motor local! Transformem pobles i ciutats"](#)

Per qualsevol dubte o aclariment us podeu posar en contacte amb nosaltres:



Consell Nacional de la Joventut de Catalunya
Plaça Cardona, núms. 1-2, 1r. 08006 Barcelona
T. (+34) 93 368 30 80 / F. (+34) 93 368 30 84
<http://www.cnjc.cat>

US ESPEREM A TOTES I A TOTS A L'ÀGORA JOVE!

