APOYO ENTRE IGUALES, PRIMERAS EXPERIENCIAS EN CATALUÑA

Rosado Figuerola, Silvia; Soro Artola, Montserrat; Aliart Perarnau, Xavier; Flores Martinez, Paz

Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions, INAD - Parc de Salut Mar, Barcelona, España.

XXXVI Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental

Introducción

Este Proyecto se inició en 2016, y finalizará a finales de 2019. Estamos inmersos en un cambio de modelo y de paradigma en que cada vez más, se impulsa la incorporación activa de los usuarios como primera persona en los servicios de salud mental. No obstante, estos cambios aún son lentos en una cultura tan centrada en el diagnóstico y estigma. Este proyecto pretende ser una herramienta de cambio para centrar el objetivo en la persona, en su capacidad de recuperarse, tener un proyecto de vida y recibir un trato integral.

Al inicio del proyecto, 25 personas (usuarios, familiares, profesionales de la salud mental), realizaron 5 sesiones de 5h para analizar el futuro de esta figura. Se debatieron y estudiaron las necesidades y contenidos de una posible formación futura llamada Peer to Peer en otros países, y a la que hemos llamado Técnico de Acompañamiento y Apoyo Mutuo (TeAM).
Los TeAM serán personas con experiencia propia en trastorno mental que serán referentes en el proceso de recuperación de otros usuarios. Para ello, necesitan una capacitación y formación para ejercer un marco común y específico de actuación.
Esta figura debe conocer tanto el sistema asistencial como comunitario. Su trabajo consistirá en el acompañamiento, y sus intervenciones tienen que promover la recuperación, prevención y en momentos críticos evitar la alteración del usuario. Su intervención será fundamental en los primeros episodios e ingresos, siendo un puente entre el usuario y el equipo terapéutico. A la vez, cada TeAM debe buscar herramientas para la autogestión de recaídas y autocuidado para prevenir recaídas y situaciones de estrés, precisará de una supervisión estrecha.
Esta figura ya está presente de forma remunerada en Canadá, Gran Bretaña, Dinamarca, Finlandia, Estados Unidos, y se está empezando a incorporar en España e Italia.

Objetivos

- Realizar una formación teórica y práctica para usuarios de salud mental para ser TeAM en un futuro.
- Ofrecer conocimientos sobre los problemas de salud mental, apoyo mútuo, recuperación y habilidades comunicativas.
- Evaluar la experiencia y satisfacción de los participantes en la formación de TeAM.

Metodología

Los modelos que han servido de referentes ha sido el escocés, andaluz, canadiense y EEUU. Se realizaron 2 sesiones preparatorias, una sesión de presentación y 5 sesiones posteriores, y participaron 25 personas. Todas las exposiciones, reflexiones y conclusiones se han hecho de forma transversal e igualitaria entre usuarios, familiares y profesionales de la salud mental. La participación ha sido de un 60% de usuarios, un 30% de profesionales y un 10% de familiares.

Contenido de las sesiones:

- Vinculación al sistema sanitario social
- Acompañamiento desde la igualdad
- Ejemplos de los Grupos de Ayuda Mutua entre iguales
- Crisis y contención mecánica
- Autocuidado y autogestión

Desarrollo

Las actividades de formación se han centrado en el aprendizaje activo y participativo en base a la reflexión experiencial.

Nuestra propuesta de formación ha constado 4 ejes formativos:

1- Problemas de salud mental
2- Apoyo Mutuo
3- Recuperación
4- Habilidades comunicativas

El curso se ha realizado del 03/05/2018 al 20/12/2018, con un total de 25 participantes, de los cuales 18 terminan la formación.
Uno de los temas recurrentes que más preocupaban a los participantes eran las herramientas de autogestión para prevenir recaídas y también el abordaje en crisis para evitar una posible contención mecánica.
Distintos centros de salud mental se han ofrecido para acoger a los TeAM, y ya han realizado también las prácticas guiadas con buena respuesta.

Conclusiones

Los participantes han considerado los contenidos del curso como excelentes (38,5%) o muy adecuados al tema (61,5%). También valoran positivamente la dinámica de las sesiones al aula y las personas formadoras o facilitadoras.

Los puntos más importantes a trabajar para los participantes son la propia experiencia, capacitación, relación entre iguales, empatía, acompañamiento, esperanza, recuperación, derechos y deberes, prevenir contenciones, confidencialidad, integración en los equipos asistenciales y comunitarios, empoderamiento.

Aún queda mucho camino por recorrer para que esta figura se introduzca en los centros de una forma remunerada, a la vez que sea bien acogida por el resto de los profesionales de salud mental. Una vez termine el proceso, se deberá evaluar para mejorar futuras promociones.

Bibliografía

- Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. Epidemiol Psychiatr Sci. 2016 Apr; 25(2): 113-122.
- Valestein M, Pfeiffer P. Peer-delivered self-management programmes in mental health. The Lancet. 2018 Aug 4; 392: 364-365.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona