

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

EXPERIÈNCIES VISCUDES
ESCOLTADES:

GIRONA I COMARQUES 5/10 2026

VEUS REALS,

CANVIS

REALS.

MANIFEST

Avui volem parlar des de l'experiència. Des del que hem viscut, del que ens ha fet mal, del que ens ha ajudat i del que hem après pel camí. Perquè **la nostra experiència també és coneixement i la nostra veu val el mateix que qualsevol altra.**

Sentir-nos escoltades de veritat no és només que algú senti les nostres paraules. És trobar una persona disposada a escoltar, sense presses, sense jutjar i amb voluntat de comprendre. **Comprendre el dolor és prevenir més dolor.** No necessitem pena; necessitem comprensió, respecte i acompanyament.

També necessitem que es vegi la persona que hi ha darrere del diagnòstic. **Som persones, no un trastorn ni un diagnòstic.** No tot el que fem, sentim o pensem s'ha d'atribuir a una malaltia. I quan parlem de tractaments, també volem que es tinguin en compte la sobremedicació, els efectes secundaris i l'impacte que poden tenir en la nostra vida.

La nostra experiència ens ha ensenyat que els processos de salut mental necessiten temps, paciència, empatia i cura. També ens ha ensenyat a valorar les petites victòries. Hi ha dies en què dutxar-se, sortir de casa, demanar ajuda o simplement continuar endavant pot ser un gran èxit.

Però l'experiència també ens ha ensenyat que **hi ha coses que han de canviar.**

Quan altres persones decideixen sobre la nostra vida sense comptar amb nosaltres, perdem autonomia i confiança. Això és especialment greu en moments de crisi o durant un ingrés. Necessitar més suport no significa deixar de tenir capacitat per opinar, participar o decidir. **Acompanyar no és decidir per l'altre.**

Per això, no volem només que se'ns escolti. **Volem participar i volem que es respectin els nostres drets.**

Volem serveis de salut mental amb **més temps, més seguiment i més continuïtat.** Visites en què hi hagi espai per parlar del que ens passa i no només de la medicació. Professionals que puguin conèixer la persona, no només el diagnòstic. I una atenció que tingui en compte què necessita i què vol cada persona.

Volem participar en les decisions sobre els nostres tractaments, els nostres processos i les nostres vides. I també volem que les persones amb experiència pròpia puguin participar en el disseny i la millora dels serveis de salut mental.

Volem més **prevenció.** La salut mental no pot començar a treballar-se només quan el patiment ja és molt intens. Educació emocional, sensibilització i coneixement sobre salut

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

EXPERIÈNCIES VISCUEDES
ESCOLTADES:

GIRONA I COMARQUES 5/10 2026

VEUS REALS,

CANVIS

REALS.

mental des de la infància esdevenen elements clau per prevenir. Prevenir també és donar eines abans que arribi la crisi.

Volem també un canvi en la **mirada de la societat**. Encara es parla molt de salut mental, però massa sovint l'acceptació desapareix quan apareix el patiment real. Necessitem menys prejudicis, menys etiquetes i més comprensió. L'estigma, encara existeix.

I volem que el **suport entre iguals** tingui més presència. Una persona que ha viscut un procés de patiment i recuperació pot aportar una mirada diferent, reconèixer les petites victòries i transmetre esperança. L'Agent de Suport entre Iguals no substitueix els altres professionals ni decideix per la persona: acompanya, comparteix eines, dona a conèixer drets i ajuda a reforçar la seva pròpia veu.

Demanem canvis concrets: més recursos, més temps, més prevenció, més participació i més respecte pels nostres drets. Demanem serveis més propers, humans i continuats. I demanem que les persones amb experiència pròpia i els Agents de Suport entre Iguals formin part d'aquesta transformació.

Perquè els recursos que avui reclamem nosaltres **poden ser els que tu o la teva família necessiteu demà.**

La salut mental no és cosa d'uns quants. **La salut és de tothom. També la mental.**

Per això avui no només demanem ser escoltades. **Demanem que escoltar-nos serveixi per canviar les coses.**

No som un diagnòstic. Som persones amb veu, capacitat, drets i futur.

Per això reivindicuem que les experiències viscudes siguin escoltades i tinguin un paper real en les decisions que ens afecten. Perquè escoltar les veus reals és el primer pas per fer possibles canvis reals.

Avui som nosaltres. Demà pots ser tu.

La salut mental ens interpel·la a tots. Escoltar, respectar i garantir drets és responsabilitat de tothom.

Girona, 9 d'octubre de 2026