

Projecte E-YOUTH: Recomanacions dirigides al disseny de polítiques

Formació: Empoderar als joves en risc d'exclusió social per a fomentar l'exercici de la seva ciutadania.

Antecedents (títol nivell 1)

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix el concepte de salut mental com *<un estat de benestar en el qual cada individu desenvolupa el seu màxim potencial, pot afrontar les tensions que es donen durant la seva vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i pot contribuir en la seva comunitat>*¹. Per tant, el benestar psicosocial constitueix una part integral de la salut i un dret humà bàsic. Garantint un bon sistema de salut mental estem promovent el desenvolupament personal de cada ciutadà/na i, en general, el de la seva comunitat, incloent el creixement socioeconòmic de la població.

La pandèmia de la COVID-19 i les situacions de crisi econòmica, que han comportat un augment del cost de la vida, han posat de manifest la importància de la salut mental. Com a conseqüència, les persones, les seves comunitats i els governs que les representen són més conscients del valor i de la influència que la salut mental exerceix sobre el seu benestar. Aquesta situació sense precedents també ha destacat la fragilitat dels sistemes de protecció social i sanitària a tota la Unió Europea. Tanmateix, s'ha produït un augment generalitzat del número de persones que es troben en risc d'exclusió social. De fet, els col·lectius que es trobaven en una situació de major vulnerabilitat corren el risc de ser subjectes de pràctiques no respectuoses amb els drets humans. Possiblement, aquest escenari derivi de: a) la falta de suports, dirigits a la inclusió social i a la promoció de la autonomia dels col·lectius que necessiten desenvolupar el seu potencial i habilitats, i b) de la manca de serveis adaptats a les noves necessitats i circumstàncies. En concret, això inclou la manca de suports personalitzats, com ara de serveis comunitaris, i el fet que els professionals de primera línia necessiten adquirir i desenvolupar nous recursos i habilitats.

Hi ha, doncs, una necessitat de garantir que els estàndards dels serveis s'alineen amb els Drets Humans i, en concret, amb la Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat (CNUDPD), i que els actors rellevants reben tot el suport necessari per assegurar-ne la implementació.

Els nens, adolescents i joves són els grups més vulnerables, exposats a un major risc d'exclusió social. Tanmateix, són els més afectats pels determinants socioeconòmics de la salut i benestar

¹ OMS, "Salut Mental", disponible a: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

general.² Els recents desenvolupaments a escala europea han garantit la realització d'accions concretes en salut mental i, a la vegada, han reconegut la necessitat de prendre mesures addicionals per promoure el benestar psicosocial de les persones que es troben en situació de vulnerabilitat, inclosos els joves. La Comunicació de la Comissió Europea sobre un enfocament integral de la salut mental³, l'informe INI del Parlament Europeu sobre aquesta matèria⁴, l'avenç de la Presidència espanyola i la belga, i l'Opinió del CESE sobre Mesures per Millorar la Salut Mental⁵, mostren un compromís interinstitucional dirigit a equiparar el benestar psicosocial, en termes de rellevància, a la salut física, i d'aquesta manera, no deixar a ningú enrere.

Abans del 2020, les dades mostraven que, aproximadament, un terç dels joves d'entre 16 i 29 anys es trobaven en risc de pobresa i exclusió social. A més, accedir a un habitatge digne els ha resultat cada vegada més difícil, propiciant que molts d'ells es quedin sense una llar on viure. Segons les dades, aquesta situació ha empitjorat, ja que les oportunitats de trobar una feina i d'accedir a una educació de qualitat han disminuït. Els joves en risc d'exclusió social tenen menys probabilitats de prosperar a l'escola i de desenvolupar tot el seu potencial. Tots aquests factors els situen davant d'un camí ple d'obstacles i barreres, exposant-los a un major risc de patir problemes de salut mental al llarg de la seva vida.

Durant la pandèmia, la incidència dels problemes de salut mental entre persones de 15 a 24 anys s'ha duplicat en la major part dels països europeus.⁶ Aquestes han tingut entre un 30% i un 80% més de probabilitats de patir depressió, ansietat i soledat que els adults.⁷ A més, entre aquells joves més vulnerables, la pandèmia ha tingut un impacte més gran, augmentant-ne encara més l'exclusió, l'estigmatització i restringint-ne l'accés a l'atenció sanitària.

² Mental Health Europe, Young People & Mental Health, disponible a: <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2019/08/Young-People-and-Mental-Health-Infographic.pdf>

³ Comissió Europea, 'A comprehensive approach to mental health', disponible a: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-of-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en

⁴ Parlament Europeu 'Informe sobre salut mental', disponible a: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_EN.html

⁵ CESE, 'Measures to improve mental health' disponible a, <https://www.eesc.europa.eu/en/our-work/opinions-information-reports/opinions/measures-improve-mental-health>

⁶ Parlament Europeu 'Mental health in the EU - European Parliament', disponible a: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751416/EPRS_BRI\(2023\)751416_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751416/EPRS_BRI(2023)751416_EN.pdf)

⁷ OMS, 'Mental health, social inclusion and young people aged 18–29 in the WHO European Region', disponible a: https://www.who.int/docs/librariesprovider2/default-document-library/rapidevidencesynthesisdraft-for-consultation_final.pdf

Les necessitats no satisfetes de les persones que precisen de suport psicosocial poden sumar tensió a les seves famílies i, en general, a la comunitat. Fet que pot resultar en una reducció general dels factors de protecció de la salut mental i un augment dels factors de risc. A més, quan els professionals de primera línia no compten amb les eines i/o les competències apropiades, els resulta més complicat proporcionar suports personalitzats. Aquestes circumstàncies afecten negativament a la motivació i benestar d'aquests professionals, dels joves, de les seves famílies i, en conjunt, de la comunitat de la que formen part. L'augment de les responsabilitats, quan no es proporcionen mecanismes de suport adequats, pot afectar als professionals. Els pot generar sentiments de ser oblidats i maltractats pel sistema, estrès addicional, esgotament i, tanmateix, pot dissuadir als futurs candidats d'optar per aquesta professió. En una societat en constant canvi, és necessari promoure la inclusió dels joves amb discapacitat, amb necessitats complexes i/o que disposen de menys oportunitats que la resta per exercir els seus drets humans.

Per tant, ha arribat el moment de, reconeixent el valor del benestar mental dels joves, acompanyar a aquesta voluntat social del compromís, implicació i inversió que mereix per part de tots els actors públics. Les prioritats principals del Projecte E-Youth són:

- Identificar i abordar les necessitats psicosocials de les persones amb discapacitat i/o Necessitats Complexes en múltiples aspectes de la seva vida i, en aquesta línia, augmentar la seva autonomia, empleabilitat i inclusió social.
- Proporcionar als joves amb discapacitat i/o Necessitats Complexes el suport que requereixen per a construir la seva pròpia identitat i exercir la seva ciutadania.
- Augmentar la qualitat de vida i fomentar la inclusió social dels joves amb discapacitat que requereixen un suport psicosocial apropiat, garantint el respecte dels seus drets humans.

Recomanacions (títol nivell 1)

Canviar el sistema de suport a les persones amb discapacitat i/o Necessitats Complexes requereix d'una acció conjunta. Hem d'implicar als joves i a les seves comunitats en les decisions que els afecten, per garantir una prevenció adequada de l'exclusió social i de les conseqüències negatives derivades com, per exemple, dels problemes de salut mental. Tanmateix, hem d'adaptar l'atenció proporcionada a cada etapa de la vida.

A més, cal tenir en compte les grans diferències culturals, socials i polítiques existents entre els diferents països europeus. Aquestes diferències permeten entendre les preocupacions, els problemes i les solucions específiques, presentades pels membres del consorci que procedeixen de: Espanya, Bèlgica, Dinamarca, França i Eslovènia.

Recomanacions envers els Professionals (títol nivell 2)

Suport Holístic: (títol nivell 3)

- Coordinar millor els diferents serveis comunitaris, mitjançant un enfocament integrat (serveis de salut mental, serveis socials, serveis sanitaris, sistemes educatius, llocs de treball, etc.) per proporcionar un suport adaptat als nens, adolescents i joves en cada etapa vital. S'ha de prestar especial atenció als períodes de transició, com el pas de l'adolescència a l'edat adulta.
- Implementar un model integral de suport i d'intervenció per a promoure la salut mental en l'entorn educatiu, facilitant que s'assoleixin uns nivells de benestar psicosocial apropiats.
- Invertir en la formació i capacitació de professionals de l'àmbit educatiu, que comptin amb experiència en camps rellevants com, per exemple, la salut mental i l'educació especial. Això permetrà proporcionar suport al personal d'aquests centres formatius i garantir que els joves reben l'atenció psicosocial i l'orientació educativa apropiades dins de l'escola i fora d'ella, contemplant-se la derivació a altres serveis quan sigui necessari.
- Contemplar la salut mental com a eix transversal en totes les polítiques i considerar les necessitats dels professionals de primera línia, dels joves i de les seves famílies i comunitats a l'hora de desenvolupar-les. Un enfocament holístic de la salut mental, articulat com a base de totes les polítiques, pot promoure el benestar psicosocial, prevenir problemes de salut i, en última instància, reduir l'estigma i la discriminació, creant comunitats resilents.
- Promoure fòrums de polítiques locals i/o nacionals, involucrant a un extens ventall d'actors i parts interessades, per a estudiar i desenvolupar iniciatives i polítiques que ajudin a afrontar els reptes identificats local o nacionalment que afecten a les persones en situacions de vulnerabilitat. Depenen de l'acció específica a desenvolupar de forma conjunta, mitjançant la co-creació, aquests fòrums haurien de reunir persones amb discapacitat i/o Necessitats Complexes i a representants del govern local, juntament amb professionals dels serveis socials i sanitaris, de l'educació i amb proveïdors de serveis i mitjans de comunicació.

- Desenvolupar programes polítics i socials, dirigits a vincular les diferents iniciatives que tinguin com a objectiu proporcionar suport a joves que es troben en risc d'exclusió social, fomentant la col·laboració i l'intercanvi d'experiències.

Recursos i Habilitats (títol nivell 3)

- Fomentar el desenvolupament d'habilitats socials i de comunicació dels professionals, amb la finalitat de poder establir un enfocament individualitzat i centrat en la persona. Això suposa millorar les habilitats interpersonals, digitals, comunicatives i de pensament crític, essencials per a portar a terme un procés de comunicació entre professionals i joves.
- Garantir que els futurs professionals de primera línia reben formació sobre drets humans, de forma que comptin amb els coneixements, competències i habilitats apropiades⁸. I, d'aquesta manera, puguin: prevenir problemes i conflictes, portar a terme una intervenció primerenca, promoure hàbits saludables i proporcionar un suport centrat en la persona, derivant als joves atesos a altres serveis quan sigui necessari.
- Reconèixer la rellevància d'una formació professional pràctica davant dels models tradicionals, centrats únicament en continguts teòrics. Donar forma als plans d'estudi per a que aquests transmetin coneixements i informació que permeti una interacció de major qualitat, fomentant, així, les relacions entre els professionals, els nens, els joves i les seves famílies.
- Invertir recursos en desenvolupar i promoure formacions sobre com proporcionar un suport significatiu als joves, contemplant la co-creació com a model d'intervenció, que garanteixi el respecte dels drets humans i fomenti l'autodeterminació i l'agència personal.
- Promoure una cultura de treball que fomenti el diàleg i les oportunitats per a que els professionals millorin la qualitat de l'atenció i el suport proporcionats. Han de crear-se espais que els permetin reflexionar sobre les possibles àrees de millora (a nivell individual i estructural). Per exemple, proporcionant plataformes per a intercanviar aprenentatges i bones pràctiques.

⁸ Al referir-nos a "professionals de primera línia", estem parlant d'aquells professionals que treballen amb joves, realitzant diverses funcions i interactuant directament i donant suport a menors, adolescents i adults joves. Aquests professionals acostumen a proporcionar serveis essencials en els àmbits de l'educació, l'atenció sanitària, els serveis socials, la salut mental i l'aplicació de la llei. La seva tasca és crucial per a fomentar el desenvolupament, el benestar i la seguretat dels joves.

- Reconèixer als menors i als joves com a agents de canvi i garantir que intervenen en la co-creació de noves mesures, que promoguin la seva integració comunitària. Promoure una participació activa de les organitzacions formades per la societat civil i per col·lectius en risc d'exclusió social.
- Realització de campanyes de sensibilització, especialment dirigides a professionals que treballen amb menors i joves, que qüestionin els estereotips i prejudicis, conscients i inconscients, així com també els valors negatius existents.
- Esmenar les mancances de recursos humans i materials, especialment en els centres educatius i sanitaris, que tenen un efecte colateral en els serveis proporcionats. Donada una capacitat limitada, els professionals de primera línia i els professors no poden oferir una atenció adequada als alumnes amb Necessitats Complexes; fet que afecta negativament a la motivació i al benestar dels alumnes i dels professors.
- Tenir en compte la salut mental i el benestar dels professionals de primer línia, que sovint estan sobrecarregats a causa de les exigències pròpies del dia a dia. Garantir una aplicació de les mesures dirigides a abordar els problemes, especialment els que requereixen canvis estructurals.
- Garantir que els recursos i eines a disposició dels professionals de primer línia es distribueixen equitativament per evitar la fragmentació dels serveis i que les zones rurals quedin desprotegides.
- Promoure i implementar sistemes de finançament flexibles, que ajudin a posar en pràctica un enfoc multisectorial i holístic sobre la salut mental al que s'ha fet referència.

Joves (títol nivell 2)

Suport holístic (implementar un enfocament holístic en salut mental): (títol nivell 3)

- Implementar models comunitaris, que contemplin la pluralitat de sectors, amb la finalitat d'abordar les vulnerabilitats i de donar resposta a les necessitats no satisfetes de les persones amb discapacitat i/o Necessitats Complexes.
- Apropar els serveis d'atenció i suport als joves que no poden accedir-hi, tenint en compte les barreres i obstacles que no els permeten rebre l'ajuda que realment necessiten. Per exemple, la

implementació -o millora- de serveis mòbils o de proximitat podrien resultar d'utilitat per a sortejar i, inclus, superar les barreres geogràfiques, especialment pels joves que viuen en zones rurals.

- Proporcionar suports dissenyats d'acord a la discapacitat i/o a les Necessitats Complexes dels joves, atenent a les característiques del seu cicle vital i, especialment, als períodes de transició. Tanmateix, aquests suports haurien de basar-se en l'apropament de l'universalisme. Sigui com sigui, alguns col·lectius estan exposats a un major risc de no assolir un grau desitjable de benestar psicosocial, a causa de la discriminació que pateixen i a un conjunt de circumstàncies socioeconòmiques que incrementen la seva vulnerabilitat. A més, hem de tenir en compte els vincles existents entre aquestes condicions i/o trets d'identitat i la salut mental dels joves per a desenvolupar mesures preventives i el suport apropiat.

- Invertir en models que contemplin el suport entre iguals per a transformar els sistemes de salut existents, donar resposta a necessitats específiques i proporcionar una atenció centrada en la persona. Facilitar la participació dels iguals en la intervenció amb joves amb discapacitat i/o Necessitats Complexes és vital per a transformar els sistemes mencionats, ja que els ciutadans/es que van afrontar dificultats semblants en el passat aporten una major comprensió de la problemàtica a abordar, propicien la resiliència i generen confiança en els serveis on participen. El suport entre iguals pot ajudar a les persones a assolir un cert grau de benestar i a sostenir-lo en el temps, així com a actuar amb més eficàcia en el sistema de salut mental. Depenent del context, la participació dels iguals pot adoptar moltes formes, desde consistir en l'assessorament d'especialistes sobre aquesta modalitat de suport fins a basar-se en serveis independents, gestionats pels propis joves amb discapacitat i/o Necessitats Complexes.

Augmentar els coneixements sobre salut mental i combatre l'estigma (títol nivell 3)

- Desenvolupar -o donar suport a- campanyes de conscienciació globals sobre drets humans per abordar l'estigma i la discriminació relativa a la salut mental. Aquestes campanyes pretenen prevenir i/o reduir les percepcions negatives que la societat té sobre els joves amb discapacitat i/o Necessitats Complexes; percepcions que afecten al desenvolupament del seu autoconcepte i limiten les seves oportunitats de creixement.

- Proporcionar ajuda i suports comunitaris en els entorns freqüentats pels joves amb discapacitat i/o Necessitats Complexes com, per exemple, instituts i parcs.

- Integrar models i apropaments organitzatius, definits pel seu caràcter innovador, en els ecosistemes educatius que contemplin, com un dels seus eixos centrals, la promoció de la salut

mental. Aquests models i enfoc s'haurien d'articular-se a través dels plans i programes d'estudi dels centres educatius, incloent els dirigits a la formació professional.

- Assegurar que els serveis de salut mental i del sector social es comprometen a col·laborar de manera pràctica i significativa per proporcionar una atenció i suport integrat de caràcter comunitari.

Finançament: (títol nivell 3)

- Propiciar que el suport dirigit a promoure la salut mental sigui assequible i accessible per a tots els joves, incloent els més vulnerables.
- Donar suport a les organitzacions juvenils i reconèixer el paper essencial que juguen en la provisió d'atenció psicosocial i prestació de serveis dirigits a joves sobre la seva salut mental i benestar.
- Garantir que els pressupostos destinats a organitzacions juvenils o comunitàries tinguin en compte la naturalesa específica de les iniciatives i les realitats operatives de les organitzacions dirigides per joves. Tanmateix, garantir que el finançament és flexible, accessible i sostenible.

Promoure la inclusió social: (títol nivell 3)

- Assegurar l'accés a transport públic assequible i a activitats culturals.
- Reduir l'aïllament social i la soledat millorant la infraestructura com, per exemple, promovent el transport adaptat o proporcionant espais digitals més inclusius. Per una altra banda, també han de finançar-se models innovadors que ajudin a construir cultures de pertinença, basades en l'enfortiment de vincles socials constructius. Tanmateix, les lleis i polítiques tenen una especial rellevància a l'abordar la discriminació per edat, la desigualtat i la bretxa digital, etc.
- Les iniciatives d'inclusió social han de contemplar a persones de totes les edats, ampliant el seu abast, i invertir en promoure l'establiment de relacions intergeneracionals.
- Proporcionar programes de protecció social per aquelles llars que es troben en risc d'exclusió comunitària, donats certs determinants socioeconòmics. Tanmateix, promoure l'adopció d'un pla de recuperació de deutes, donant-lis suport per a afrontar les seves dificultats financeres, sense que aquestes tinguin un efecte determinant sobre el seu desenvolupament i benestar psicosocial. Amb aquest mateix èmfasi, garantir l'accés a un habitatge segur i assequible, que

compleixi amb els requisits de qualitat necessaris, constitueix un important factor de protecció de la salut mental.

- Propiciar l'ús de mètodes d'intervenció, basats en l'evidència, per a minimitzar les conseqüències derivades d'esdeveniments estressants i traumàtics, especialment aquelles que poden patir els joves o les seves famílies.
- Reforçar els mecanismes de prevenció i resposta per a donar suport a les famílies en situacions vulnerables, com quan la violència domèstica o els maltractaments defineixen la seva quotidianitat.

Famílies i comunitat (títol nivell 2)

Les comunitats tenen un paper substancial en la promoció de la salut mental de les persones. Poden proporcionar un sentit de pertinença, actuar com a font de suport, oferir sensació de propòsit i permetre els canvis socials necessaris per aconseguir un alt grau de benestar psicosocial.

La implicació de les xarxes socials, familiars i comunitàries, a les quals pertany una persona és una estratègia reconeguda per promoure eficaçment la salut mental. Com ens han demostrat la ciència i l'experiència, aquesta tàctica constitueix una mesura essencial per a prevenir els problemes associats al benestar psicosocial i dissenyar solucions adaptades a cada problemàtica i a cada cas concret. Això permet a l'individu recórrer a les estructures de suport existents (i/o construir-ne de noves), a les relacions familiars i als vincles amb la comunitat, en lloc de dependre del suport institucional. El que pot conduir a la persona a sentir que té control sobre situacions difícils. A més, les comunitats juguen un paper central en la prevenció i abordatge de l'estigma associat a la salut mental. Avui en dia, els serveis comunitaris es consideren la columna vertebral dels models de suport, basats en drets humans, i d'apropaments d'intervenció holístics. Aquests haurien de promoure la recuperació, el dret a la capacitat legal, el consentiment informat, la participació i la inclusió comunitària dels joves amb discapacitat i/o amb Necessitats Complexes. Molts d'aquests serveis comunitaris són reconeguts per fer possible la implementació i l'exercici dels drets humans i per resultar accessibles, assequibles i d'elevada qualitat en comparació amb altres enfocaments metodològics. Intrínsecament, l'atenció

comunitària pot aconseguir que els joves conservin les seves relacions familiars, amistats i feina, evidentment en funció de les seves preferències, mentre reben el suport psicosocial requerit.

Suport per als actors i serveis comunitaris: (títol nivell 3)

- Prioritzar la desinstitucionalització. És a dir, passar d'atendre als joves en institucions a proporcionar-los suport en la seva pròpia comunitat; per tal de garantir una atenció personalitzada, que fomenti una millor integració i resultats, conduint a una millora global de la salut mental i del benestar.
- Establir entorns que facilitin la tasca dels proveïdors comunitaris. Per exemple, els governs haurien de destinar recursos (és a dir, fons i espais de reunió) a les iniciatives comunitàries que puguin activar i enfortir el suport que la comunitat proporciona als joves amb problemes de salut mental.
- Proporcionar coneixements i competències sobre salut mental i sobre els seus determinants als actors comunitaris.
- Invertir recursos en l'alfabetització digital de la població, especialment de les persones en risc d'exclusió social (per exemple, nens i joves). Incloure la conscienciació sobre l'ús apropiat de les eines TIC i sobre els riscos inherents a navegar per espais i plataformes digitals. • Els fons s'haurien de destinar exclusivament als serveis comunitaris o a la transició i implementació d'aquests. Tinguem en compte que aquests serveis han d'orientar-se a la recuperació dels joves amb discapacitat i/o Necessitats Complexes.

Suport per a les famílies: (títol nivell 3)

- Donar prioritat i garantir un suport específic pels nens, adolescents i joves procedents de famílies en risc d'exclusió social.
- Desenvolupar i implementar polítiques de conciliació familiar i laboral. Aquestes poden proporcionar a les persones que exerceixen el paper de cuidador/a de joves amb discapacitat i/o Necessitats Complexes el temps i els recursos que necessiten per realitzar la seva funció. Això promourà el benestar psicosocial dels joves atesos. Per exemple, un permís parental suficientment prolongat i flexible, adaptat a les seves circumstàncies, pot ajudar a prevenir i mitigar problemes de salut mental; el que tindrà un efecte significativament positiu sobre el benestar dels fills/es a càrrec.

- Garantir que els cuidadors/es reben el suport que necessiten a llarg termini, proporcionant-los la formació i els coneixements apropiats. D'aquesta forma, facilitem que adquireixin i desenvolupin les habilitats amb les quals necessiten comptar per exercir el seu rol. Això permetrà promoure el seu benestar psicosocial.
- Impartir formacions sobre nocions bàsiques en matèria de salut mental. Garantir que els recursos formatius estiguin disponibles en els idiomes propis dels membres de la comunitat, tenint en compte la pluralitat de cultures i ètnies que la conformen.
- Promoure la implicació de les organitzacions comunitàries; en especial, d'aquelles integrades i liderades per joves amb discapacitat i/o Necessitats Complexes, en l'abordatge de bretxes i barreres socials. Això significa que s'ha de promoure la seva actuació, en qualitat de mediadors i de suports informals, per a la gestió de problemes i conflictes de caràcter sociocultural.
- Destinar recursos a la generació d'espais de treball i diàleg intergeneracional, ajudant a enderrocar prejudicis i a deconstruir l'estigma que existeix al voltant dels col·lectius en risc d'exclusió social. Això augmentarà la cohesió familiar i comunitària.

Co-creació: (títol nivell 3)

Assegurar la col·laboració entre professionals de primera línia, institucions (per exemple, escoles), xarxes socials de suport (famílies, socials i de salut) i actors comunitaris. D'aquesta manera, es poden establir-se vies de derivació més fluides, generant els millors resultats possibles.