

OBE 2023

Observatori
de l'Esperança

La consolidació
dels serveis de xat
per a adolescents
i joves

Fundació Ajuda i Esperança

ESPERANÇA

en línia

OBE 2023

Observatori
de l'Esperança

La consolidació
dels serveis de xat
per a adolescents
i joves

Fundació Ajuda i Esperança

ESPERANÇA

en línia

© **Fundació Ajuda i Esperança**

Av. del Portal de l'Àngel, 7, principal 2a
08002 Barcelona
comunicacio@telefonoesperanza.com
<https://www.telefonoesperanza.com/>

Presidenta de la Fundació
Esperança Esteve

Director de la Fundació
Enric Morist

Director de l'OBE 2022
Oriol Homs

Equip de l'OBE 2022
Cristina Díaz, Daniel Franco, Sergi Garcia

Correcció
Elisabet Kamal

Disseny i maquetació
Ardit

Impressió
CET Apunts, Fundació Joia
Dipòsit legal: B13243-2023
ISBN: 978-84-124531-7-1

Amb el suport de:



Índex

7 Veus d'esperança

- | | |
|----|--|
| 9 | Esperança Esteve Presidenta del Patronat |
| 12 | Marta Villanueva Regidora de Salut de l'Ajuntament de Barcelona |
| 14 | Núria Valls Secretària d'infància, adolescència i joventut |
| 16 | Enric Morist Director General de la Fundació Ajuda i Esperança |
| 18 | Oriol Homs Director de l'Observatori de l'Esperança |
-

23 Dades de l'Observatori

- | | |
|----|---|
| 24 | Telèfon de l'Esperança |
| 46 | Telèfon de Prevenció del Suïcidi |
| 69 | Xat de Suport Emocional per a Joves |
| 81 | Obro Feel: Xat d'acompanyament emocional |
| 93 | Línia cuidadora |
-

99 Veus expertes

- | | |
|-----|--|
| 101 | Taula rodona: La recerca sobre salut mental i joves |
| 117 | Sergi Garcia: Relacions de merda |
| 121 | Joan Subirats: Tot es mou |
-

127 Hem lilegit

- | | |
|-----|---|
| 128 | Francisco Villar: Com les pantalles devoren els nostres fills |
| 130 | José Ubieta ¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias |
| 134 | Cyberguardians Jonathan Nelson |
| 136 | La fábrica de cretinos |
-

139 Fundació i Patronat

- | | |
|-----|--------------------------------|
| 141 | Patronat de la Fundació |
|-----|--------------------------------|
-



Veus d'esperança



Esperança Esteve

Presidenta patronat
Fundació Ajuda i
Esperança

De nou és un plaer presentar la quarta edició de l'Observatori de l'Esperança (OBE). Quatre edicions que ens mostren l'evolució dels nostres serveis i projectes i amb la que es va complint de ple l'objectiu inicial de l'OBE centrat en un millor coneixement de la nostra acció i de l'impacte de la mateixa.

Sabem cada vegada més dels perfils de les persones que ens demanen ajuda i/o acompanyament, de les situacions i problemes que es plantegen, de les edats que es manifesten i també d'allò que es comú a moltes persones i que genera malestar de manera transversal.

Sabem i sentim que la nostra tasca esdevé important per l'augment i repetició de les demandes i per la complexitat de les situacions que requereixen una intervenció basada en l'escolta, el respecte de l'altre i del seu dret a decidir amb autonomia.

Sabem i sentim que el malestar expressat no sempre es resol o alleuja des de l'atenció individual i que per la seva superació cal trobar altres respostes en dos àmbits cabdals: els drets i els serveis de benestar i en els recursos de proximitat, veïnatge entitats i empreses. Em referiré a tall d'exemple a les situacions de soledat no volguda que encara que s'expressi més en edats adultes, té un caràcter transversal i afecta el conjunt de la població, des dels més joves als més grans.

Enguany després de tractar totes les dades, hem volgut centrar la reflexió en els joves i la salut mental i recollir les visions i experiència de diferents persones que hi treballen, per tal d'anar obrint escletxes que ens aportin noves propostes o millora tant dels nostres serveis com els de les administracions compe-

tents i a les entitats que hi treballen, ja que un dels objectius més importants de l'OBE és estudiar i compartir el nostre coneixement per a contribuir a la millora general.

És obligat, per la seva importància, referir-me aquí a les persones voluntàries que són l'ànima de la nostra Fundació. Sense elles i llur participació no seria possible la missió fundacional. A les més de 400 persones que estan compromeses en l'ajuda als qui ho necessiten els vull mostrar una vegada més tot l'agraïment i reconeixement.

Són persones de totes les edats que donen fortalesa i atenció al Telèfon de l'Esperança, al Telèfon de Prevenció del Suïcidi, al xat dirigit a les persones joves a través de WhatsApp, al Telèfon per a dones cuidadores, al projecte de soledat no volguda i de dones en situació de violència de gènere, que conjuntament amb un magnífic equip professional conformen una estructura d'atenció rigorosa i preparada.

Voldria agrair igualment a la Generalitat de Catalunya, a l'Ajuntament de Barcelona, a la Diputació de Barcelona i a la Fundació La Caixa el seu compromís i ajuda, així com a les persones, entitats i empreses amigues, que amb la seva col·laboració altruista ens ajuden a fer possible el nostre projecte.

Amb tota l'esperança en l'avui i en el demà.



Marta Villanueva

Regidora de Salut,
Persones amb
Discapacitat i Estratègia
contra la Soledat
de l'Ajuntament de
Barcelona

Sovint diem que les persones joves són el futur, però la realitat és que són el present i, a més, constitueixen una peça fonamental de la nostra societat. Promoure la qualitat de vida i el benestar emocional del nostre jovent ha de ser un eix d'acció prioritari per qualsevol administració pública.

Estem constatant una situació d'emergència en la salut mental d'aquest grup poblacional. Segons la darrera Enquesta de Salut de Barcelona, la prevalença de mala salut mental en les dones de la nostra ciutat d'entre 15 i 24 anys és del 38% i del 26% en els homes del mateix grup d'edat. A més, **el suïcidi és la primera causa de mort no natural en joves d'entre 15 i 29 anys a Catalunya.**

Els dispositius electrònics també juguen el seu paper en el benestar emocional del nostre jovent. L'ús excessiu de pantalles pot tenir impacte en l'autoestima, la satisfacció amb la vida o la distorsió de la imatge corporal.

Davant d'aquesta realitat hem d'oferir una resposta àgil i immediata al malestar psicològic del jovent.

Per això, el Pla de Salut Mental de Barcelona 2023-2030, que aborda la salut mental en tots els cicles de vida, posa un especial èmfasi en la infància i joventut. En aquest sentit, l'Ajuntament de Barcelona, juntament amb la Fundació Ajuda i Esperança, ha impulsat un xat de suport emocional per a adolescents i joves d'entre 14 i 25 anys.

A més, disposem del telèfon de prevenció del suïcidi, un servei gratuït, anònim i disponible les 24 hores, que també s'ha desenvolupat amb la col·laboració de la Fundació Ajuda i Esperança.

Aquest any hem aprovat una mesura de govern de benestar digital, dotada amb 6 milions d'euros, que té la finalitat de reduir els impactes negatius de l'ús de les tecnologies digitals en la infància i adolescència.

Barcelona ha estat sempre una ciutat capdavantera en l'atenció a la salut mental. Continuarem fent passes endavant per protegir el benestar emocional del jovent, per garantir que la nostra ciutat ofereix oportunitats per desenvolupar el seu potencial, les seves aspiracions i els seus somnis.



Núria Valls i Carol

Secretària d'Infància, Adolescència i Joventut de la Generalitat de Catalunya.

Joves i salut mental, un repte col·lectiu

La salut mental dels joves és un tema cada vegada més present en la nostra societat. Especialment des de la pandèmia de la COVID-19, les dades d'atenció a la salut mental i les taxes de conductes suïcides mostren un augment significatiu que resulta del tot preocupant.

En aquest sentit, els resultats de l'Enquesta de la Joventut de Catalunya 2022 mostren que fins a un 31,2% del col·lectiu entre 15 i 34 anys resident a Catalunya pateix malestar emocional, i aquest malestar va estretament lligat a situacions de vulnerabilitat lligades a factors econòmics, laborals i residencials. En síntesi, s'ha identificat que els bloquejos i retards en els processos d'emancipació incideixen de manera clara en el benestar emocional.

Sembla evident que les crisis successives i l'impacte d'aquestes en la vida de les persones joves són un element explicatiu de l'empitjorament dels indicadors de salut. Davant d'aquesta situació, el Pla Nacional de Joventut de Catalunya assenyala que la coordinació efectiva entre els actors involucrats en el desplegament de les polítiques públiques de joventut és essencial per garantir els drets de les persones joves, especialment en un moment vital crucial per a la seva maduració personal, i enmig d'una realitat plena d'incerteses, dificultats i canvis accelerats.

Així doncs, cal afrontar el problema des d'una perspectiva social i desestigmatitzadora, establint polítiques públiques robustes. És un repte que cal afrontar des de tots els vessants, implicant a tots

els agents presents i no només a les institucions. La societat civil, l'entorn comunitari i el teixit associatiu, que a Catalunya té un paper de gran importància, han de sumar esforços per tal defensar la salut i el benestar emocional de les persones joves i garantir una atenció individualitzada, integral i gratuïta, així com una provisió de recursos adequada a les seves necessitats i especificitats.

En aquest sentit, voldria destacar aquesta nova edició de l'Observatori de l'Esperança. Gràcies a l'anàlisi de les problemàtiques detectades mitjançant els seus dispositius de suport emocional (especialment el Xat de Suport Emocional per a Joves i el Xat Obro Feel), ens permeten realitzar una diagnosi acurada de la situació, imprescindible per poder dur a terme polítiques adequades.

Concretament, m'agradaria posar en valor el xat de suport emocional Obro Feel que des de la Secretaria d'infància, adolescència i joventut del Departament de Drets Socials en coordinació amb el Departament de Salut i a través de la Fundació Ajuda i Esperança vàrem posar en marxa el passat novembre. En aquests sis mesos de servei s'han rebut més de 1.600 xats i més de 47.000 missatges de persones joves. Aquestes dades mostren que, malauradament, el servei és actualment imprescindible per donar resposta a les necessitats de suport emocional dels joves. Els i les professionals voluntàries de la Fundació Ajuda i Esperança estan acomplint una tasca magnífica que vull posar en valor.

La salut mental del jovent és una responsabilitat de totes i tots. Treballant junts, podem crear un futur en què tots els joves puguin desenvolupar el seu projecte vital amb garanties i amb l'exercici ple dels seus drets. Un compromís en el que hi trobareu sempre al Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.



Enric Morist

Director General
de Fundació Ajuda
i Esperança

Teniu a les vostres mans una nova edició de l'Observatori de l'Esperança, un document que recull una bona mostra dels milers de trucades i converses que hem atès al llarg de 2023 des de la Fundació Ajuda i Esperança a través dels nostres principals projectes: Telèfon de l'Esperança, Telèfon de Prevenció del Suïcidi i Xat de Suport Emocional per a Joves.

Els tres serveis s'atenen d'acord als nostres principis bàsics de funcionament, que poc han variat des dels nostres orígens: atenció absolutament confidencial, d'igual a igual i sempre sense emetre judicis. Al contrari, escoltant i acompanyant a les persones que passen de manera puntual o estructural per una situació de vulnerabilitat. Sens dubte, aquesta és una tasca de Servei Públic que complementa i ajuda al sistema públic de salut i serveis socials tan important a la nostra societat.

Aquest elements són claus en una atenció que s'ofereix 24 hores al dia, 365 dies de l'any, de manera ininterrompuda en el temps. I aquesta es desenvolupa i és possible gràcies a un equip que aquest any ja ha superat les 400 persones voluntàries.

I justament voldria dedicar la meva reflexió i agraïment en aquesta publicació a l'element més important, més indispensable que fa possible aquesta atenció que porta al servei de la ciutadania més de 55 anys de forma continuada, sostenint amb aquests valors d'ètica i humanitat: el voluntariat de la Fundació. Em refereixo a dones i homes que de manera anònima, generosa i absolutament professional (si ho entenem com a sinòmin de preparada, formada i compromesa) atenent majoritàriament una gran quantitat de persones en situacions molt complexes.

Aquesta és la força de la humanitat: escoltar i ajudar a canalitzar situacions complexes, acompanyar a les persones que passen moments difícils - moltes d'elles en situació soledat no desitjada. Estic segur que tothom hem passat per moments difícils en la nostra vida personal o professional i recordem a les persones que varen estar al nostre costat per escoltar-nos, acompanyar-nos, sempre de manera discreta, fent sentir que estaven allí. És exactament això el que fa el nostre voluntariat cada dia: acostar-se a qui més ens necessita, en el moment de més dificultat.

La salut mental precària i la soledat no desitjada són, sens dubte, les grans pandèmies d'aquest segle. Afecten a persones de tot tipus de condicions socials, econòmiques, territorials. I sí, també diferents grups d'edat, d'adolescents fins a la gent gran. Davant d'això, la tasca que fan cada dia aquests centenars de voluntàries i voluntaris resulta un bri de esperança.

Moltíssimes gràcies als qui hi sou, als milers que al llarg d'aquests 55 anys hi han estat i als que s'incorporen cada any en aquesta tasca noble! Sou el nostre motiu d'orgull més gran i el millor que tenim.



Oriol Homs

Director OBE

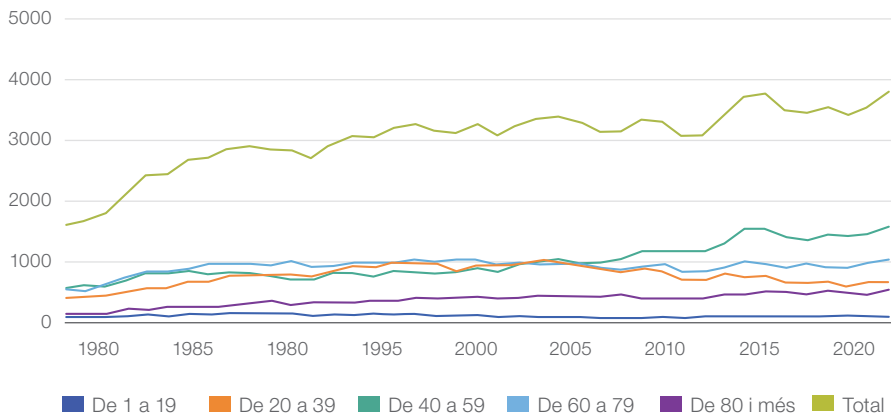
Aprendre a viure en la societat digital

Segons l'Enquesta de Salut de Catalunya¹ en l'any 2022 varen continuar augmentant els indicadors de patiment entre la població. El 24% de la població major de 15 anys manifestava malestar emocional, un punt i mig més que l'any anterior. Les dones ho manifestaven amb un percentatge del 27,4% i els homes en un 20,4%, els majors de 65 anys en un 27,3%, la població sense estudis o primaris en un 33,9% i les persones d'un nivell socioeconòmic baix 26,6%. Les variables de gènere, edat, nivell educatiu i classe social marquen diferències respecte a la salut emocional de la població. Variables que coincideixen amb les que hem detectat en la nostra anàlisi sobre les dades de les característiques i les problemàtiques de les persones que fan servir els diferents serveis que la Fundació posa al seu abast per a oferir l'escolta activa necessària per a ajudar-les a reconduir el seu malestar.

La persistència d'aquestes dades ens indiquen la conveniència d'especialitzar els programes d'ajuda i diferenciar l'abordament de cadascuna de les problemàtiques detectades en funció de cada una de les variables exposades. Aquesta constatació ha dut la Fundació a obrir noves vies de comunicació específiques pels joves, per a les persones dedicades a la cura i per a qui presenta conducta suïcida. Però caldrà continuar aprofundint en les particularitats dels diferents col·lectius, per exemple en el cas de les persones grans, que a mesura que creix l'edat de la població i l'esperança de vida, els models d'envelliment prominents en els darrers anys estan demostrant les seves limitacions i efectes no desitjats que caldrà replantejar. Les dades indiquen que les persones grans i en especial aquelles que viuen soles sense suport comunitari, o que tenen problemes de salut física, o arrossegueu problemes de salut mental, o tenen problemes econòmics, plantegen percentatges de malestar emocional més elevats.

Si s'observa l'evolució a llarg termini de les xifres de suïcidi com a exponent extrem del malestar emocional, l'increment del nombre de suïcidis des dels anys 80 del segle passat, han tingut tres períodes de màxim creixement: durant la mencionada dècada dels 80, entre els anys 2012 i 2014 i ara, a partir de 2018.

Suïcidis per edat



Font: INE

Per entendre millor l'actual onada de malestar, hem convocat una taula rodona amb experts destacats que recollim en l'informe d'enguany per tal d'insistir en la necessitat d'impulsar la recerca en aquest àmbit per a conèixer amb major profunditat la combinació i les interaccions entre els diferents factors que intervenen en el complex fenomen del malestar de la població. En el cas dels adolescents els debats es focalitzen en els impactes de l'abús de la utilització dels gadgets digitals construïts amb estratègies de màrqueting addictiu, tal com també hem referenciat en les lectures que recomanem enguany d'alguns dels principals experts del tema. El moviment, al que ens sumem, per tal d'aconseguir la restricció digital dels menors fins als 16 anys avançada i constitueix una fita important sobre com la societat civil és capaç de mobilitzar-se per a definir el benestar de la població en la seva transformació cap a una societat digital en la qual hem d'aprendre a viure i conviure, posant sempre les persones en el centre de l'acció col·lectiva.

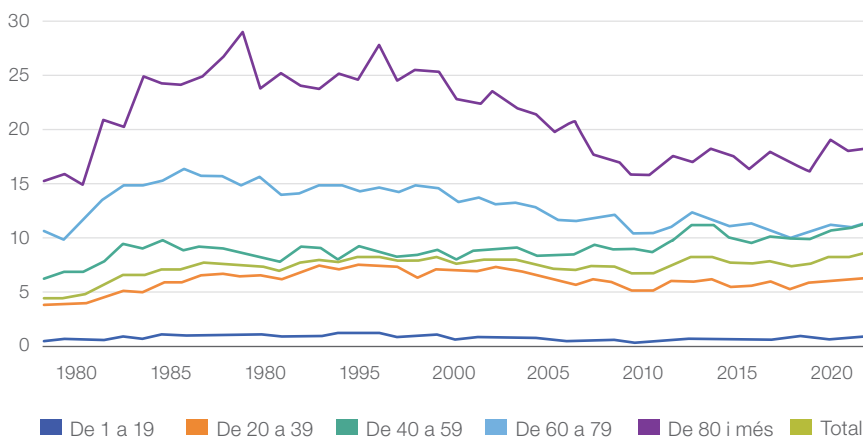
1 <https://hdl.handle.net/11351/9652>

El debat amb els experts també apunta a la problemàtica de les persones més grans com un col·lectiu amb un fort creixement del nombre de suïcidis a mesura que augmenta en el seu en el conjunt de la població. A aquest grup voldríem dedicar-hi atenció particular en el pròxim informe.

Però no oblidem que el volum més gran de suïcidis es produeix en les edats centrals de la vida de les persones, entre els 50 i 59 anys, però també entre els 60 i 79 anys, en les que segons les nostres dades, els problemes relacionals tenen menys pes i, en canvi, els problemes de salut mental, salut física i els econòmics tenen més cabuda, conjuntament amb els de la solitud no desitjada. El tractament d'aquests problemes, especialment els de salut mental des d'una òptica conjunta des del sistema de salut i de l'entorn comunitari planteja un repte important per a desenvolupar xarxes de suport prou sòlides per reduir el nombre de persones que finalment acaben sucumbint levant-se la vida.

Fins i tot analitzant l'evolució de les taxes de suïcidi per 100.000 habitants, que ajuda a entendre millor el seu comportament, eliminant l'efecte població, ens trobem en un dels pics similar al de la dècada dels 80 (8,40 a l'any 1997 o 8,42 a l'any 2014 i 8,43 a l'any 2021). Des de l'any 1980, la taxa de suïcidis del total de la població s'ha doblat (200,3%), essent l'any 2022 la taxa més elevada del període. Els joves menors de 20 anys són els únics que superen (202,0%) el creixement de la taxa total, malgrat que en el període hi ha hagut taxes superiors.

Taxes suïcidis per edat per 100.000 habitants



Font: INE

L'any 1980 hi havia una correlació directa de taxes més elevades a mesura que augmentava l'edat, però el 2022 aquesta correlació s'ha trencat entre el col·lectiu de 40-59 anys (11,59) i els de 60 a 79 anys (11,53). Això voldria indicar la necessitat de parar més atenció a aquesta franja, ja que es troba en un màxim absolut de tot aquest llarg període. És l'única franja d'edat que es troba en aquesta situació i, per tant, la que arrossega a màxims la taxa total. Sense oblidar els majors de 80 anys que tot i que no han crescut tant i no està en situació de màxims, són els que tenen una taxa molt més elevada que la resta de grups d'edat (18,42 a l'any 2022).

Sovint les taxes de suïcidi alerten de profundes transformacions socials que afecten a l'equilibri emocional de la població. Segurament a partir dels anys 2010-2012 amb l'expansió dels efectes de l'impacte de les innovacions digitals al conjunt de la societat, tal com assenyalen uns dels estudis referenciats en aquest informe de Cyber Guardians, i les reflexions de Joan Subirats, sota el títol de "tot es mou", es fa més evident l'impacte del període de canvis que estem vivint de tipus tecnològics, però també climàtics, demogràfics i globals.

Tota època de canvis comporta contradiccions i inseguretats que generen tensions, però també és el moment clau per a incidir en la construcció dels elements claus que han de constituir els pilars del benestar de la població en la nova societat que s'obre pas a pas. Aprendre a viure i convida en la societat que per ara anomenem "digital" no és només un problema d'adaptació de la població a les noves circumstàncies, sinó de generar els mecanismes econòmics, polítics, socials i d'organització comunitària que facin possible que la població pugui desenvolupar-se en seguretat i en benestar tant material com emocional.

A aquesta tasca hi continuarem dedicant esforços des de la Fundació, i durant els mesos vinents diversos projectes dedicats al desenvolupament de la IA per tal de posar-la al servei de la millora de la salut emocional de la població.

Amb tot, volem fer una crida a encoratjar les iniciatives des de les institucions, partits polítics i societat civil per tal d'accelerar les accions necessàries que assegurin els mecanismes socials de benestar per a tota la població en aquesta època de transició, única manera de contenir i reduir la corba en expansió del malestar emocional.



Dades de l'Observatori

Sempre hi **trobaràs algú**
que t'escoltarà quan ho
necessitis. Truca.

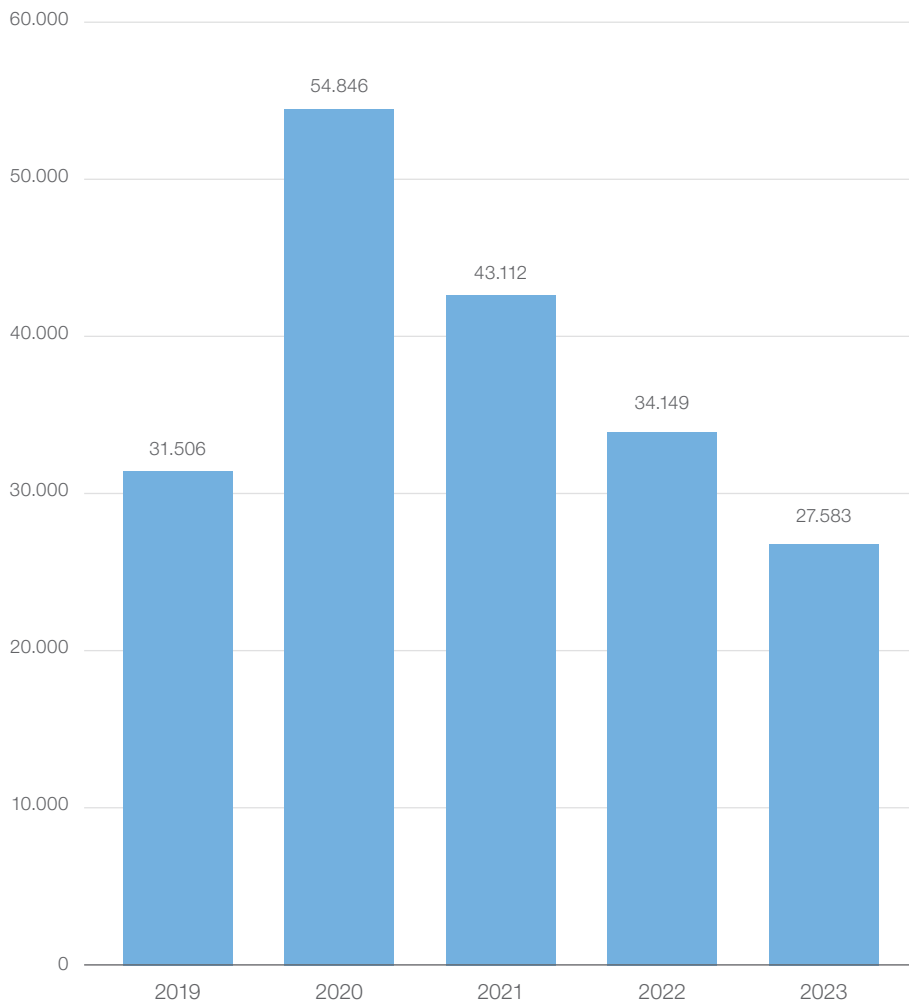
93 414 48 48

Telèfon de l'Esperança

El Telèfon de l'Esperança és el servei central de la Fundació per a atendre a les persones que, per diverses raons, necessiten parlar amb algú que els escolti i que els doni confiança. Després del gran increment de trucades rebudes durant la pandèmia de Covid19 durant l'any 2020, varen aconsellar posar en marxa nous dispositius més especialitzats, dirigits a col·lectius o problemàtiques específiques per tal de poder oferir una millor servei. L'agost de 2020 es va iniciar el Telèfon de Prevenció del Suïcidi, un servei especialitzat en conductes suïcides. Mentre que el juliol del 2022 es va posar en marxa el Xat de Suport Emocional per a Joves a través d'una línia de missatgeria instantània adreçada a persones d'entre 14 i 25 anys. Aquell mateix any, però el mes de desembre, la Línia Cuidadora va començar a atendre de manera específica a les persones que, de manera professional o per vincle personal, es dediquen a tenir cura d'altres. El darrer servei que la Fundació ha incorporat – al novembre de 2023 – és el xat Obro Feel, dreçat també al jovent.

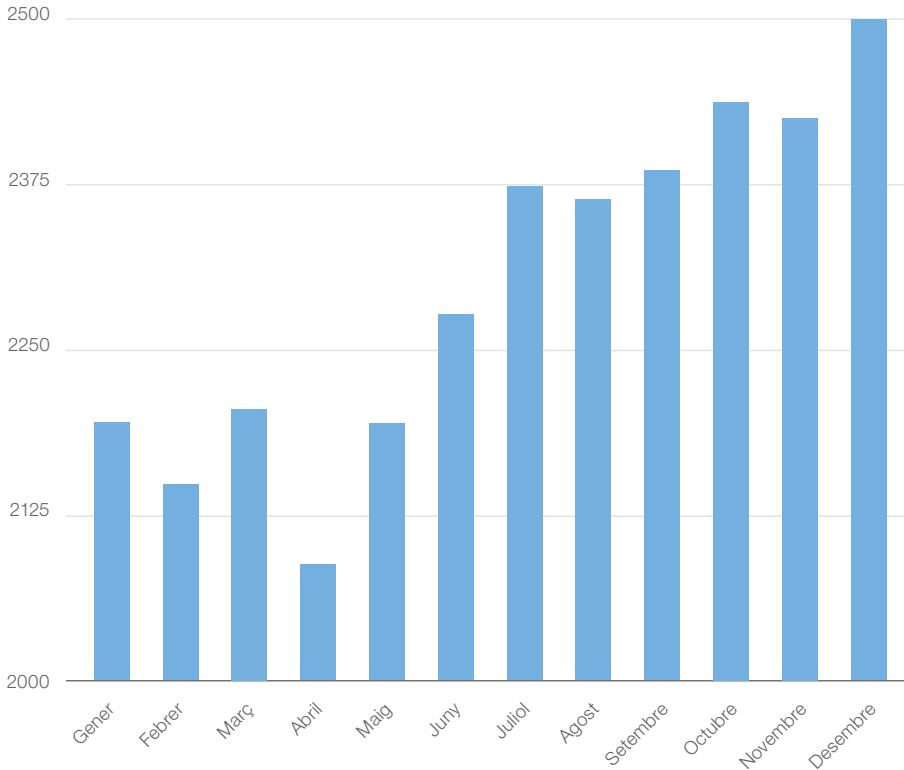
Aquesta diversificació de serveis ha permès reduir la pressió sobre el Telèfon de l'Esperança com es pot observar en l'evolució del nombre de trucades ateses durant els darrers anys. En relació a l'any 2019, abans de la pandèmia, durant el 2020 es varen atendre un 74% més de trucades; el 2021, un 37% més; el 2022, un 108% més i el 2023 es varen reduir en un 12% respecte al 2019. Malgrat la reducció durant tot l'any 2023 s'han atès 27.583 trucades, el que significa més de 75 trucades diàries com a mitjana.

Evolució trucades ateses



La reducció de trucades ateses s'ha mantingut fins el mes d'abril del 2023. A partir del mes de maig han tornat a incrementar-se les trucades ateses a partir del més de maig del 2023 arribant a les 2.500 trucades durant el mes de desembre.

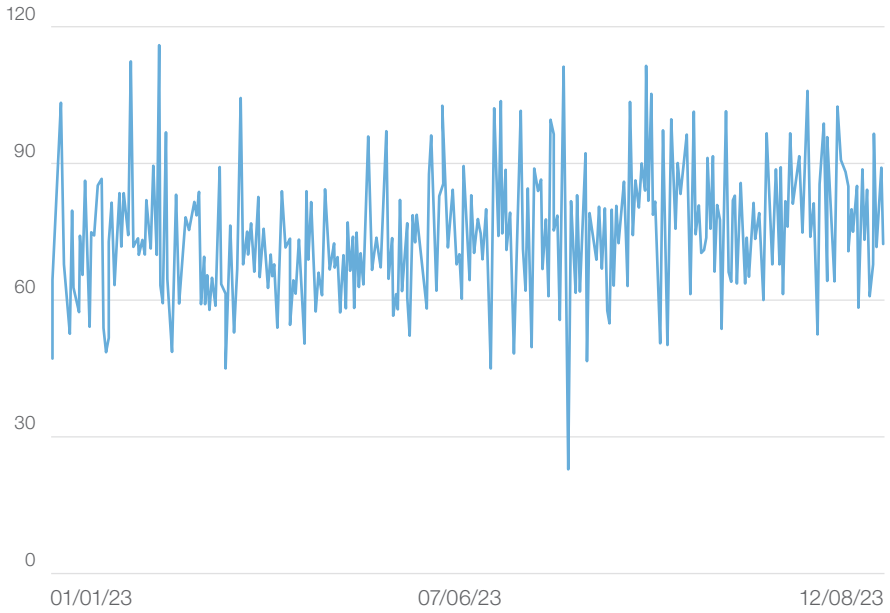
Evolució mensual trucades ateses



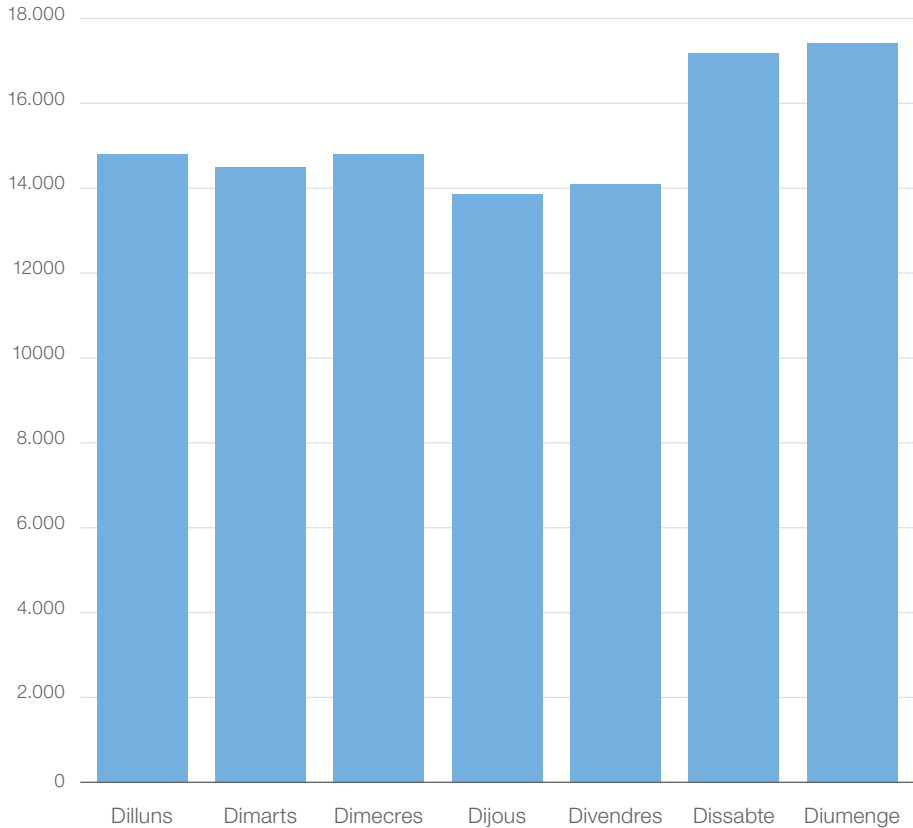
Les trucades continuen essent molt variades des de dies amb menys de 40 trucades fins a dies amb més de 100 trucades, fet que obliga a desplegar un servei suficient d'atenció dels voluntaris i voluntàries segons els dies i les hores en les que es concentren més trucades.

No hi ha una pauta específica de dies durant el mes, però en canvi sí setmanalment. Són els caps de setmana els dies que s'atén a més persones, i els dijous solen ser els dies amb menys trucades ateses.

Evolució diària de les trucades ateses

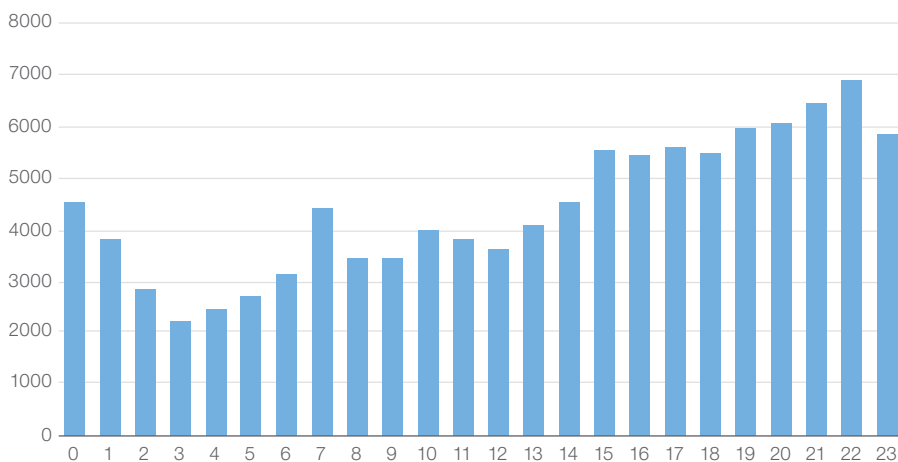


Trucades rebudes per dia de la setmana



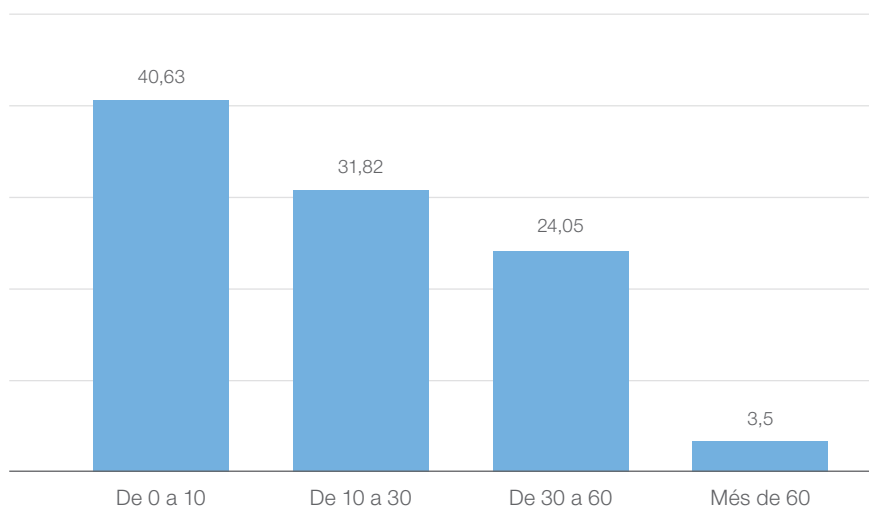
A partir del mig dia comencen a incrementar-se les trucades fins a les 20 h, moment que tendeixen a reduir-se fins a primeres de la matinada. A partir de les 3 de la matinada comencen a incrementar-se un altre cop les trucades.

Trucades rebudes per hora



Una part important (40,63%) de les trucades tenen una durada de menys de 10 minuts, un 31,82% la conversa s'allarga més enllà dels 10 minuts fins a mitja hora. En un 24,05%, la conversa arriba una hora i en un 3,5% són converses amb duració de més d'una hora. Comparat amb altres anys, denotem que aquestes converses més llargues permeten un suport emocional més complet.

Durada trucades ateses en minuts



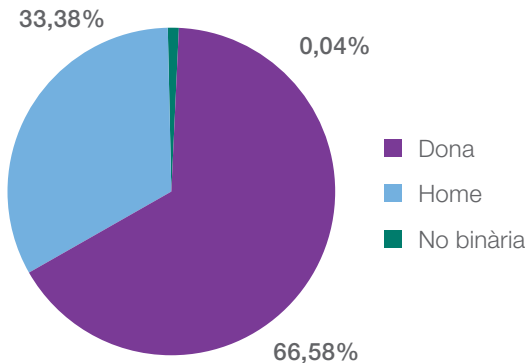
Característiques de les persones usuàries

Del 79% de les trucades ateses han pogut registrar de forma anònima les principals característiques de les converses mantingudes. Amb aquesta informació podem fer una descripció dels usuaris i usuàries del servei així com de les seves problemàtiques. La mostra és prou àmplia per poder afirmar amb un 95% de probabilitats d'encert i un marge d'error del 0,3 que la informació de les fitxes correspon al conjunt de les persones que s'adrecen el servei.

El 9,16% de les trucades ateses han estat silencioses, és a dir, que la persona que truca no arriba a encetar cap comunicació. Durant el 2022 varen ser un 11,94%, però en anys anteriors eren percentatges similars.

La major part de les trucades ateses han estat fetes per dones (66,58%), davant del 33,38% dels homes i un 0,04% de persones no binàries. L'any anterior havien trucat un percentatge superior d'homes (38%), però enguany es torna a proporcions similars als anys anteriors.

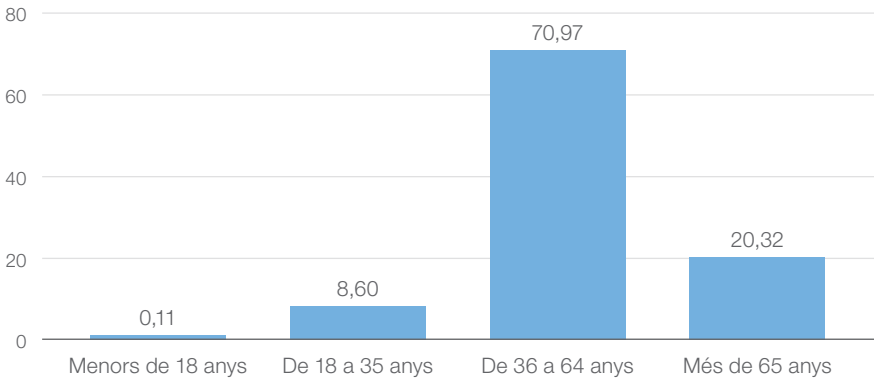
Registrades per gènere



N = 18.947 registres

Per edats, el Telèfon de l'Esperança continua atenent majoritàriament a persones adultes de més de 35 anys, amb un percentatge significatiu de les que en tenen més de 65 anys. Pel que fa a les fetes per persones més joves, són molt menys (8,60%) així com els menors d'edat, ja que tenen el seu servei específic. La composició per edats és similar a la de l'any 2022.

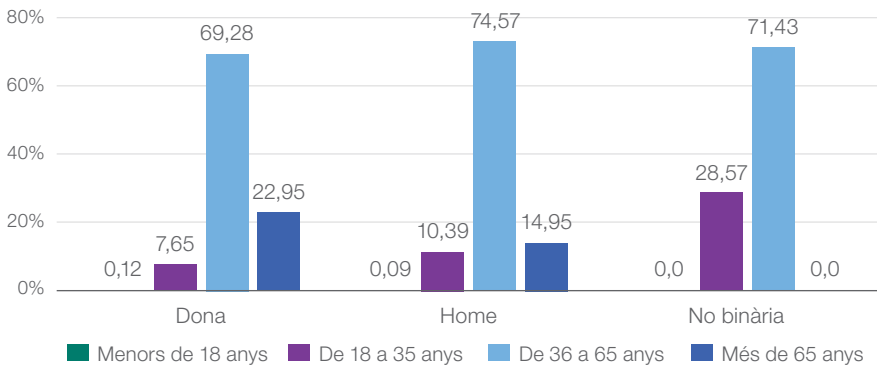
Trucades registrades per edat



N = 17.509 registres

El creuament entre gènere i edat ens permet dibuixar els grans grups dels col·lectius que utilitzen el servei. Els homes es concentren més en les edats dels 36 i 65 anys (74,57%), en canvi les dones d'aquesta mateixa edat conformen un 69,28%, ja que les més grans de 65 anys tenen un pes (22,95%) superior als dels homes de la mateixa edat 14,95%. Els homes de 18 a 35 anys (14,95%) gairebé dupliquen a les dones de la mateixa franja d'edat (7,65%), el contrari succeeix entre les menors d'edat que representen un 0,12% de noies respecte a un 0,09% de nois. Les persones no binàries que han contactat són adultes, formant part del grup de 36 a 65 anys (71,43%) o de 18 a 35 anys (28,57%). Comparat amb l'any passat, els homes són més joves i les dones més grans, sense que hagin canviat en grans proporcions.

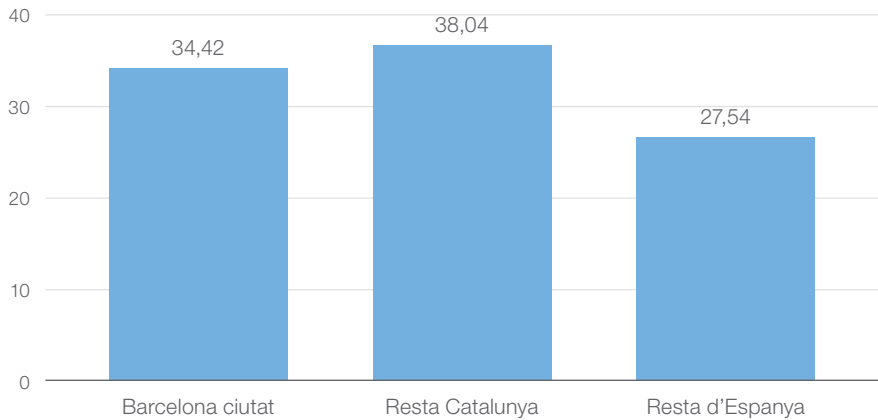
Trucades registrades per gènere i edat



N = 16.779 registres

Malgrat que les dades sobre la residència resulten una mica imprecises, durant el 2023 han trucat un 34,42% de persones amb que viuen a Barcelona ciutat, un 38,04% a la resta de Catalunya mentre que el 27,54% resideix a la resta d'Espanya. Això significa un increment important de les persones que viuen a Barcelona respecte a l'any anterior. Durant el 2022 varen ser un 24,19%. El mateix ha succeït en relació a les persones amb residència fora de Catalunya, que l'any 2022 foren un 16,95%.

Trucades registrades per residència

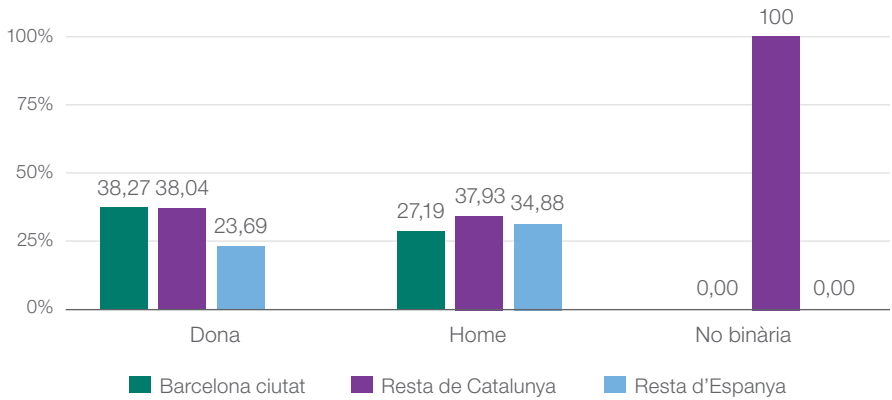


N = 14.778 registres

Atenent al gènere, les diferències no són tan grans, encara que les dones acostumen a trucar més (38,27%) des de Barcelona que els homes (27,19%) i en canvi els homes ho fan més (34,88%) des de la resta d'Espanya que les dones (23,69%).

De la resta de Catalunya les proporcions resulten molt similars, 38,04% les dones i 37,93% els homes. Totes les persones binàries truquen de la resta de Catalunya. Si comparem les dades amb les de l'any 2022, són les dones de Barcelona les que han augmentat més, ja que en aquell any representaven un 25,32%, i els homes de la resta de l'Estat, ja que el 2022 representaven un 23,41%.

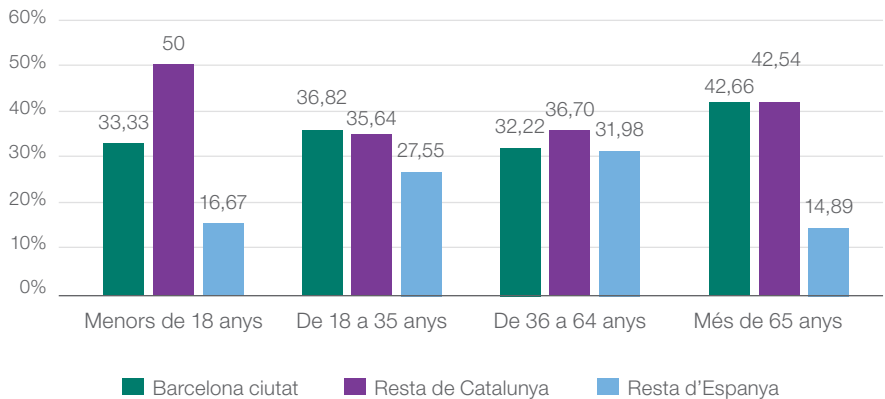
Trucades registrades per residència i gènere



N = 14.123 registres

Per edats, en totes les franges d'edat s'han incrementat les persones que truquen de Barcelona ciutat i de la resta d'Espanya. Durant el 2023, entre els menors de 18 anys, el 33,33% corresponien a la ciutat de Barcelona, el 50% a la resta de Catalunya i el 16,67% a fora de Catalunya. Entre el col·lectiu de 18 a 35 anys, el 36,82% resideixen a Barcelona, el 35,64% procedien de la resta de Catalunya, i el 27,55% de la resta d'Espanya. Entre els de 36 a 65 anys, el 32,22% eren de Barcelona, el 36,70% de la resta de Catalunya, i el 31,08% de la resta d'Espanya. Entre els majors de 65 anys el 42,66% eren de Barcelona, el 42,45% de la resta de Catalunya i el 14,89% de la resta d'Espanya.

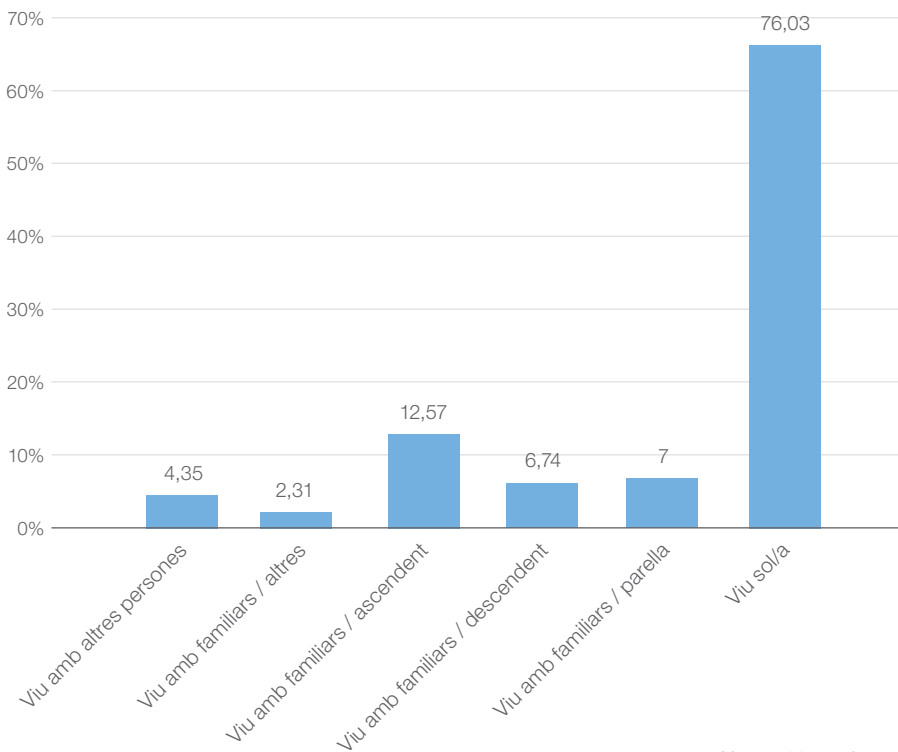
Trucades registrades per residència i edat



N = 13.718 registres

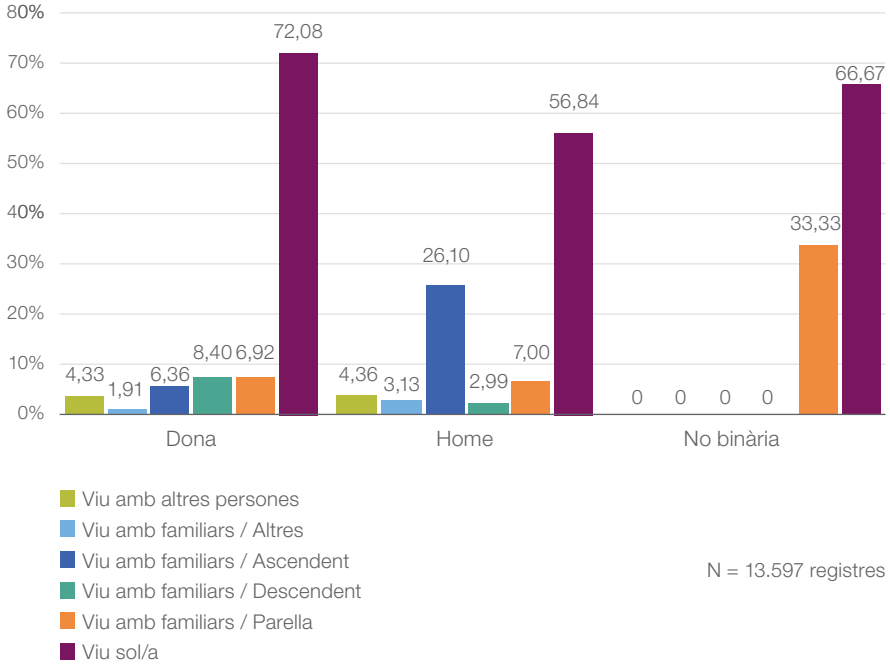
La dada de persones que viuen en soledat es manté estable en el temps. En el 2023 representen un 67,03% de les trucades ateses. Aquesta dada posa de manifest una de les funcions del Telèfon de l'Esperança: escoltar a aquelles persones que tenen dificultats per trobar a qui els escolti. Els percentatges de la resta de situacions de convivència són molt més menors. Un 12,57% viuen amb els seus progenitors, un 6,74% amb els seus fills o filles, un 7% conviuen amb la parella, un 2,31% cohabita amb altres familiars, mentre un 4,35% comparteix l'habitatge amb d'altres persones.

Trucades registrades per tipus de convivència



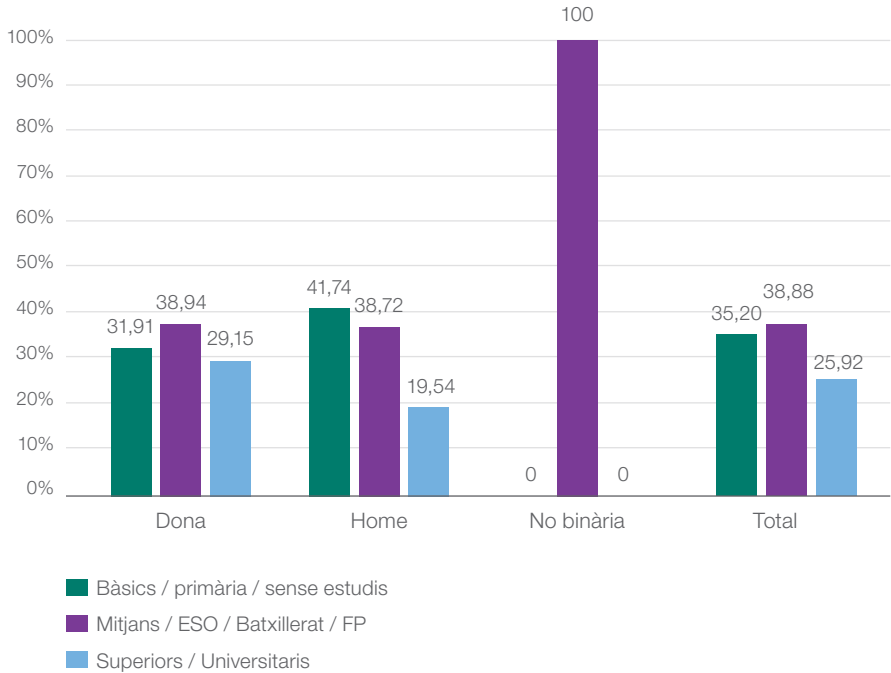
Per gènere sobresurten algunes diferències significatives. Moltes més dones (72,08%) que homes (56,42%) viuen soles. En canvi els homes que viuen amb els ascendents són proporcionalment més nombrosos (26,10%) que les dones (6,36%). La resta tenen percentatges similars. Destaca el 33,33% de persones no binàries que viuen en parella.

Trucades registrades per tipus de convivència i gènere



De manera aproximada, es registra el nivell d'estudis de la persona que truca i que es classifica en tres grans grups: els nivells baixos, intermedis i superiors. Els nivells de l'any 2023 són semblants als anys anteriors. El 35,20% de les trucades ateses denoten un nivell baix d'estudis, un 38,88% un nivell intermedi, i un 25,02% de superiors. Aquestes xifres demostren la transversalitat de les problemàtiques que atenen el servei. Per gènere, això sí, es detecten alguns matisos. Les dones tenen estudis superiors en una proporció major (29,15%) que els homes (19,54%). En canvi els homes tenen un percentatge superior (41,74%) de baixos nivells d'estudi que les dones (31,91%).

Trucades registrades segons nivell d'estudis i gènere

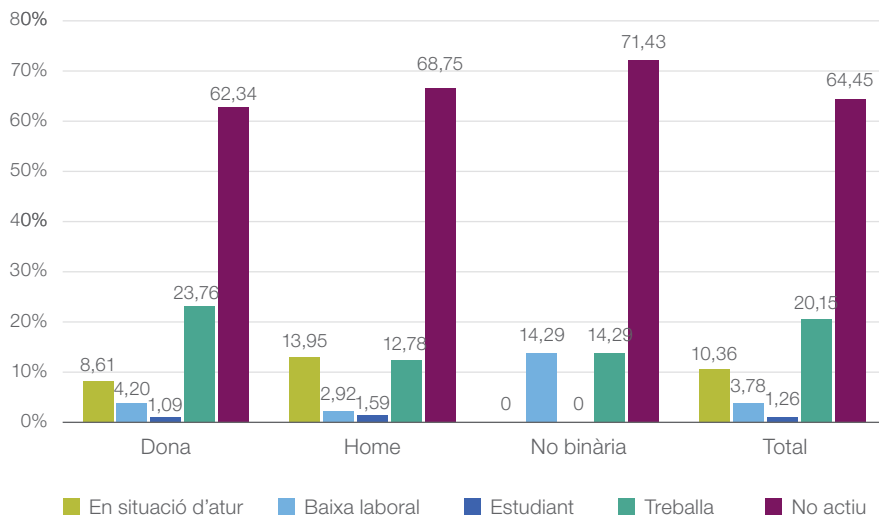


N = 7.407 registres

La majoria de persones que s'adrecen al servei no formen part del mercat laboral (64,45%), un 20,15% sí que treballa, un 10,36% estan en situació d'atur, mentre que un 3,78% estan de baixa laboral i el 1,26% són estudiants. Comparat amb l'any anterior, les persones en situació d'atur han augmentat, el 2022eren el 7,77%.

Per gènere hi ha algunes diferència a destacar. Les dones no actives representen un 62,34%, les que treballen un 23,76%, les que estan en situació d'atur un 8,61%, per la seva part, un 4,20% estan de baixa laboral i un 1,09% estudien. Pel que fa als homes, un 68,75% estan fora del mercat de treballen i un 12,78% sí que treballen. Un 13,95 estan a l'atur, un 2,92% es troben de baixa laboral mentre que l'1,59% estudien. El 71,43% de les persones no binàries no estan integrades al mercat laboral, el 14,29% treballa i en una proporció similar, el 14,29%, es troba de baixa. Així, entre els homes, les situacions d'inactivitat o atur resulten més freqüents, en canvi entre les dones, el treball o baixa laboral tenen més protagonisme.

Trucades registrades segons situació laboral i gènere

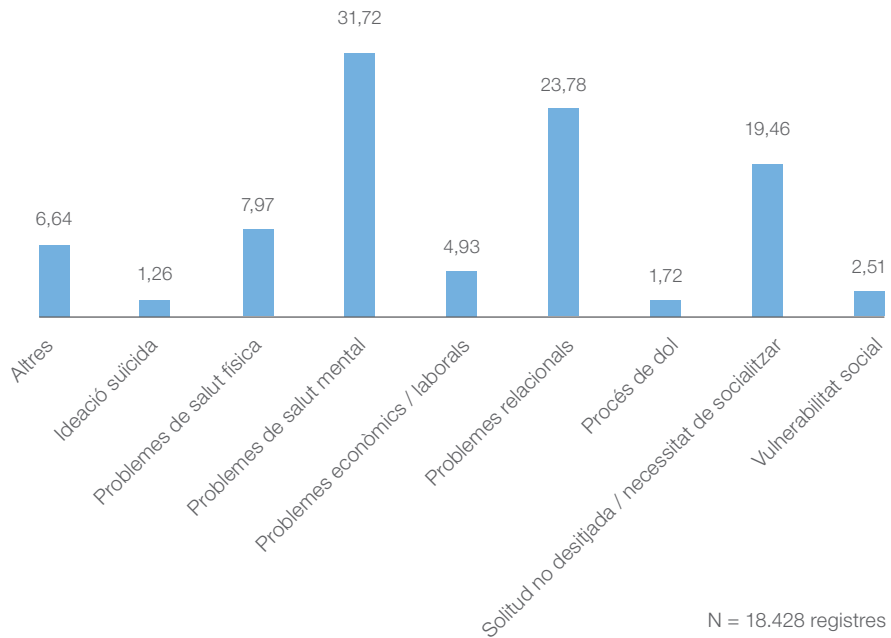


N = 11.468 registres

Les problemàtiques ateses

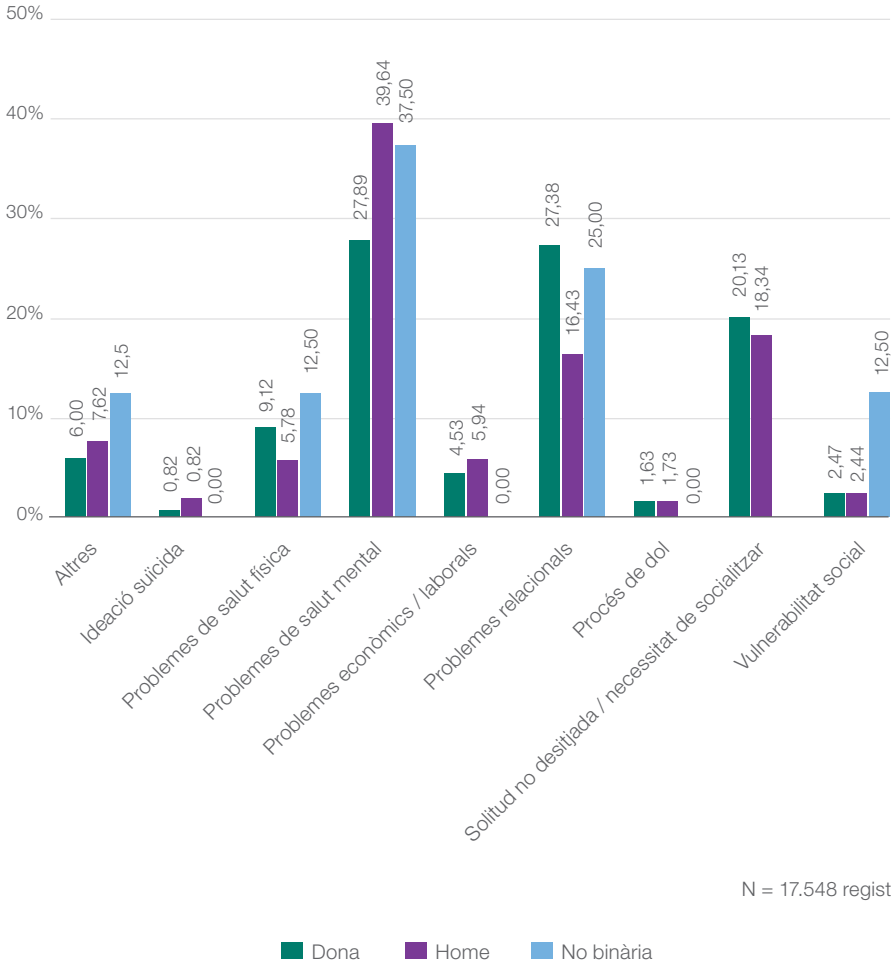
Les problemàtiques expressades per les persones que han fet servir el servei són similars a les d'altres anys. Les més repetides tenen a veure amb la salut mental (31,72%), els problemes relacionals (23,78%) o la solitud no desitjada (19,46%). Els problemes de salut física representen un 7,97% de les trucades registrades, els problemes econòmics representen un 4,93%, la vulnerabilitat social un 2,51%. Per últim, entre les problemàtiques més descadades trobem les persones que es troben en procés de dol, un 1,72%, o presenten conductes suïcides, un 1,26%. La resta resultem molt minoritàries i s'agrupen en un conjunt d'altres problemàtiques (6,64%).

Trucades registrades segons problemàtica



Moltes d'aquestes problemàtiques estan relacionades entre elles i formen sovint un quadre complex relacionat amb múltiples factors que cal tenir en compte en el moment de l'escolta. Tot hi així, les dades, molt estables en el temps, mostren la utilitzat del servei per atendre uns malestans emocionals que molt sovint no tenen altra via d'expressió.

Trucades registrades segons problemàtica



Les problemàtiques són semblants entre homes i dones tot i que amb matisos importants. Proporcionalment els homes (39,64%) presenten més problemes de salut mental que les persones no binàries (37,50%) o que les dones (27,89%). Per contra, els problemes emocionals són més freqüents entre les dones (27,38%) que persones no binàries (25%) i homes (16,40%). En canvi la solitud no desitjada és similar ambdós gèneres, amb lleugerament més pes entre les dones (20,13%) que entre els homes (18,34%).

Entre les persones no binàries, a més de les tres problemàtiques principals, destaca la vulnerabilitat social (12,50%) i els problemes de salut física (12,50%), no tan comuns entre homes i dones, encara que les dones amb problemes de salut física representen el 9,12% dels casos i pels homes el 5,78%. La vulnerabilitat social també té poca presència entre homes 2,44% i dones 2,47%.

La ideació suïcida és més freqüent entre homes 2,03% que entre dones 0,82%. Els problemes laborals també són més freqüents entre homes (5,94%) que entre les dones (4,53%). Els processos de dol apareixen en similar proporció entre homes (1,73%) i dones (1,66%).

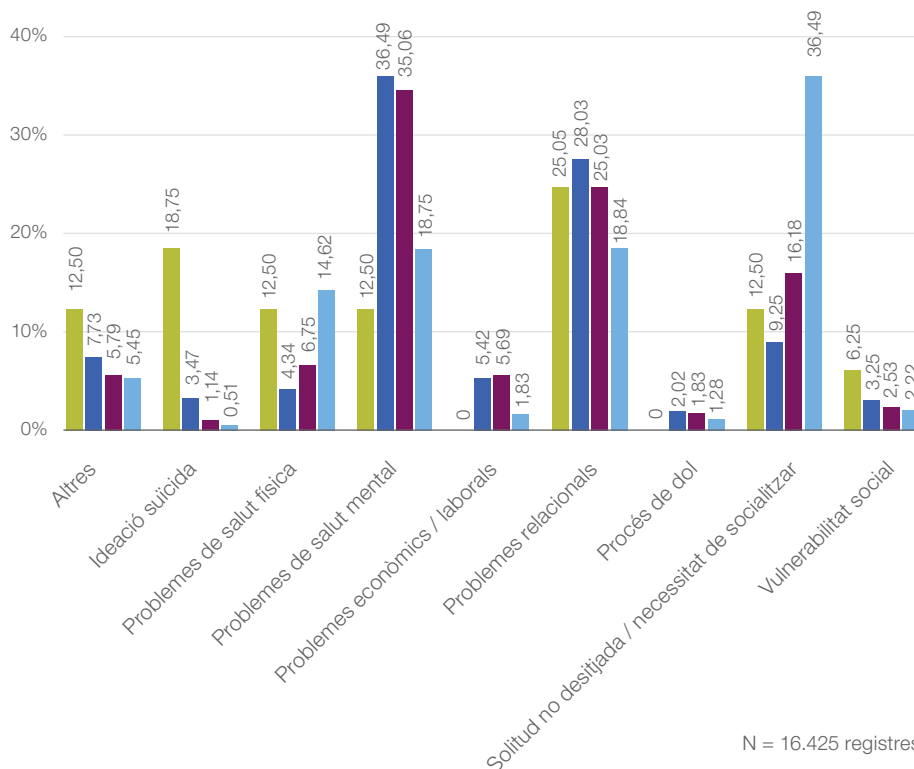
Per edats també apareixen discrepàncies que cal destacar. Els problemes de salut mental resulten més rellevants en les edats centrals de la vida. Es detecten en un 36,49% de les persones de 18 a 35 anys i el 35,06% de les de 36 a 65 anys, contrastant amb el 12,50% entre menors de 18 anys o el 18,75% majors de 65 anys. Quant a problemes relacionals, aquests es redueixen en majors de 65 anys (18,84%) en comparació amb el 25,00% dels menors de 18 anys, el 28,03% de les persones entre els 18 a 35 anys i el 25,03% de les de 36 a 65 anys. En canvi, la solitud no desitjada és molt més característica entre les persones grans (més 65 anys, en un 36,49%). Entre les persones menors d'edat, hi fa referència un 12,50%, entre les persones 18 a 35 anys ho fa el 9,25%, i entre qui té de 36 a 65 anys, trobem un 16,18%.

Els problemes de salut física es polaritzen en les edats extremes, el 12,50% entre menors de 18 anys, i el 14,62% entre majors de 65 anys, respecte al 4,34% de les persones entre 18 a 35 anys i el 6,75% que declaren les persones de 36 a 65 anys.

Cal destacar la desigual situació de la conducta suïcida, en la que destaquen les persones menors (18,75%), davant del 3,47% del grup que té de 18 a 35 anys, el 1,14% del de 36 a 65 anys, o el 0,51% de la gent gran, persones majors de 65 anys.

Els problemes econòmics també es concentren en les edats centrals, el 5,69% per les persones de 36 a 65 anys i el 5,42% per les d'entre 18 i 35 anys, i només un 1,83% pels majors de 65 anys, i cap pels menors de 18 anys. La vulnerabilitat social és més destacada entre el jovent, un 6,25% de les persones menors de 18 anys ho manifesten, el 3,25% de les de 18 a 35 anys, un 2,53% pel grup que té entre 36 i 65 anys i, finalment, un 2,22% pel de les majors de 65 anys. Els processos de dol afecten a un 2,02% de les persones entre 18 i 35 anys, a un 1,83% de les d'entre 36 i 65 anys i un 1,29% de majors de 65 anys.

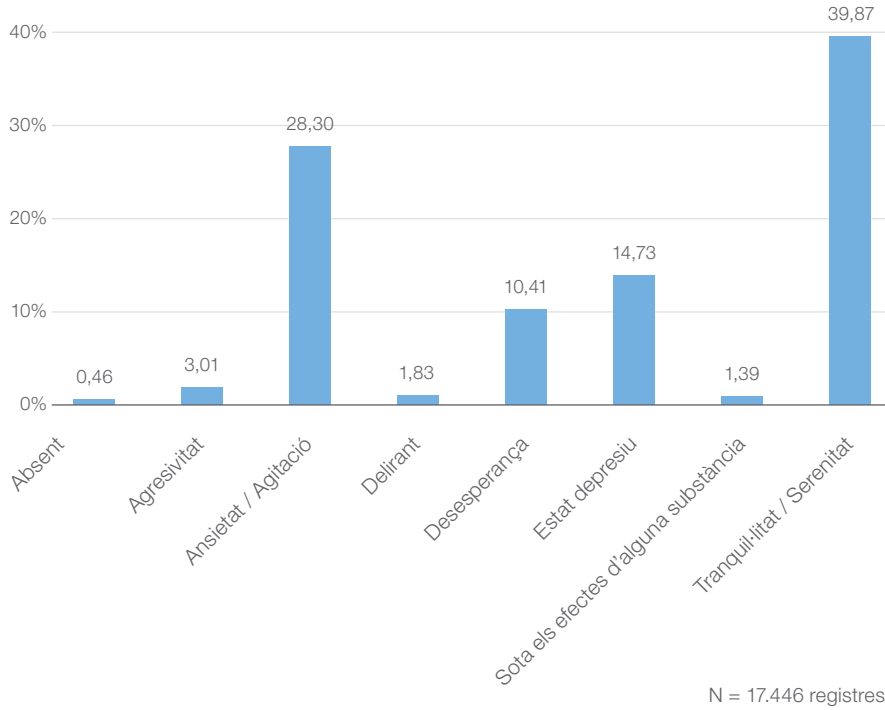
Trucades registrades segons problemàtica i edat



■ Menors de 18 anys ■ De 18 a 35 anys ■ Més de 35 anys ■ Majors de 65 anys

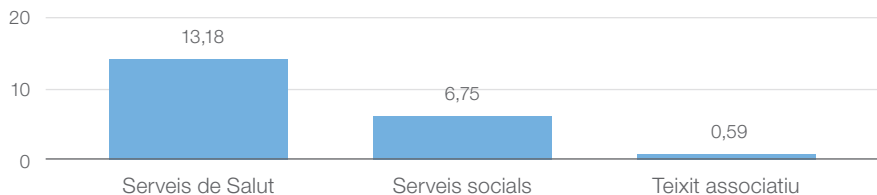
En el moment de la trucada telefònica el 39,87% de les persones manifesten un estat emocional de tranquil·litat o serenitat. Per tant, la comunicació és fruit d'una decisió no impulsiva deguda a un moment crític. Al contrari, aquesta es basa en la recerca d'una nova forma de comunicació de la seva problemàtica personal. Però aquesta no és la tònica majoritària de les trucades, ja que en general aquestes es produeixen en moments de patiment per a la persona. El 28,30% manifesten ansietat o agitació quan truquen. El 14,73% comuniquen trobar-se en un estat depressiu mentre que un 10,41% parla de desesperança. El 3,01% demostren agressivitat, un 1,83% un estat delirant i un 0,46% una situació d'absència. En un 1,39% el voluntariat comunica que és possible que la persona es trobi sota l'efecte d'alguna substància. En totes aquestes circumstàncies la perícia de l'escolta intenta guiar a qui truca a una situació de calma, contenció, acceptació o d'elaboració de la seva problemàtica.

Trucades registrades segons estat emocional



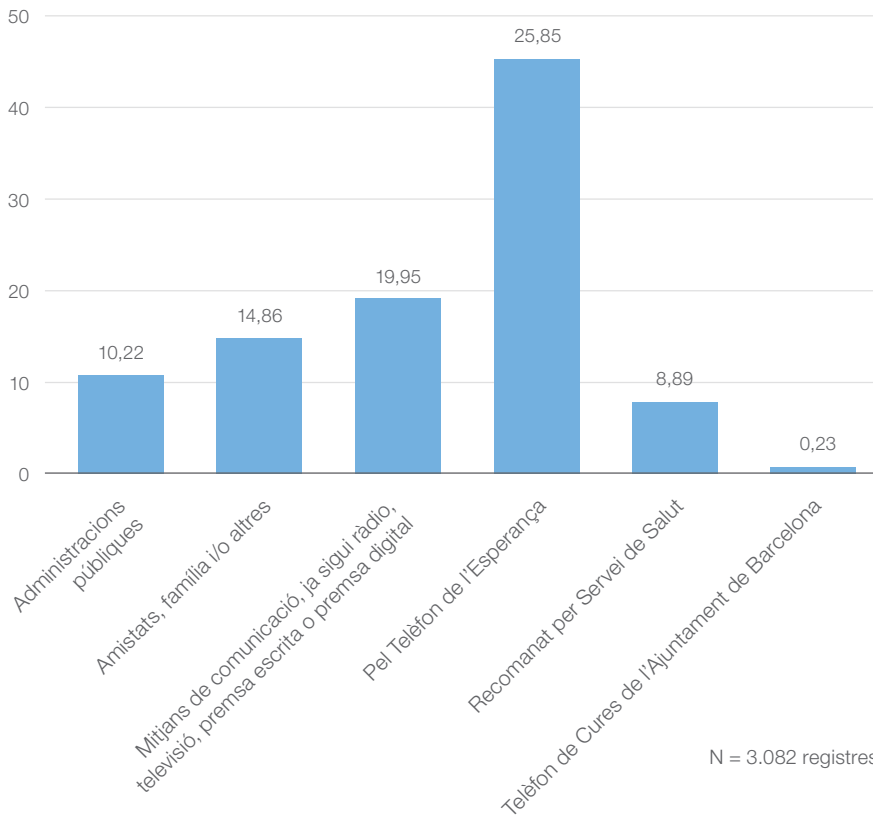
Poques de les persones que truquen al Telèfon de l'Esperança, estan vinculades a altres serveis o entitats. El 13,18% estan vinculades al serveis de salut, un 6,75% ho estan amb els serveis socials, i tant sols un 0,59% estan vinculades al teixit associatiu. La situació segon el gènere resulta molt similar. No així, segons l'edat. Els menors pràcticament no estan vinculats a cap servei, només un 5% ho estan als de salut, o sanitaris o al teixit associatiu. A partir d'aquesta edat, les diferències són mínimes. En aquest sentit el telèfon juga un paper de vinculació social encara que sigui de forma anònima.

Vinculació amb altres entitats



La llarga tradició del Telèfon de l'Esperança fa que la via de coneixement del servei continuï essent la seva existència durant tant de temps. El 45,85% accedeixen directament pel coneixement del número del telèfon. Un 19% a través dels mitjans de comunicació i les xarxes socials, un 14,86% a través d'amistats o familiars, un 10% a través d'administracions públiques, un 8,89% recomanats pels Serveis de Salut. Respecte a l'any anterior, han augmentat les persones que provenen per la prescripció des de les administracions públiques, familiars o pel mateix telèfon, i en canvi han disminuït les persones que provenen dels del coneixement mitjançant els mitjans de comunicació.

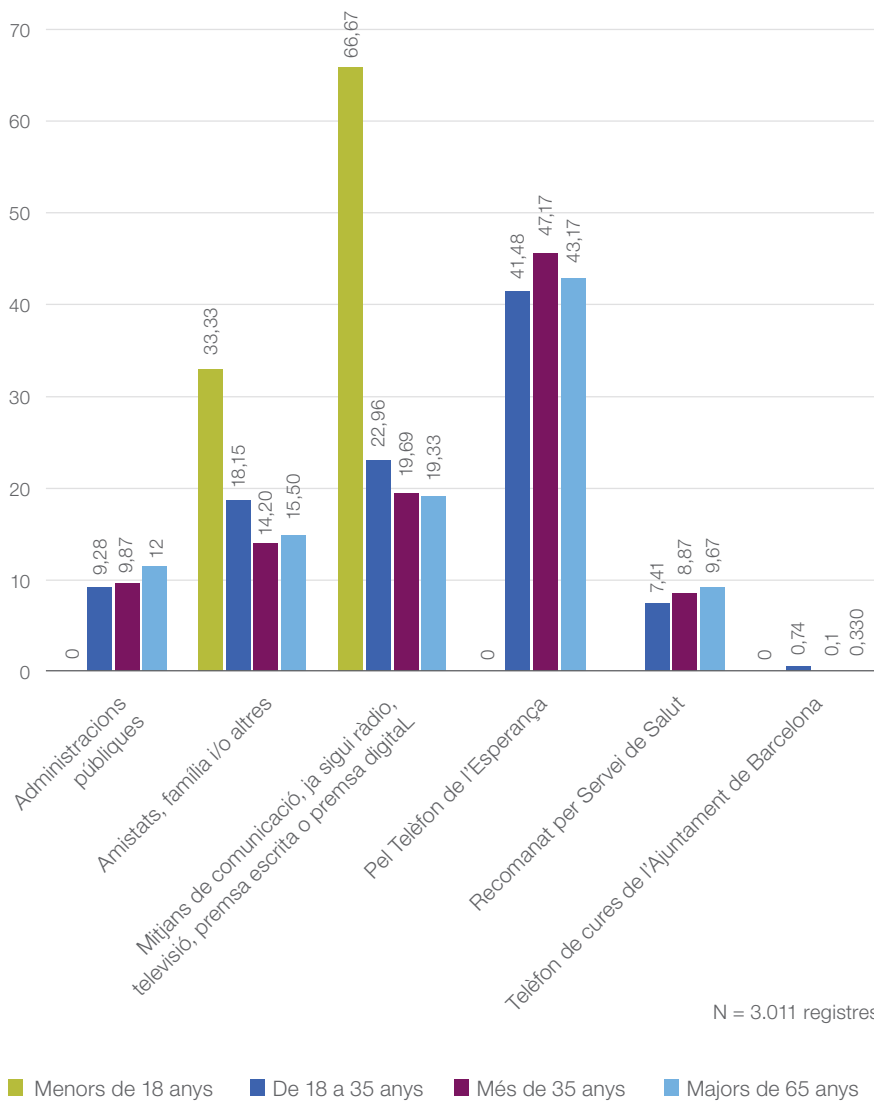
Vies de coneixement



Són més les dones (47,97%) que arriben directament a través del coneixement del telèfon que els homes (42,35%). En canvi, resulta més freqüent que els homes hagi conegut el servei mitjançant els mitjans de comunicació (23,14%). Les dones arriben al servei a través d'aquesta via de coneixement en un 18,33%. Les persones menors de 18 anys connecten prioritàriament a través dels mitjans i les xarxes socials (66,67%), i en un 33,33% per recomanació de familiars o amistats. En canvi la via dels mitjans de comunicació disminueix amb l'edat. Les persones de 18 a 35 anys han conegut el servei per aquesta via en un 22,96%, els de 36 a 65 anys en un 19,69% i els majors de 65 anys en un 19,33%.

El coneixement a través del mateix telèfon segueix un comportament similar per les persones adultes: és així en un 41,48% de les persones de 18 a 35 anys, un 47,17% per que té de 36 a 65 anys i un 43,17% entre majors de 65 anys. El mateix passa amb el recurs d'amistats i família. El 18,15% de les persones de 18 a 35 anys ha conegut el dispositiu a través d'aquesta via, el 14,26% de qui en té entre 36 i 65 anys i el 15,50% de la gent gran (persones de de 65 anys en endavant). La via dels serveis de salut augmenta lleugerament amb l'edat. Ha conegut el Telèfon de l'Esperança per aquesta via el 7,41% de les persones de 18 a 35 anys, el 8,87% de les de 36 a 65 anys i el 9,67% de les majors de 65 anys.

Vies de coneixement per edat



Si tu o algú del teu entorn es troba en una **situació difícil**, truca. Parlar pot salvar vides.

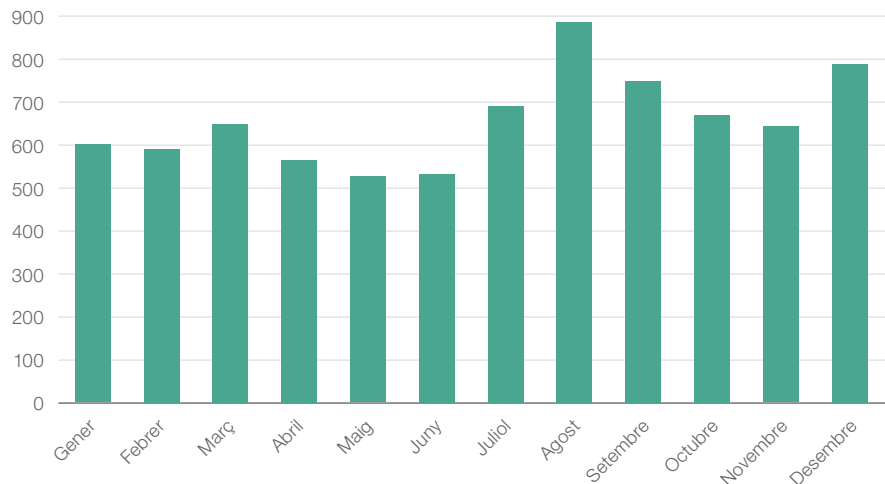
900 925 555

Telèfon de Prevenció del Suïcidi

El Telèfon de Prevenció del Suïcidi (TPS) és el servei de la Fundació dedicat a atendre conductes suïcides i es va posar en marxa a l'agost de 2020 amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona. Posteriorment, l'any 2022, el Ministeri de Sanitat va crear la línia 024 amb la mateixa finalitat. Durant l'any 2023, aquest dispositiu ha atès a 3.930 trucades. Des del seu inici suma ja més 16.800 trucades de persones amb conducta suïcida, també d'amistats o familiars preocupades per altres persones que n'han expressat al seu entorn.

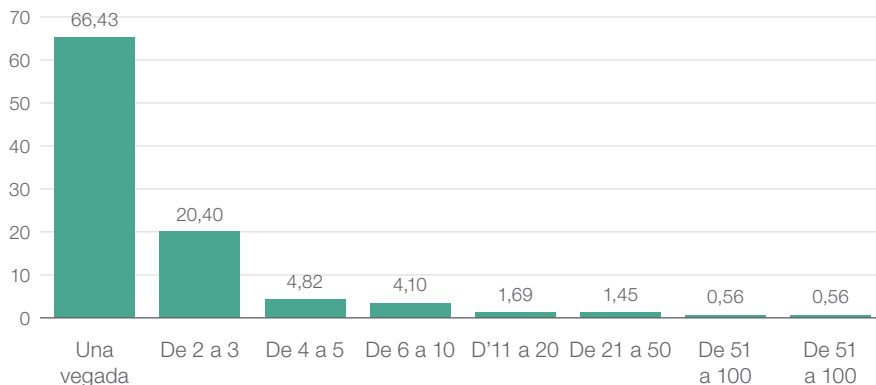
La creació de nous serveis d'aquestes característiques ha impactat en el TPS, però a partir del mes de juny del 2023 s'ha notat una recuperació de les trucades que es rebien.

Evolució mensual trucades rebudes



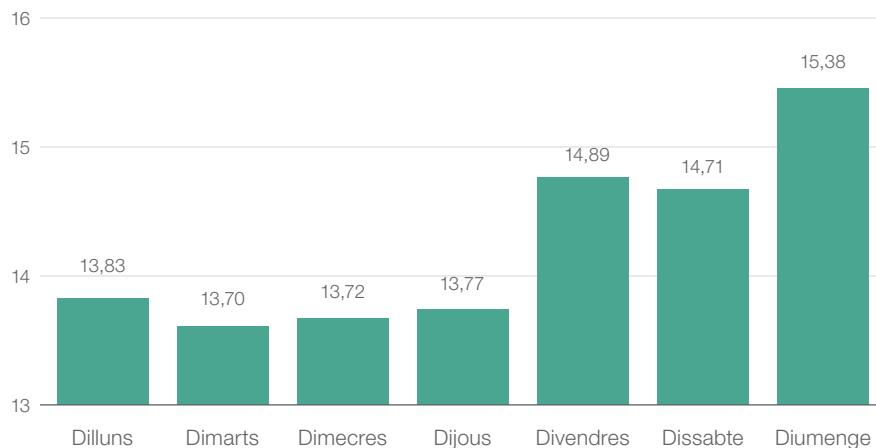
Durant tot l'any les trucades rebudes corresponien a 1.245 persones que s'han adreçat al servei. Una gran part (66,43%) només varen trucar una vegada, mentre un 29,32% varen trucar de dues a deu vegades, i un 4,26% més de 10 trucades.

Evolució mensual trucades rebudes



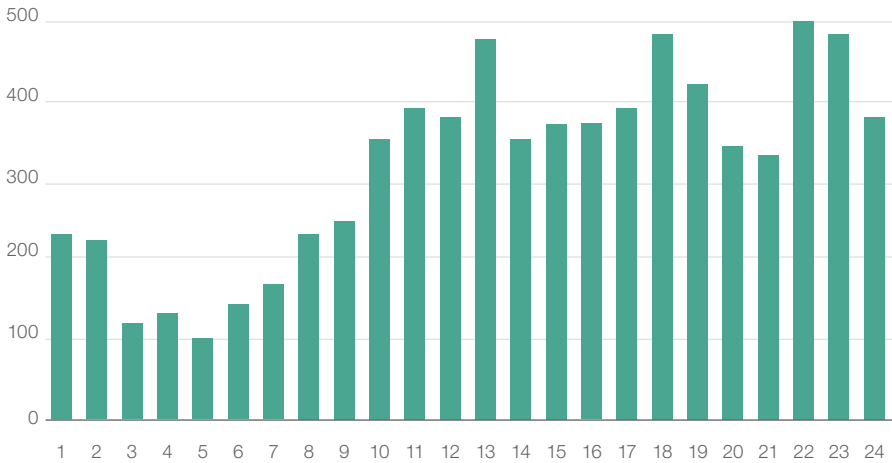
Els caps de setmana continuen essent els dies amb més trucades, exactament un 44,98% del total. El divendres un 14,89%, el dissabte, un 14,71% i el diumenge – que és el dia de la setmana amb més trucades – se n'han rebut un 15,38%.

Distribució setmanal de les trucades rebudes



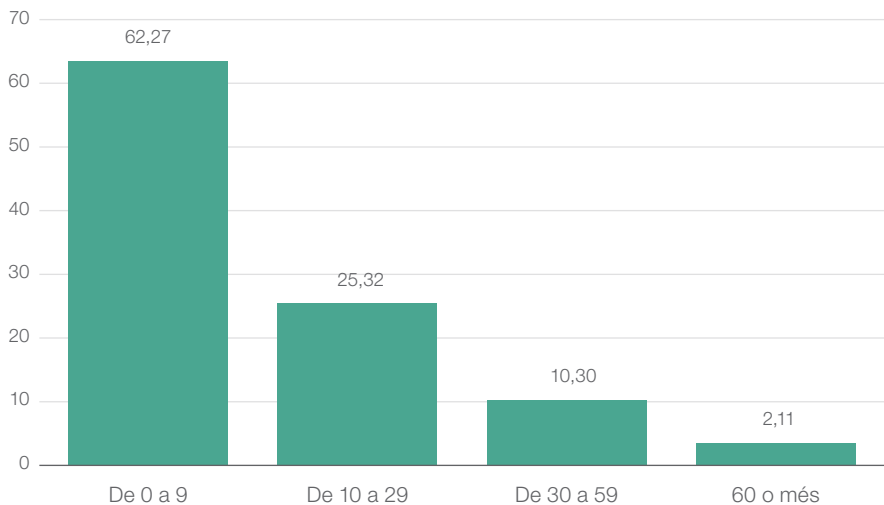
A mesura que avança el dia van augmentant les trucades fins arribar a un màxim pels volts de les 13 hores. En canvi, a la tarda s'estabilitzen un mica i tornen a pujar a partir de les 22 hores fins a la mitjanit.

Distribució horària de les trucades rebudes



El 62,27% de les trucades varen tenir una durada de 10 minuts, un 25,32% varen arribar a la mitja hora, un 10,30% fins a l'hora i un 2,11% van superar aquest temps. En tots els casos, es va poder establir una conversa que ajudes a obrir vies d'esperança a les persones ateses.

Durada de les trucades ateses en minuts



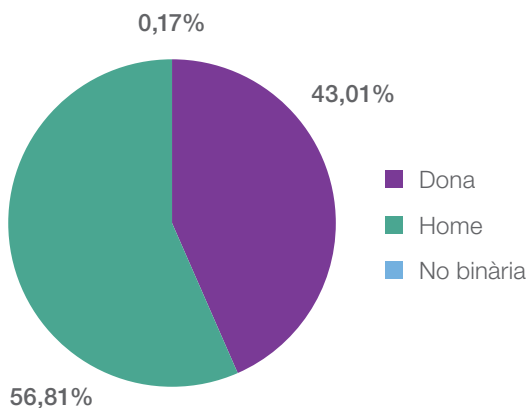
Característiques de les persones ateses

De totes les trucades ateses es varen poder recollir dades de 2.950 trucades, amb les quals i de manera anònima, s'han elaborats els perfils de les persones usuàries i la seva problemàtica. Aquesta àmplia mostra de les trucades ateses té una representació d'un 95% de probabilitat i un marge d'error del 0,9 de relació amb l'univers total de les trucades ateses.

Un 12,34% de les trucades ateses varen ser silencioses en les que la persona no va arribar a establir una comunicació i de les quals no es varen poder registrar cap més informació per tant no sabem ni el seu perfil ni el contingut ni la gravetat de la seva problemàtica.

La majoria de les trucades ateses (56,81%) són dones i un 43,01% són homes. Un 0,17% corresponen a persones a no binàries.

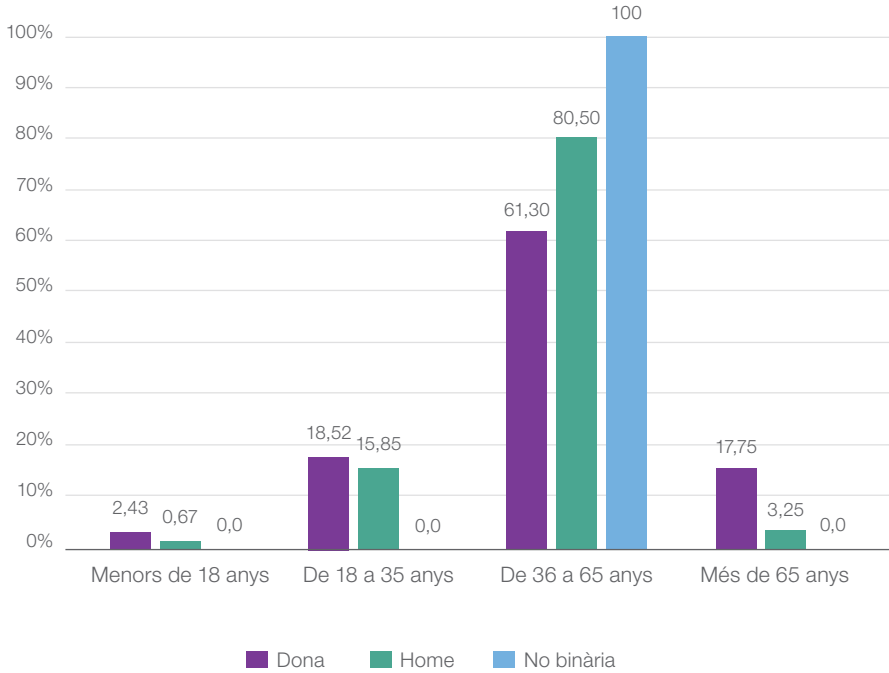
Trucades registrades per gènere



N = 18.947 registres

El 72,42% de les trucades ateses eren persones entre 36 i 65 anys, el 17,03% eren persones entre 18 i 35 anys, el 9,24% persones de més de 65 anys i un 1,32% menors de 18 anys. Es detecten diferències de gènere segons l'edat. Entre els homes el 80,50% tenien entre 36 i 65 anys, un 15,58% tenien entre 18 i 35 anys, un 3,25% eren majors de 65 anys i un 0,67% eren menors de 18 anys. En canvi entre les dones abunden més les edats més joves i les més grans. Un 61,30% tenien entre 36 i 65 anys, un 18,52% entre 18 i 35 anys, un 17,75% més de 65 anys i un 2,43% eren menors.

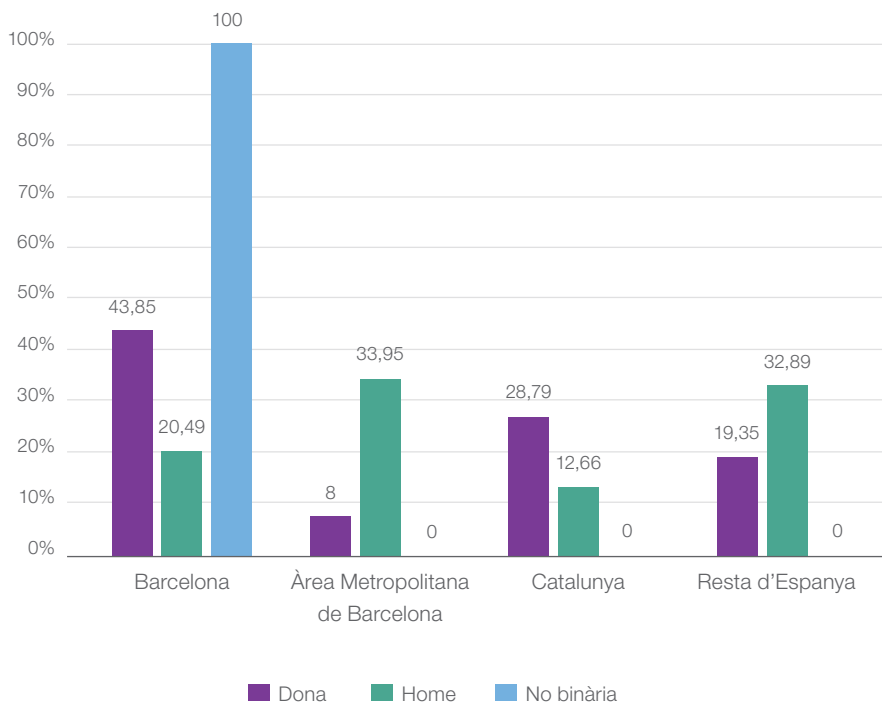
Trucades registrades per edat i gènere



N = 2.110 registres

Entre les trucades registrades, un 29,87% provenien de persones que tenien la seva residència a Barcelona ciutat, un 23,08% a l'Àrea Metropolitana de Barcelona, un 20,20% a la resta de Catalunya i un 26,85% a la resta d'Espanya. Per gènere també hi ha diferències notables. Així, entre les dones, les provinents de Barcelona varen ser un 43,85%, de l'Àrea Metropolitana un 8%, de la resta de Catalunya un 28,79% i de la resta d'Espanya un 19,35%. En canvi entre els homes, els percentatges de l'Àrea Metropolitana (33,95%) i de la resta d'Espanya (32,89%) eren superiors, però els de Barcelona (20,49%) i els de la resta de Catalunya (12,66%) eren inferiors.

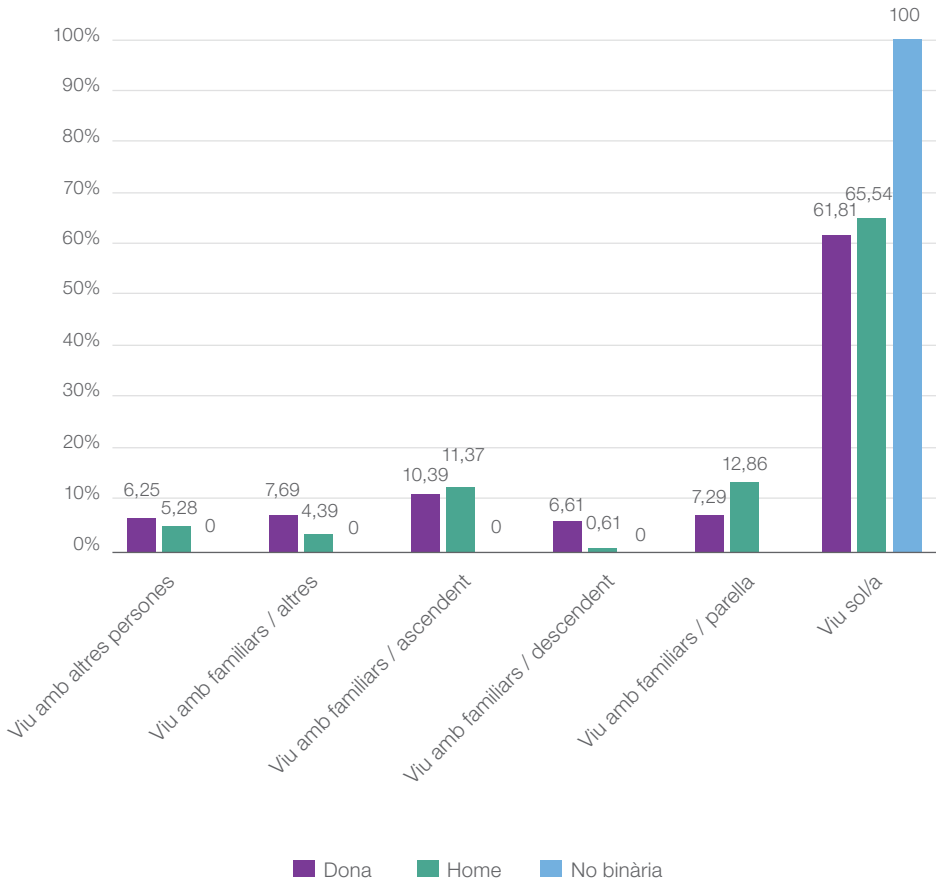
Trucades registrades per residència i gènere



N = 1.976 registres

El 63,46% de les trucades registrades eren de persones que viuen soles, essent aquesta característica emblemàtica de qui manifesta malestar emocional i conductes suïcides. No hi ha gaire diferència de gènere en la proporció de persones que viuen soles (65,5% els homes i 61,81% les dones), però sí en altres formes de convivència. Un 7,29% de les dones viuen en parella, en front d'un 12,86% dels homes. Un 6,61% de les dones viuen amb els fills, però entre els homes és només un 0,60%. No hi ha diferències significatives entre els que viuen amb els progenitors, un 10,39% entre les dones i un 11,37% entre els homes. Amb altres familiars hi conviuen un 7,69% de les dones i un 4,39% dels homes. Les diferències tornen a ser mínimes entre els que viuen amb altres persones, un 6,21% entre les dones i un 5,28% entre els homes. Totes les persones no binàries viuen soles.

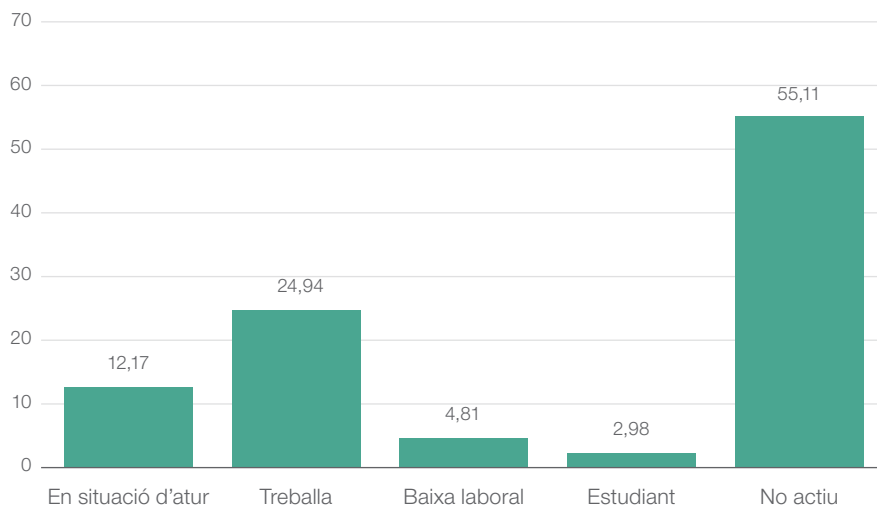
Trucades registrades segons tipus de convivència i gènere



N = 1.745 registres

La majoria de persones (55,21%) no eren actives en el mercat de treball, normalment jubilades, un 24,94% treballaven, un 12,17% es trobaven en situació d'atur, un 4,81% en situació de baixa laboral, mentre que el 2,98% eren estudiants.

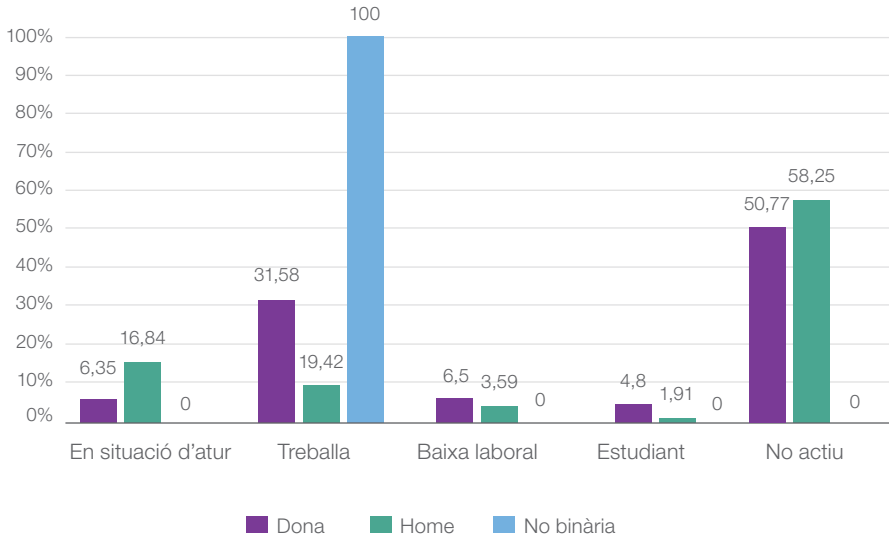
Trucades registrades per situació laboral



N = 1.644 registres

Les diferències per gènere en aquest àmbit sí que resulten. El 50,77% de les dones eren no actives, el 31,58% treballaven, el 6,50% estaven en baixa laboral, el 6,35% estaven en situació d'atur i el 4,80% eren estudiants. En canvi entre els homes els percentatges en situació d'atur (16,84%) i els no actius (58,25%) eren superiors, però no en les altres situacions. Entre els homes, el 19,42% treballaven, el 3,59% estaven en baixa laboral, mentre que el 1,91% eren estudiants.

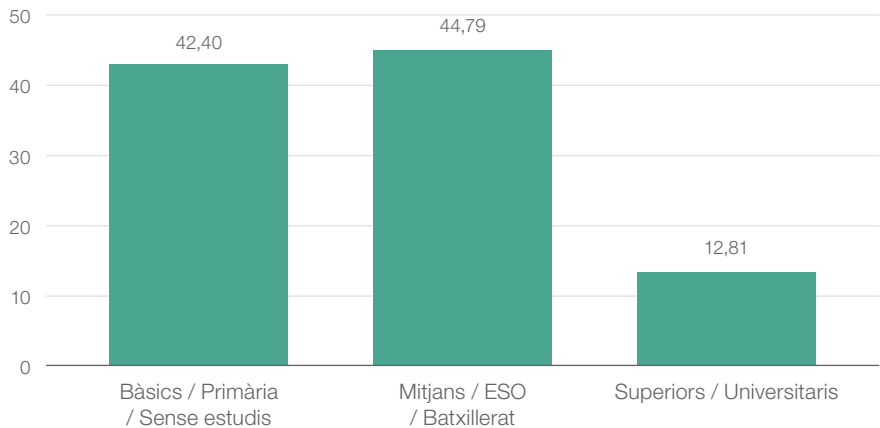
Trucades registrades per situació laboral i gènere



N = 1.539 registres

Pel que fa als estudis, un 42,40% de les trucades registrades eren de persones amb educació bàsica i un 44,70% amb estudis mitjans mentre que 12,81% en tenien de superiors. Les diferències de gènere no són gaire significatives en aquest punt.

Trucades registrades per nivell d'estudis



N = 1.132 registres

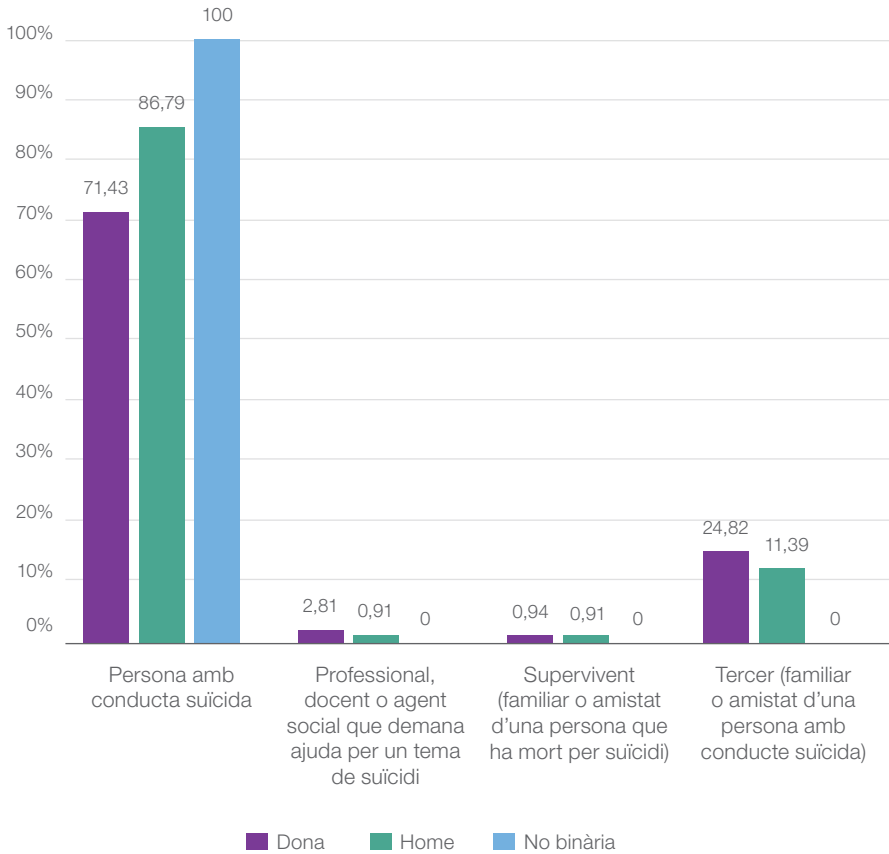
Problemàtiques ateses

Un 64,27% de les trucades registrades no han expressat obertament una problemàtica directament relacionada amb una conducta suïcida o no s'han atrevit a expressar-la. En aquest cas, si l'escolta ho considera convenient se'ls hi proposa que truquin al telèfon de Telèfon de l'Esperança per tal de no bloquejar el telèfon del Telèfon de Prevenció del Suïcida. Aquest elevat percentatge també indica una necessitat de connectar amb una veu amiga sabent que es tracta d'una ajuda en casos de ideació suïcida.

En la resta de casos amb una relació directa amb la problemàtica del suïcida, el 79,22% es tractava directament de la persona que expressava diferents estadis de la ideació suïcida. Un 1,84% eren professionals o actors socials que demanaven ajuda per una qüestió vinculada al suïcida. Un 0,97% eren supervivents (amistats, familiars o parelles d'una persona morta per suïcida). Un 17,97% eren amistats o familiars que expressaven la seva preocupació per una persona del seu entorn que presentava conductes suïcides.

Les diferències per gènere són significatives. El percentatge d'homes que truquen amb una conducta suïcida (86,79%) és superior al de les dones (71,43%). Però en la resta de situacions els percentatges de dones són superiors, sobre tot entre els tercers, és a dir, familiars, amistats o parelles que pateixen pel comportament suïcida d'una persona coneguda o estimada. El 24,82% de les dones truquen preocupades per familiars o amistats, en canvi només el 11,39% dels homes ho fan. Les dones professionals o actors socials també truquen més (2,81%) que els homes (0,91%). En canvi entre supervivents d'algué que ha mort per suïcida els percentatges són similars entre dones (0,94%) o homes (0,91%).

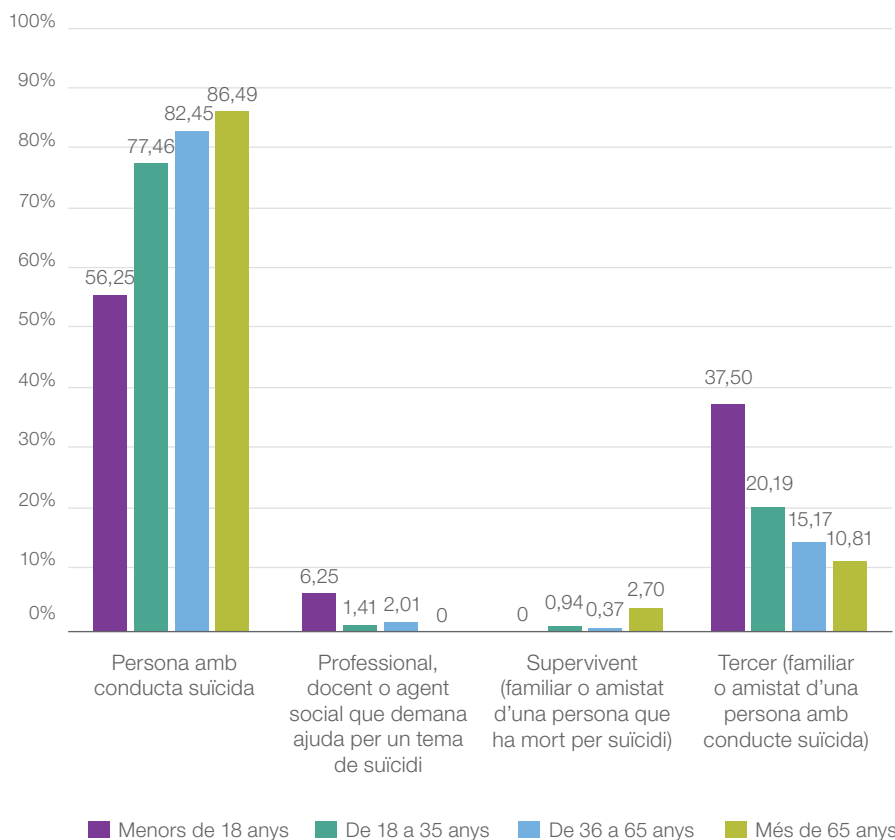
Situació de la persona que truca per gènere



N = 867 registres

Per edats també es detecten diferències importants. Com més avançada, hi ha percentatges més elevats de persones que expressen de manera directa ideacions o conductes suïcida. Un 56,25% entre els menors de 18 anys, un 77,46% entre els de 18 a 35 anys, un 82,45% entre els de 36 a 65 anys i un 86,49% entre els majors de 65 anys. En canvi, i això és el més significatiu, entre els tercers preocupats per un amic o familiar, els percentatges són superiors com menys edat. Entre els menors el 37,50% han trucat per aquesta raó, entre els de 18 a 35 anys, han trucat un 20,19%, entre els de 36 a 65 anys un 15,17% i entre els majors de 65 anys un 10,81%.

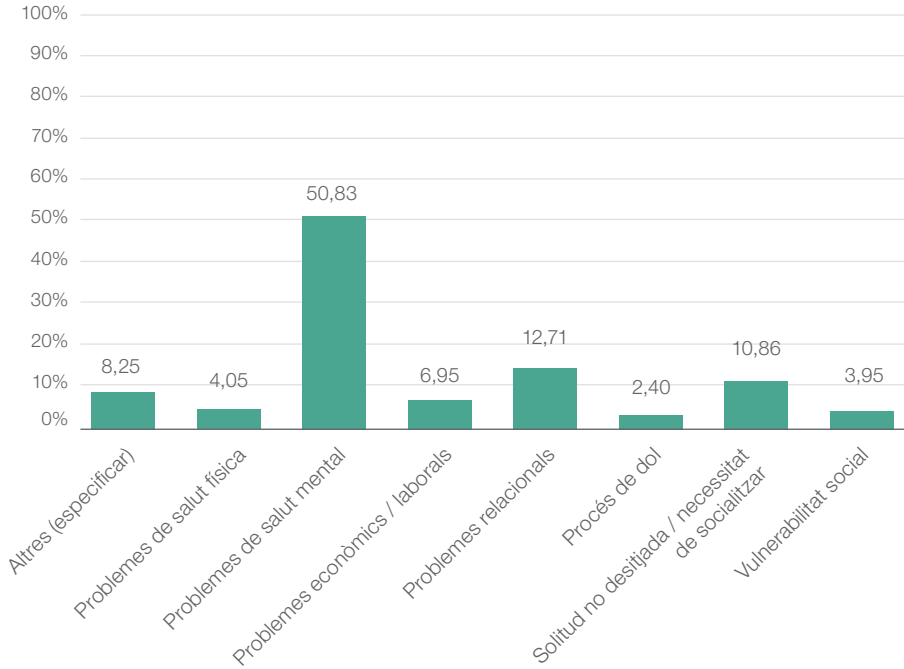
Situació de la persona usuària per gènere



N = 850 registres

Del total de trucades registrades la meitat (50,83%) expressen problemes relacionats amb la salut mental. Un 12,71% problemes relacionats, un 10,86% problemes relacionats amb la soledat no desitjada, un 6,95% problemes de tipus econòmic, un 4,05% problemes de salut física, un 3,95% situacions de vulnerabilitat social, i un 2,40% processos de dol per un familiar o amic. Un 8,25% relata altres situacions molt variades però minoritàries.

Trucades registrades per problemàtica

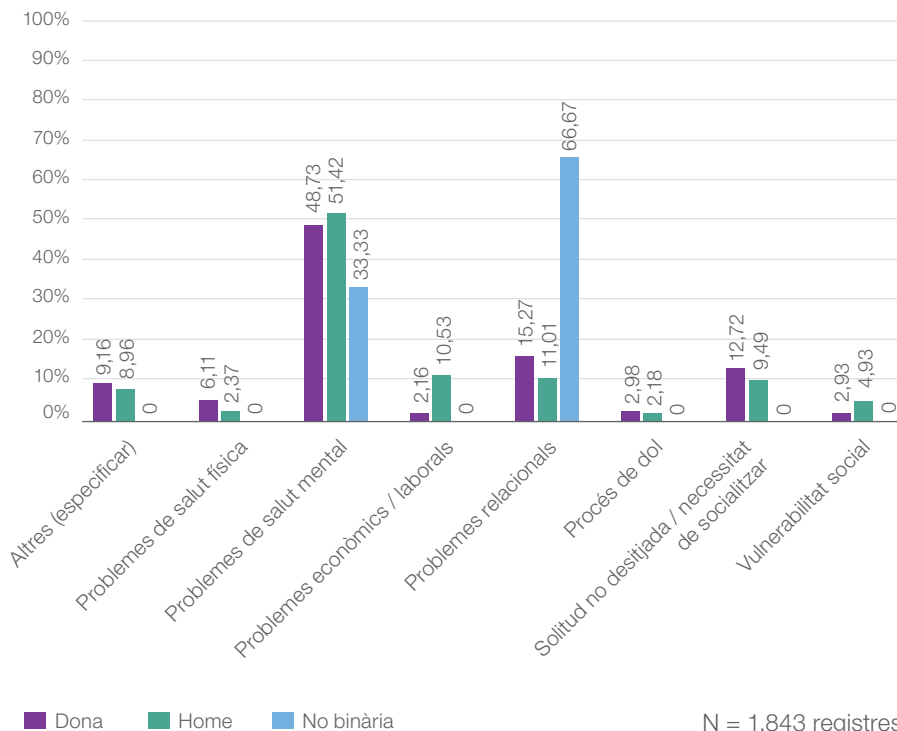


N = 1.999 registres

Pel que fa a les diferències entre gèneres, les persones no binàries presenten més problemes relacionals (66,67%) que de salut mental (33,33%). Entre homes i dones hi ha diferències en alguns aspectes. En l'àmbit de la salut mental els homes destaquen una mica més (51,42%) que les dones (48,73%) però en canvi en solitud no desitjada, on les dones presenten percentatges més elevats (12,72%) que els homes (9,49%). També en problemes relacionals (15,27%) les dones en parlem més, davant del 11,01% els homes. Igual que en salut física, les dones ho expressen en un 6,11% dels casos i els homes en un 2,37%. En relació als processos de dol, els percentatges resulten molt similars, un 2,98% per les dones i un 2,91% pels homes. En canvi les problemes econòmics són més freqüents en els homes, un 10,53% pels homes i un 2,16% per les dones, o també en la vulnerabilitat social, un 4,93% els homes i un 2,93% per les dones.

Entre les persones que parlen de problemes de salut mental, la meitat afirmen tenir un diagnòstic, mentre que l'altra meitat no.

Trucades registrades per problemàtica i gènere

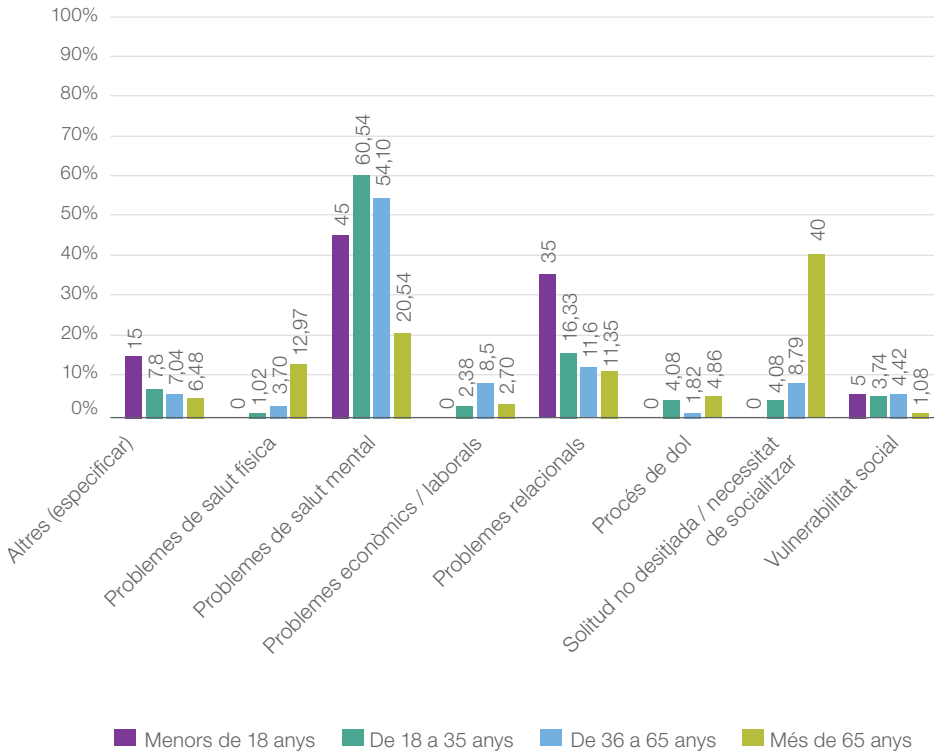


Les diferències d'edat també resulten significatives. Els problemes de salut mental apareixen amb més freqüència entre les persones de 18 a 35 anys (60,54%), també entre les de 36 a 65 anys (54,10%). Respecte a menors d'edat (45%), o majors de 65 anys (20,54%) no es supera en cap cas la meitat. En canvi els problemes relacionals es redueixen amb l'edat. Per les persones amb menys de 18 anys representen un 35%, per les de 18 a 35 anys, un 16,33%, per les de 36 a 65 anys un 11,62% i, per acabar, les majors de 65 anys, constitueixen un 11,35%.

Pel contrari les situacions de solitud no desitjada augmenta amb l'edat. D'un 4,08% de les persones d'entre 18 i 35 anys i un 8,70% per les de 36 a 65 anys augmenta al 40,00% de qui en té més de 65. El mateix succeeix amb els problemes de salut física. De l'1,02% que els pateix entre el 18 i 35 anys, un 3,70% per qui té 36 a 65 anys passen a un 12,97% entre majors de 65 anys. Els problemes de dol es concentren entre les persones de 18 a 35 anys (4,08%) i entre els majors de 65 anys (4,86%) i menys entre els de 36 a 65 anys (1,82%).

Els problemes econòmics es presenten en un 2,38% del jovent de 18 a 35 anys, un 8,50% pel grup de població que va dels 36 als 65 anys i un 2,70% per a majors de 65 anys. La vulnerabilitat social es reparteix entre totes les edats de forma similar, excepte per les persones majors de 65 anys (1,08%). Entre les menors un 5,00%, entre les de 18 a 35 anys un 3,74%, entre les de 36 a 65 anys un 4,43%.

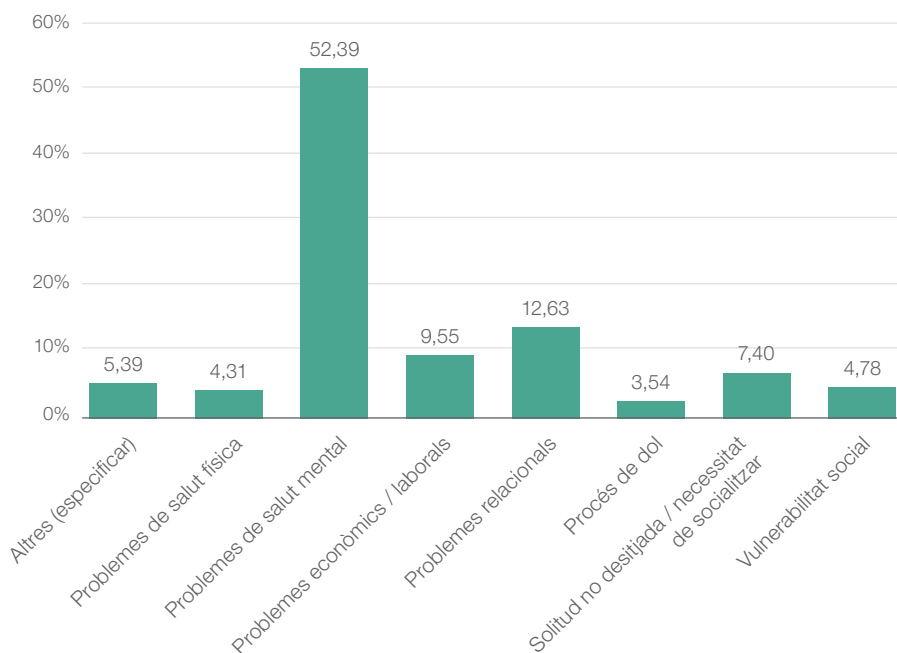
Trucades registrades per problemàtica i edat



N = 1.876 registres

Els problemes expressats pel col·lectiu de les persones que presenten una conducta suïcida segueix unes pautes similars. El 52,39% expressen problemes de salut mental, el 12,63% problemes relacionals, el 9,55% problemes econòmics, el 7,40% problemes de soledat no desitjada, el 4,78% problemes de vulnerabilitat social i un 3,54% problemes relacionals amb processos de dol.

Problemes expressats per les trucades amb contingut suïcida

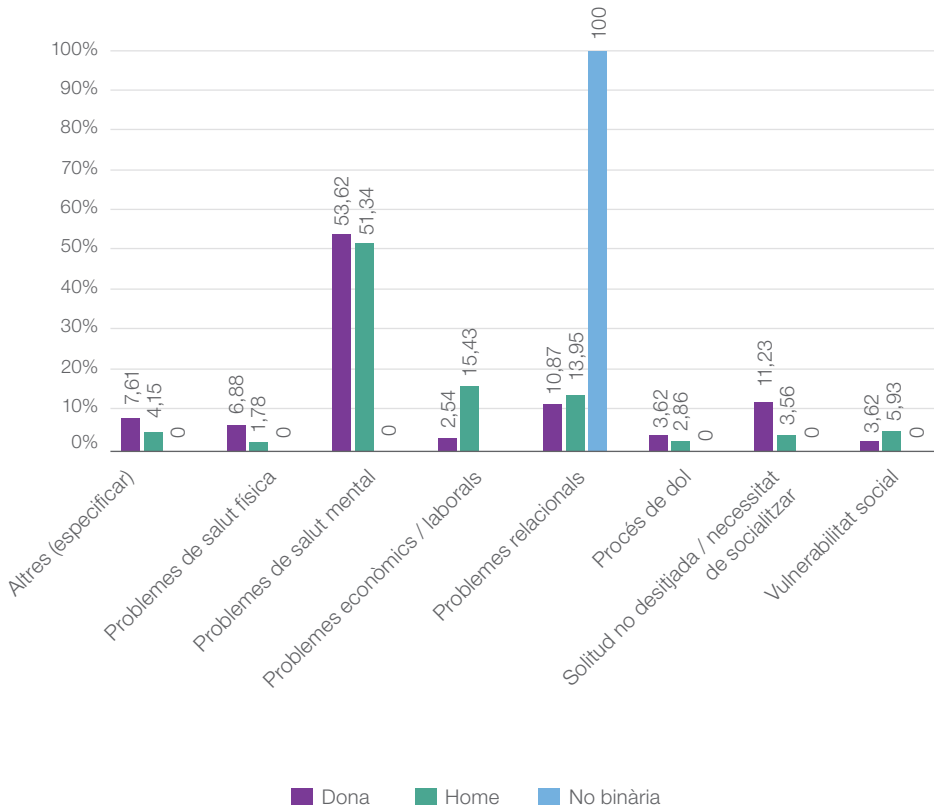


N = 649 registres

En aprofundir en les diferències de gènere sobre les problemàtiques relacionades amb la conducta suïcida apareixen diferències respecte a la pauta general. Respecte als problemes de salut mental, les diferències entre homes (51,31%) i les dones (53,52%) són reduïdes. Però en relació als problemes relacionals, els homes tenen uns percentatges lleugerament superiors (13,95%) que les dones (10,87%), quan la pauta general era en sentit contrari. I en aquest cas totes les persones no binàries amb conducta suïcida han expressat problemes relacionals.

En canvi en relació a la solitud no desitjada per gènere, les persones amb conductes suïcides segueixen la mateixa pauta que la general. Les dones tenen percentatges més elevats (11,23%) que els homes (3,56%). El mateix passa amb la salut física, les dones amb conducta suïcida expressen més sovint aquesta problemàtica (6,88%) que els homes (1,78%). Igual que en temes de vulnerabilitat social. Els homes presenten aquesta problemàtica en un 5,93% i les dones en un 3,62%.

Problemes expressats per les trucades amb contingut suïcidi i gènere

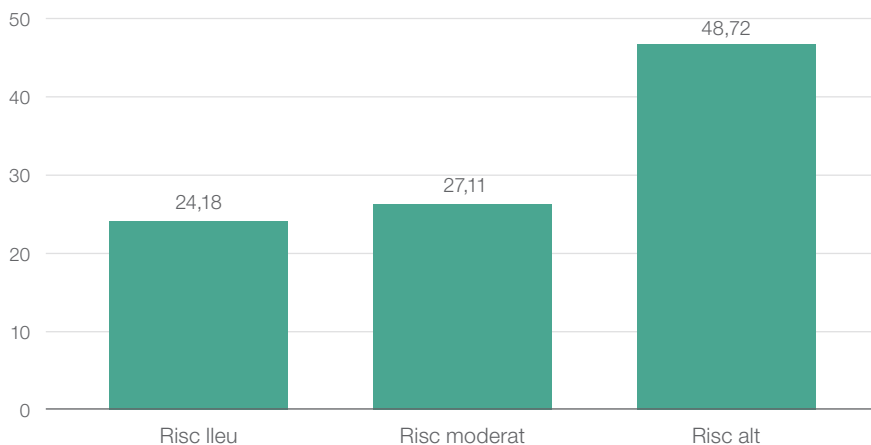


N = 649 registres

Per edats les persones que presenten conducta suïcida, en general, segueixen les mateixes pautes que per conjunt de persones que han trucat al servei.

Aplicant l'escala MINI a les trucades amb conducta suïcida, sobresurt gaire bé la meitat (48,72%) de les trucades es valoren d'alt risc, un 27,11% de risc moderat i un 24,18% de risc moderat.

Escola MINI



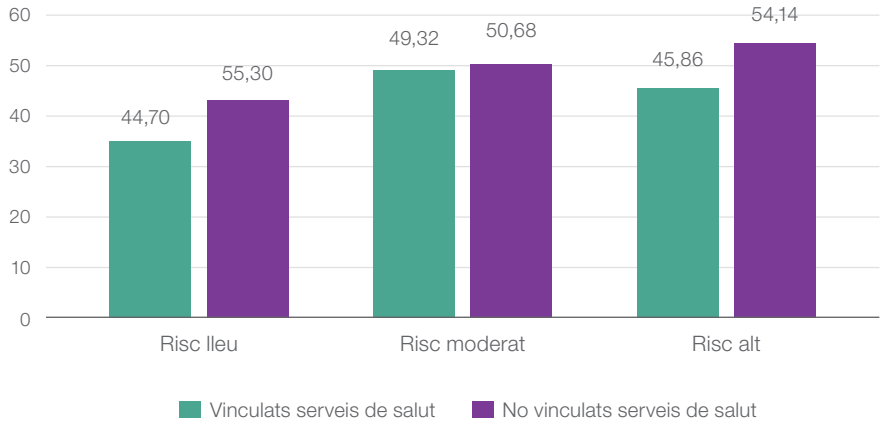
N = 546 registres

Una mica més de la meitat 54,14% dels casos valorats com a d'alt risc, estan vinculats als serveis de salut, però casi l'altra meitat no (45,86%). Una cosa semblant ocorre en els casos de risc moderat, un 50,86% estan vinculats als serveis de salut, i un 49,32% no, i un 55,30% dels de risc lleu estan vinculats i un 44,70% no. Aquesta dada es prou significativa per reforçar la relació entre els serveis comunitaris i els serveis de salut per tal de donar suport a les persones amb conductes suïcides.

En 17 casos es va activar el servei del 061 i en 12 casos el 112 per tal de dur a terme un rescat i intentar salvar les seves vides.

La vinculació als serveis de salut, social o al teixit associatiu del conjunt de persones que utilitzen el servei és encara molt menor. En el cas dels serveis de salut és el 26,99%, amb els serveis socials 14,23% i amb el teixit associatiu el 5,18%.

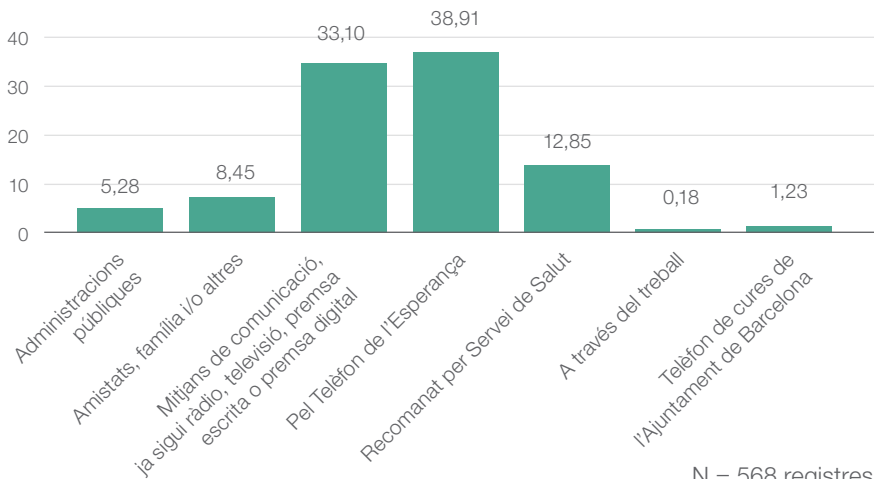
Risc suïcidi i vinculació Serveis Salut



N = 546 registres

Les vies de coneixement del servei més utilitzades són el mateix telèfon de l'Esperança (38,91%), indicador de la progressiva consolidació i coneixement del servei. Després són els mitjans de comunicació tant digitals com no (33,10%). En tercer lloc els propis serveis de salut (12,95%). En quart lloc les relacions personals o familiars (8,45%). En cinquè lloc, altres vies dels serveis de les administracions públiques, i en molt menys proporció a través del treball o especialment pel telèfon de les cures de l'Ajuntament de Barcelona.

Vies de coneixement



N = 568 registres

Si estàs passant un moment
emocionalment difícil,
envia'ns un WhatsApp!

679 33 33 63

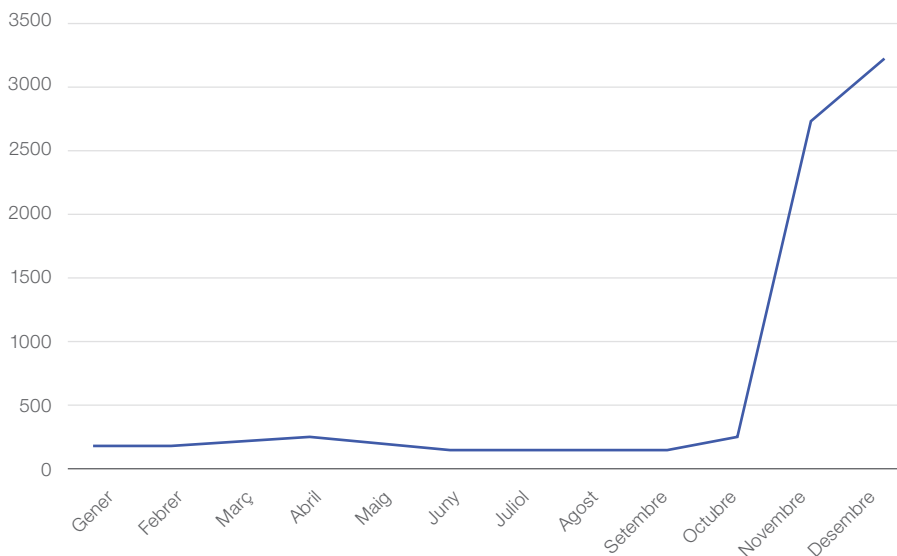
Xat de Suport Emocional per a Joves

Durant el 2023 s'ha consolidat el servei de Xat de Suport Emocional per a Joves, iniciat el juliol del 2022, com una eina eficaç per arribar a aquest col·lectiu i oferir una comunicació que ajudi a apaivagar el seu malestar. En col·laboració amb el projecte STOP, dirigit per la doctora Ana Freire de la Universitat Pompeu Fabra, s'ha experimentat amb estratègies basades en l'ús d'IA per a identificar perfils demogràfics i de comportament en línia de joves que expressen el seu malestar a les xarxes socials i oferir-los el suport de la Fundació Ajuda i Esperança a través d'aquest Xat. També es va comptar amb la col·laboració de Meta, l'empresa matriu de xarxes i aplicacions com ara Facebook, Instagram o Whatsapp, que va cedir crèdits publicitaris a l'equip de la UPF. Els resultats, com es veurà, han estat molt encoratjadors i han obert una via per ampliar l'impacte del servei.

Durant tot l'any es varen rebre xats de 4.422 usuaris, amb els quals es varen mantenir 7.222 converses. En un 16,27% de les converses, les persones no varen acceptar les condicions del servei i per tant no es va poder continuar amb la comunicació. Tampoc en un reduït 0,42% dels casos no es va poder seguir endavant per motius d'edat, ja que la LOPD fixa en el nostre país els 14 anys com a edat mínima per a consentir, no només en els serveis de la societat de la informació, sinó per a qualsevol tractament de dades també en aquells vinculats a la salut. Tanmateix, en aquests casos se'ls hi aconsella que parlin amb els seus pares o un amic o familiar proper. El respecte a l'anonimat i a la privacitat exigeix que els usuaris del servei donin el seu acord al tractament de les seves dades i a la possibilitat que es puguin comunicar als sistemes d'emergència, organismes i administracions públiques competents per raó de la matèria, en cas que resulti necessari, fruit del contingut de la conversa i a criteri de la persona que els estigui orientant. Amb la resta de xats (6.017) ha estat possible una enriquidora conversa a distància i en el total anonimat que posa de manifest les preocupacions i les dificultats de les persones joves que demanen ajuda.

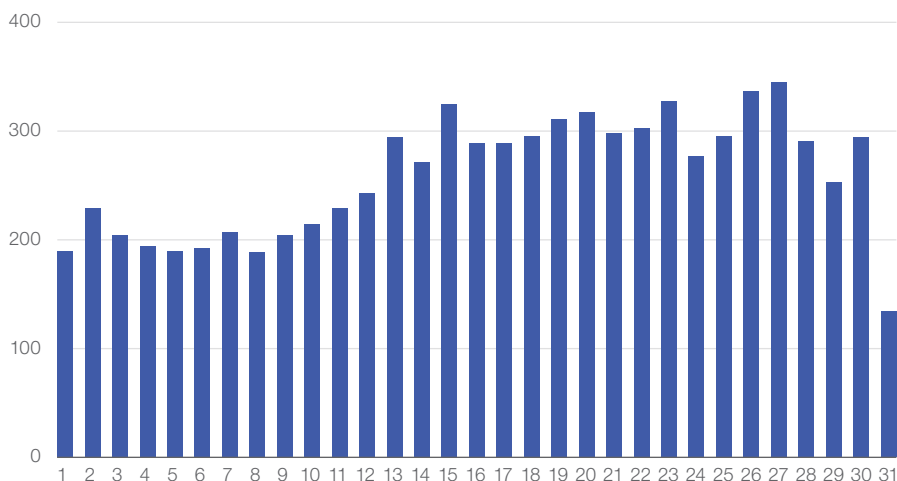
Abans d'entrar a conèixer les característiques d'aquest jovent i les seves preocupacions, analitzem les dades de les converses mantingudes que ens permeten una millor planificació del servei.

Evolució xats rebuts



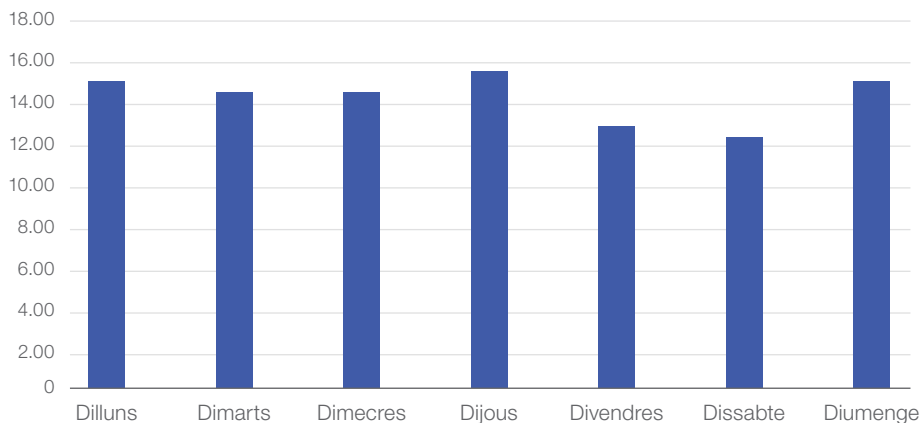
Com es pot comprovar a la gràfica el servei s'anava consolidant durant tot l'any, però la col·laboració amb el projecte STOP va permetre fer un salt considerable arribant a molts més joves. Durant els mesos de novembre i desembre es varen rebre 5.883 trucades per la missatgeria del xat. Aquest fort increment està relacionat directament amb la informació del servei oferta als joves que expressaven malestar emocional a través de les xarxes socials. Aquest salt quantitatiu ha permès un major coneixement de la problemàtica i una incidència significativa del servei com a eina de suport als joves. En total durant tot l'any s'han rebut 182.998 missatges que han donat peu a 160.264 respostes del voluntariat que atén el servei.

Distribució diària dels xats rebuts



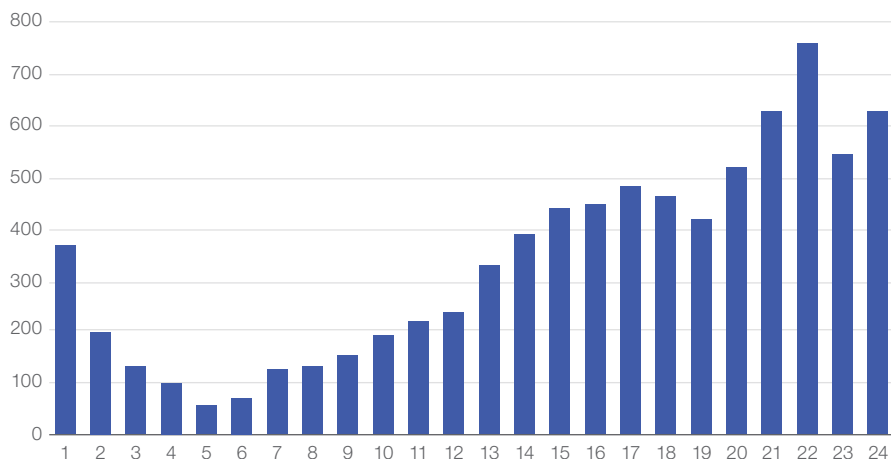
La distribució diària dels xats rebuts indica una major freqüència a mida que avança el mes sense que es trobi un factor clar d'explicació. En canvi segons dies de la setmana són més freqüents els contactes a partir del diumenge i dilluns que perduren durant la setmana i es redueixen una mica el divendres i el dissabte.

Distribució setmanal dels xats rebuts



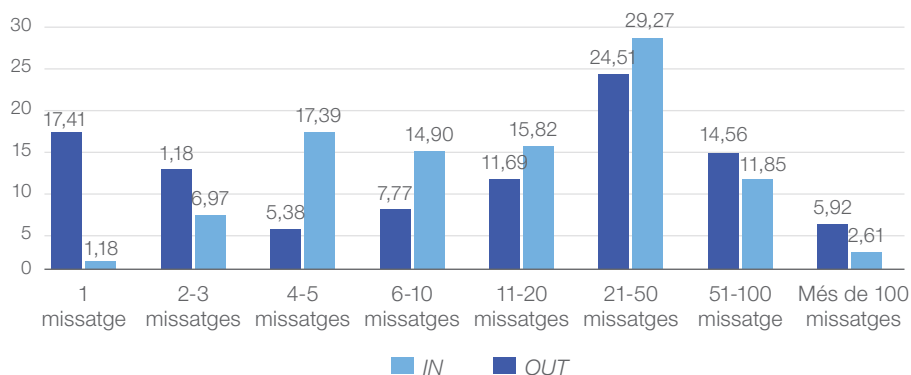
Pel que fa l'hora, sí que s'observa un increment constant a mesura que avança el dia i sobretot a les hores nocturnes, especialment a partir de les 20 hores amb un pic a les 22 hores. Destaca doncs la importància de comptar amb serveis accessibles les 24 hores del dia.

Distribució horària de les converses rebudes



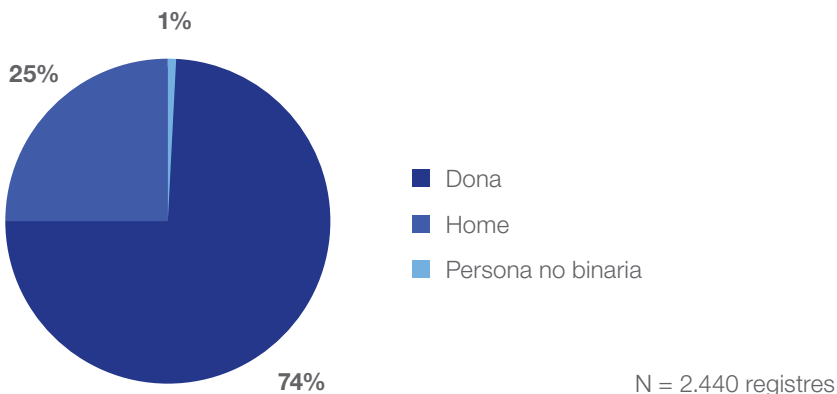
Més de la meitat (56,61%) de les converses mantingudes contenen més de 10 missatges expressats per les persones ateses i el 59,55% per part del voluntariat . Un 20,48% de les converses s'allarguen fins a més de 50 missatges per part del jovent i en un 14,46% del casos tenen una resposta de la persona voluntària que atén de més de 50 missatges. Menys de la meitat (43,39%) són més curtes amb 10 o menys missatges per part dels joves i un 40,44% tenen respostes per part dels escoltes de fins a 10 missatges.

Distribució de missatges in i out per conversa



Característiques dels usuaris i usuàries

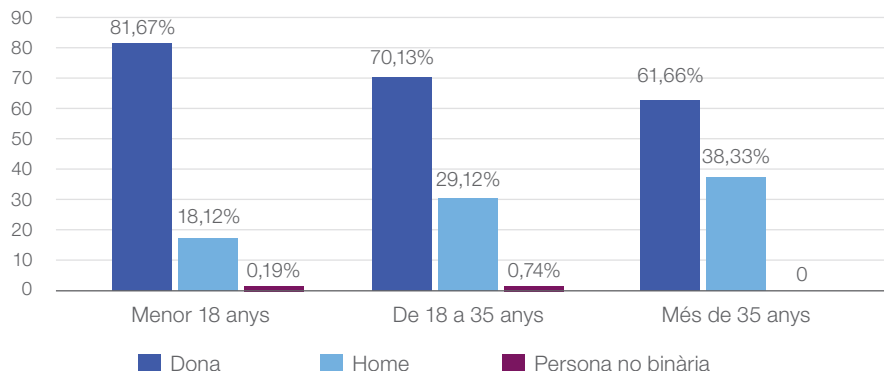
L'anonimat del Xat dificulta tenir informació sobre les característiques de les persones que es comuniquen si elles no les expressen en la conversa. Malgrat tot són prou enriquidores per poder copsar algunes de les característiques que poden ajudar a prestar un millor servei d'escolta activa. A continuació s'analitzen els trets dels quals es té una informació significativa.



La gran majoria (74%) de persones que han contactat amb el Xat són dones. Un 29% són menors d'edat i un 67% tenen entre 18 i 35 anys, només un 4% tenen més de 35 anys.

Creuant edat i gènere, destaca que les dones són més nombroses entre els més joves i a mesura que augmenta l'edat s'incrementa també la proporció d'homes.

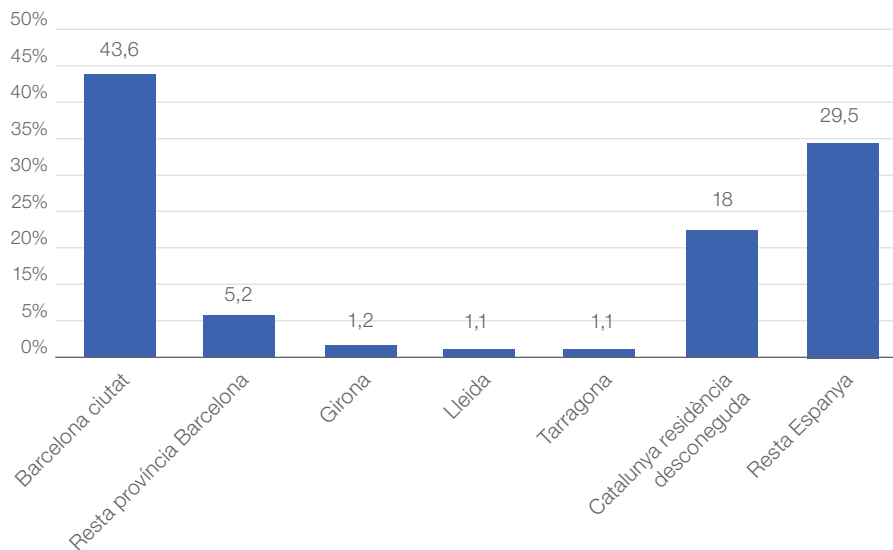
Converses ateses per edat i gènere



N = 1.796 registres

Aquesta dada confirma la importància de les variables gènere i edat per a atendre específicament i de forma personalitzada les diferents problemàtiques que expressen malestar.

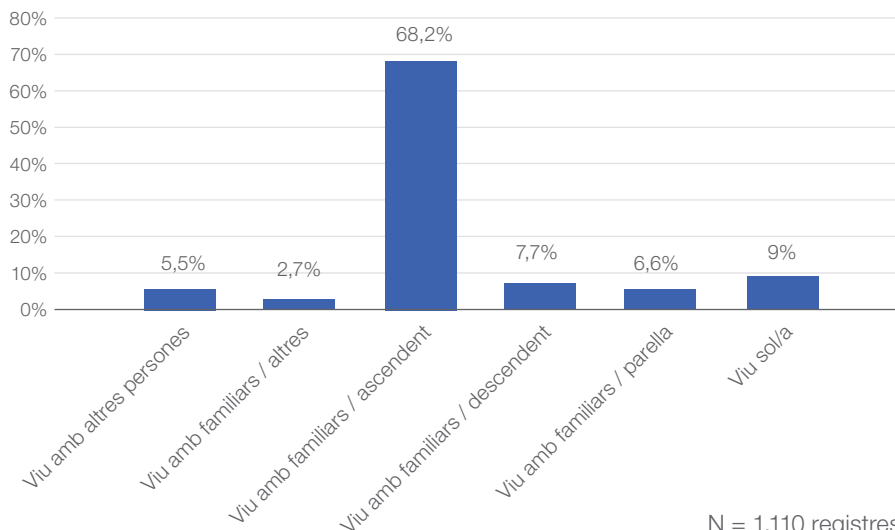
Converses ateses per residència



N = 1032 registres

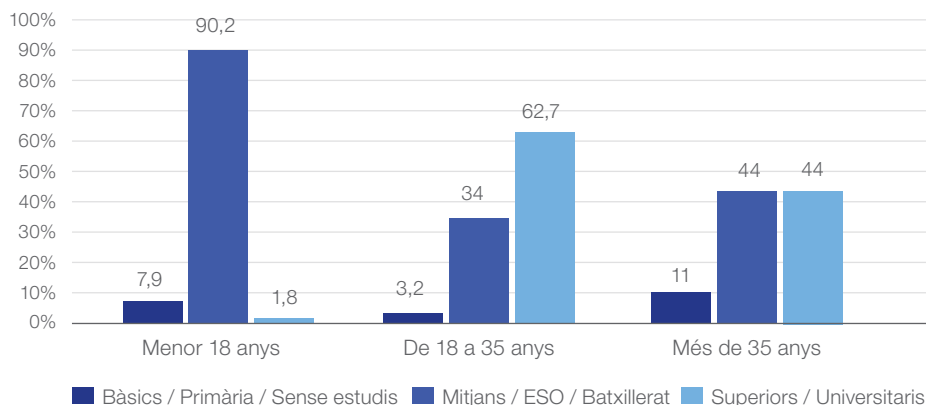
Gaire bé la meitat dels xats provenen de persones que tenen la seva residència a Barcelona ciutat o bé a l'entorn, la incidència a les altres províncies és molt menor, malgrat hi ha un percentatge elevat del 18% que es desconeix la residència encara que se suposa al conjunt de Catalunya. Es de destacar el 30% de xats que provenen de la resta d'Espanya. Segurament l'impacte de la difusió per les xarxes ha facilitat que contactessin persones de fora de Catalunya.

Converses ateses segons tipus de convivència



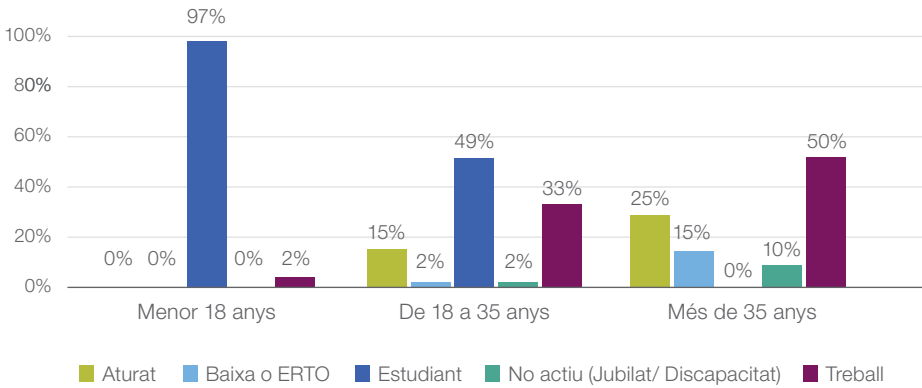
La gran majoria de joves (68%) viuen amb els seus progenitors, un 9% viuen sols o soles, un 7% amb familiars o parella, un 8% amb criatures, un 3% amb altres familiars, i un 6% viu amb altres persones. Com menor és l'edat, més conviuen amb la família, el 92,68% dels menors de 18 anys, però també el 58,75% dels de 18 a 35 anys. La família apareix com un element clau en el malestar dels joves, tant com pel seu paper de suport o com espai en el que es produeix el malestar per relacions conflictives o desbordades.

Converses ateses per edat i nivell d'estudis



Un 57% dels xats registrats corresponen a joves amb un nivell mitjà d'estudis secundaris. Un 39% tenen estudis universitaris o superiors, i només un 5% no tenen estudis. Aquesta distribució varia segons l'edat, les persones ateses més joves corresponen a etapes de secundària i a més edat sobresurten les persones amb estudis universitaris. Entre les persones ateses menors de 18 anys destaca lògicament qui estudia secundària, en canvi entre el col·lectiu de 18 a 35 anys, el 63% tenen estudis superiors o universitaris.

Converses ateses per situació laboral i edat



N = 811 registres

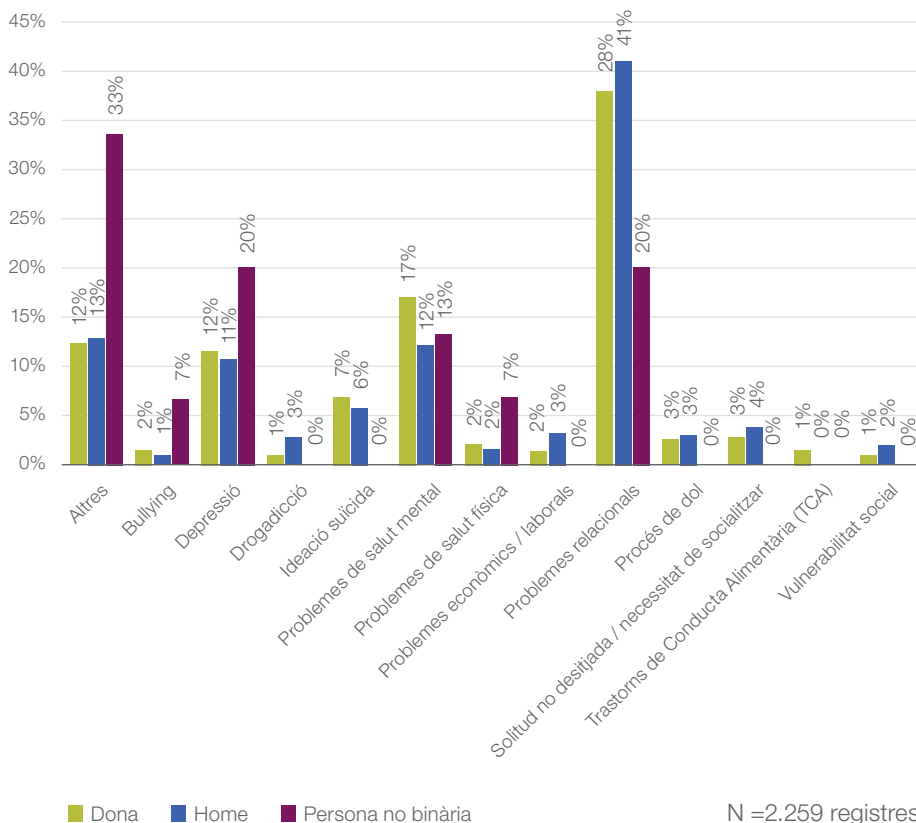
Un 63% de les persones que s'han atès són estudiants i un 24% estan treballant. Per edats la situació és diferent en menors de 18 anys (pràcticament tothom és estudiant), i les situacions de treball augmenten amb l'edat. Entre el col·lectiu de 18 a 35 anys, un 49% encara estudien i un 33% ja treballen. Aquest grup augmenta al 50% entre les persones de major edat. Aquestes dades posen de manifest el paper important que juga el centre educatiu entre els i les menors, ja sigui com a espai de suport o com a espai de conflicte. I aquesta situació encara perdura entre les persones de 18 a 35 anys, on apareix un altre espai clau: el lloc de treball, que també pot jugar un paper de suport o un de conflicte. L'atur guanya pes segons augmenta l'edat.

Problemàtiques ateses

Les persones ateses presenten una gran varietat de problemàtiques però que es poden concentrar en dos grans focus de tensió: les relacions personals amb la família, amiguets o parelles, i els problemes relacionats amb la salut mental. El 37% del casos expressen problemes relacionals, el 15% problemes de salut mental i un 6% d'ideació suïcida. Els estats depressius representen un 11%. La resta tenen una prevalença baixa (problemes de vulnerabilitat social, problemes econòmics, problemes de salut física, addiccions, assetjament escolar, trastorns de la conducta alimentària, soledat no desitjada...).

Entre les persones que expressen problemes de salut mental destaca un 88% de casos diagnosticats. Aquesta dada confirma el paper complementari que juga el servei de la Fundació en relació als Serveis de Salut. En canvi es detecta una escassa vinculació amb els serveis socials o amb el teixit associatiu.

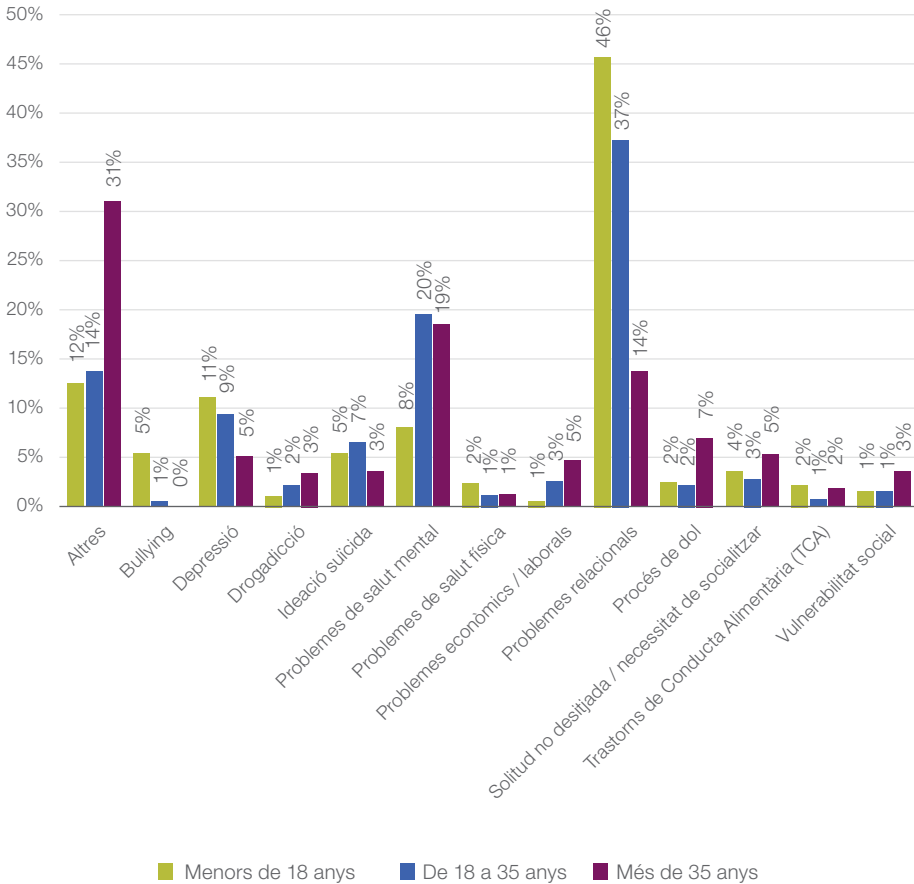
Converses ateses segons problemàtica i gènere



N = 2.259 registres

Els problemes relacionals són una mica més abundants entre els homes (41%) que entre les dones (38%), en canvi, els problemes vinculats amb la salut mental tenen més pes entre les dones (17%) que entre els homes (12%). Els estats depressius són similars entre homes (11%) i les dones (12%).

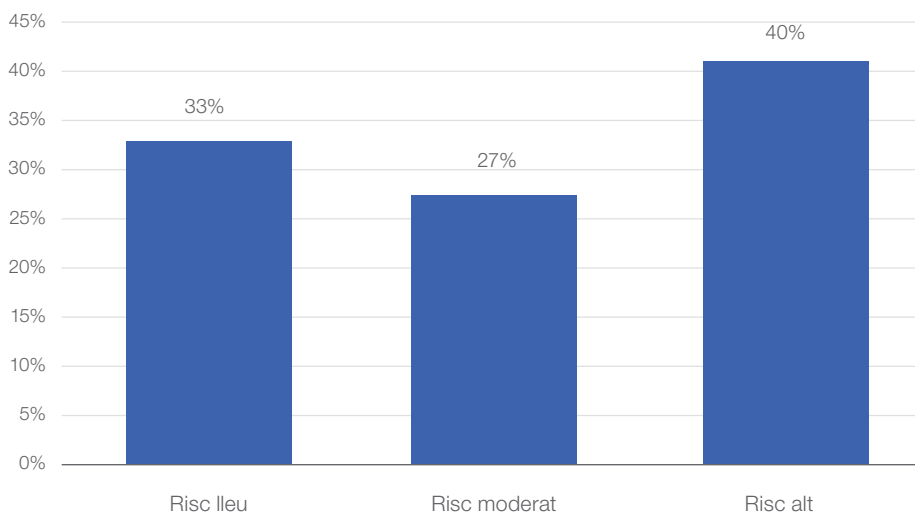
Converses ateses segons problemàtica i edat



N =1.796 registres

En canvi per edats s'inverteixen els matisos: les persones més joves presenten més problemàtiques relacionals (47% de menors de 18 anys davant del 37% per les persones de 18 a 35 anys i un 14% les majors de 35 anys), i en canvi menys de vinculades a la salut mental (un 8% de menors de 18 anys, un 20% per les persones entre 18 i 35 anys i un 19% per les majors de 35 anys). Les ideacions suïcides són més freqüents entre joves de 18 a 35 anys (7%), que entre menors de 18 anys (5%) o entre majors de 35 anys (3%). Els estats depressius són més abundants entre menors de 18 anys (11%), que entre les persones de 18 a 35 anys (9%) o majors de 35 anys (5%). Els problemes més abundants d'addiccions, problemes econòmics o laborals, el procés de dol o la vulnerabilitat social augmenten amb l'edat. En canvi, els problemes de assetjament escolar o els trastorns de conducta alimentària solen de créixer amb l'edat.

Escala MINI



N = 144 registres sobre 172 que han manifestat una ideació suïcida

Entre les persones que han manifestat ideacions suïcides, el 40% s'ha considerat que era de risc alt segon l'escala MINI, el 27% de risc moderat i el 33% de risc baix. En 13 casos es va activar el servei del 061 i en 15 casos el 112, en un cas es varen activar ambdós serveis. En 5 casos es va activar el servei 116111 (Infància Respon).

Sentir que tot et supera
i ja no pots més és motiu
suficient per a demanar
ajuda. **Escriu-nos:**

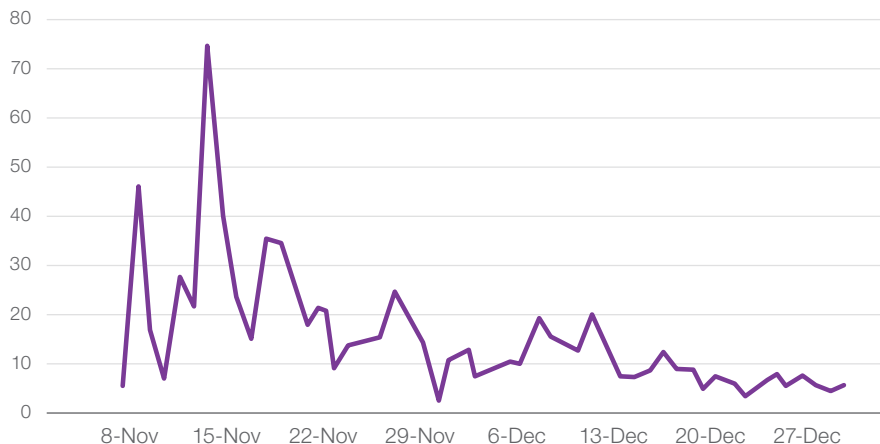
680 354 155

Obro Feel: Xat d'acompanyament emocional

El 10 de novembre del 2023 vàrem obrir un nou servei d'acompanyament emocional a joves a partir dels 14 anys a través d'un xat de missatgeria instantània que funciona les 24 hores del dia i els 7 dies de la setmana. El servei Obro Feel forma part de la campanya de comunicació #ÉsMotiuSuficient del Departament de Drets Socials en coordinació amb el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i té com a objectiu prevenir i detectar de manera precoç els trastorns mentals més freqüents entre el jovent català. De la mateixa manera, la campanya vol oferir eines que ajudin a adolescents i joves a fomentar el seu benestar emocional a la vegada que es prevenen les ideacions i conductes suïcides. Obro Feel ofereix un espai segur, confidencial i lliure de prejudicis a qualsevol jove que necessiti compartir el seu malestar o preocupacions.

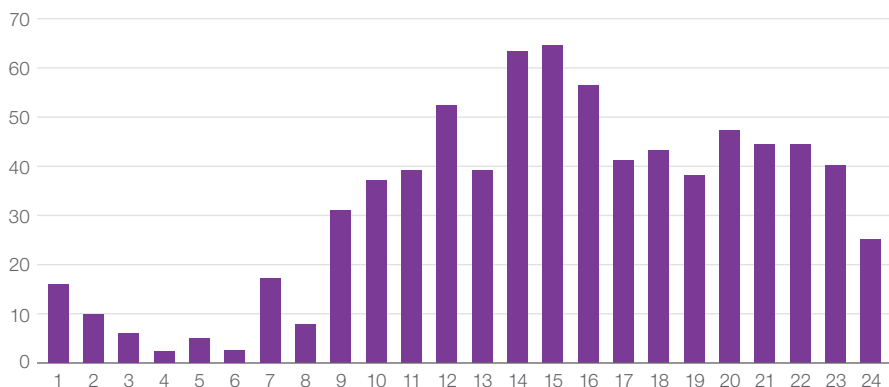
En els escassos dos mesos de funcionament del servei fins a finals de desembre s'han rebut 769 xats per part de 506 usuaris i usuàries. La novetat del servei requereix un esforç de comunicació per tal que arribi als joves. Els primers dies del llançament varen generar un pic d'utilització del recurs amb 76 xats el dia 16 però després ha anat disminuint fins a obtenir una mitjana en el període de 14,79 xats per dia. L'experiència de l'impacte de la campanya en les xarxes socials en la utilització de l'altra servei de Xat de suport emocional pels joves indica la necessitat de perseverar en les campanyes de difusió.

Evolució diària de les converses rebudes



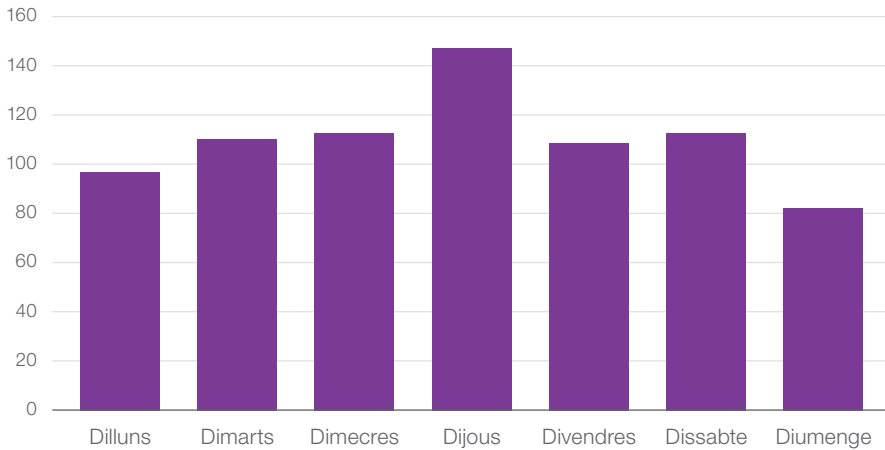
La distribució horària de la utilització del xat indica un major ús durant les hores centrals del dia especialment a l'hora de dinar i sense allargar-se massa a altes hores de la nit. De tota manera caldrà veure si durant el 2024 es manté aquesta tònica o no, que podria ser un indicador de diferents característiques personals dels usuaris dels dos xats per a joves. S'ha detectat que en un 6,72% dels casos els joves han connectat amb els dos serveis.

Distribució horària de les converses rebudes



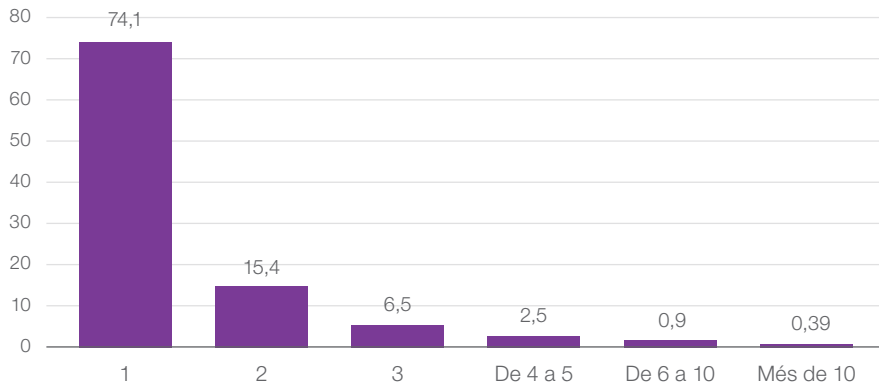
La distribució segons els dies de la setmana assenyalen un creixement de les converses a mesura que avança la setmana amb un pic el dijous per després davallar fins el cap de setmana. Si es manté aquesta tendència durant l'any 2024 també seria un indicador de diferent comportament segons el tipus de persona que utilitza el xat en comparació amb els altres serveis de la fundació dirigits al jovent.

Distribució setmanal de les converses rebudes



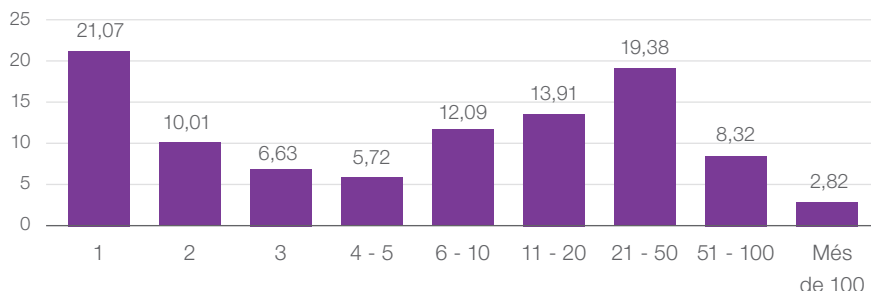
Durant els mesos de funcionament del servei durant l'any 2023, la gran majoria (74,11%) de joves només varen connectar una sola vegada, la resta (25,89%) varen connectar més d'una vegada, i en 7 casos més de 5 vegades.

Distribució del nombre de converses rebudes



En total els joves varen enviar 15.689 missatges. Gaire bé la meitat (44,47%) dels xats varen contenir més de 10 missatges, que es polaritzen entre les converses amb un únic missatge (21,07%) i les que en tenen més de 20 (30,56%). Un 11,18% s'allarguen més de 50 missatges. Una mica més de la meitat (55,52%) de les converses són més curts fins a 10 missatges.

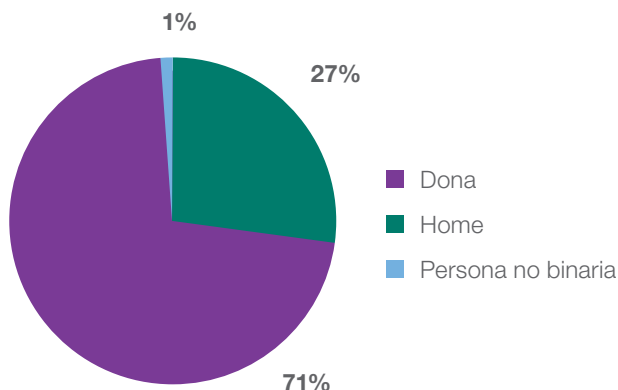
Distribució nombre de missatges rebuts per conversa



Característiques de les persones usuàries

Respectant l'anonimat de les converses, al llarg de les mateixes sobresurten alguns trets de les persones que connecten. Les principals característiques detectades es descriuen a continuació.

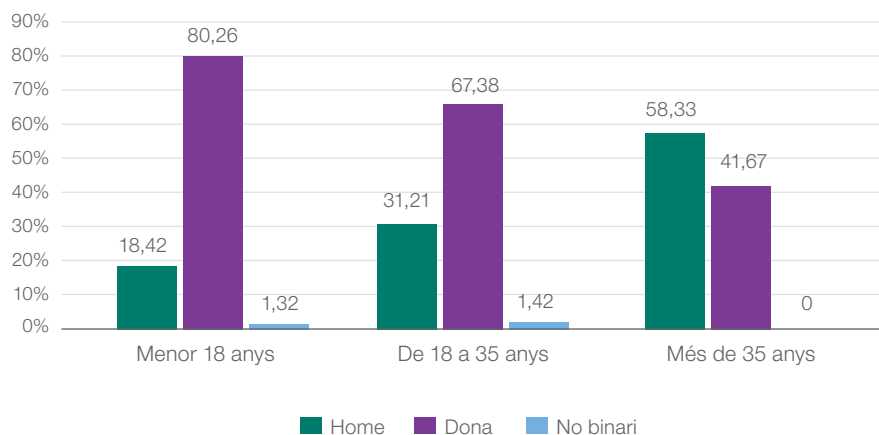
La gran majoria (71,91%) són dones comparades amb el 27,09% d'homes. El 33,47% són menors d'edat, el 61,29% tenen entre 18 i 35 anys mentre el 5,4%, més de 35 anys.



N = 299 registres

El creuament entre gènere i edat dona una primera aproximació als col·lectius de joves que han utilitzat el xat.

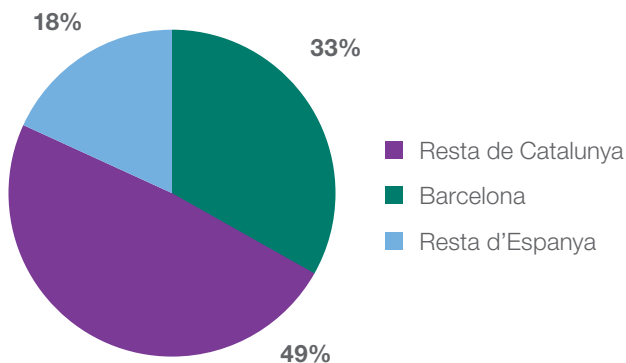
Converses ateses per edat i gènere



N = 229 registres

Entre les persones menors de 18 anys, abunden més les noies, 80,26% en comparació amb els de 18 a 35 anys, 67,38%. En canvi entre les que tenen més grans de 35 anys els homes, 58,33%, superen les dones, 41,67%.

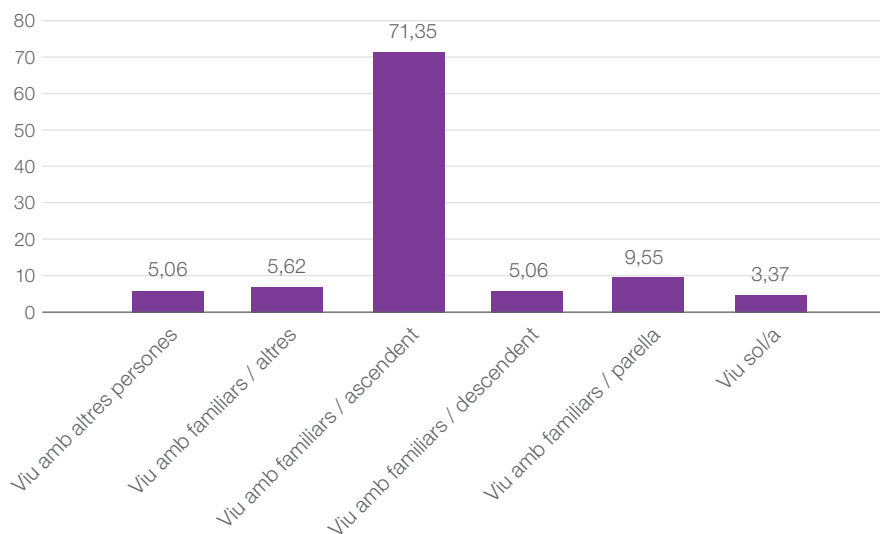
Converses ateses per lloc de residència



N = 160 registres

Aproximadament una tercera part de les converses provenen de Barcelona ciutat, gairebé la meitat de la resta de Catalunya i un 18,13% provenen d'altres indrets de l'Estat. La gran majoria de joves (71,35%) conviuen amb els seus progenitors, i un 9,55% viuen en parella. Els percentatges d'homes que viuen en parella, amb criatures, sols o amb altres persones és més elevat que en el cas de les dones, que tenen percentatges més elevats de convivència amb els progenitors.

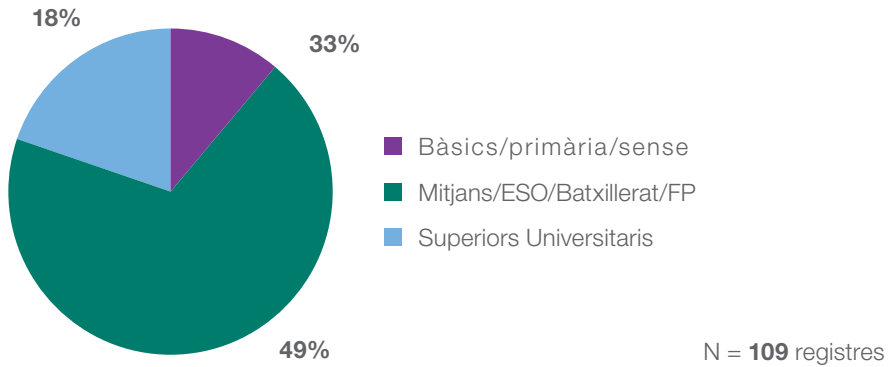
Converses ateses per tipus de convivència



N = 178 registres

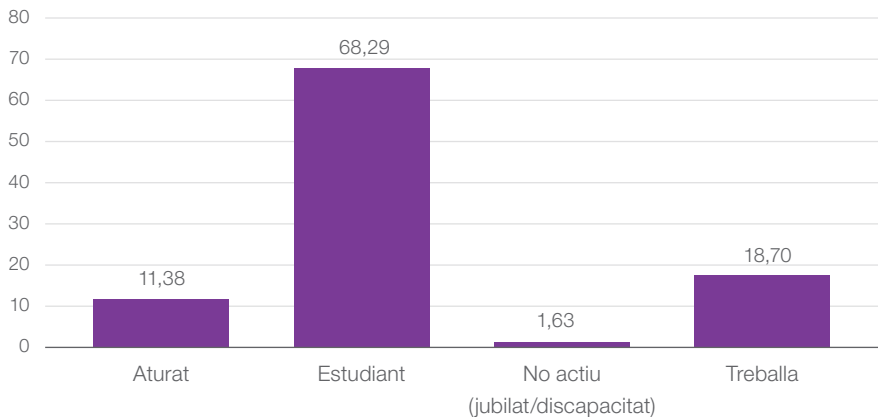
Dues tercers parts dels joves tenen un nivell d'estudis secundaris. Entorn de la cinquena part tenen estudis superiors mentre d'un de cada deu no tenen estudis o són elementals. Les dones tenen un nivell més elevat d'estudis que els homes.

Converses ateses per nivell d'estudis



Dues tercers parts de les persones que ens contacten són estudiants, una cinquena part treballen i, amb menys freqüència, es connecten joves en situació d'atur. Entre les noies els percentatges de les que treballen o estudien és més elevat que entre els nois. En canvi els percentatges entre nois i noies que estan en situació d'atur són similars, encara que un percentatge lleugerament superior dels nois estan en situació d'atur.

Converses ateses per situació laboral

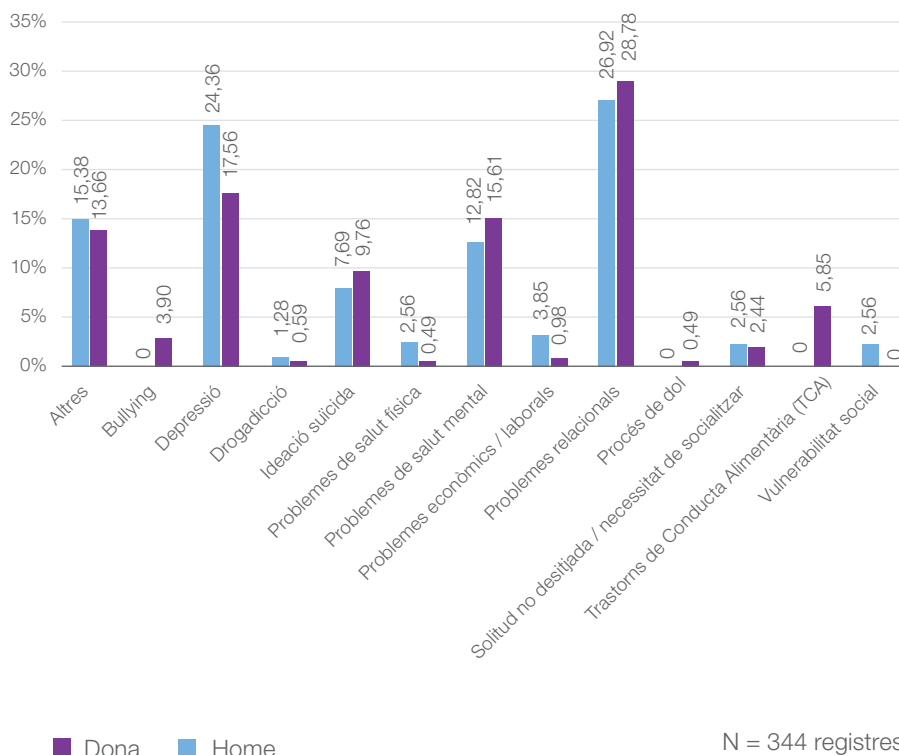


N = 123 registres

Problemàtiques ateses

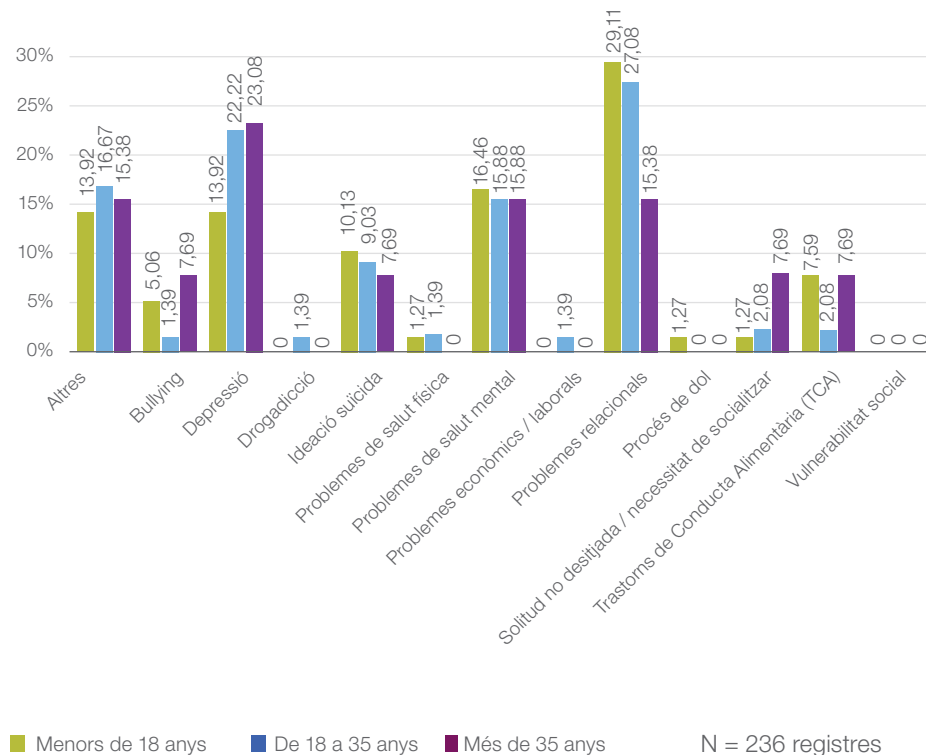
Les problemàtiques expressades a través de les converses són molt diverses però destaquen quatre grans grups. En primer lloc, les de tipus relacional que apareixen en el 25,87% de les converses, una mica més entre les dones (28,78%) que entre els homes (26,92%). En segon lloc, els relacionals amb situacions de depressió, en un 19,19% dels casos, més freqüents entre els homes (24,36%) que entre les dones (17,56%). En tercer lloc els problemes de salut mental, en un 13,66% dels casos, més freqüent entre les dones (15,61%) que entre els homes (12,82%). Entre les persones que varen expressar problemes de salut mental, un 46,81% tenien un diagnòstic mèdic. En quart lloc, apareixen els casos en els que s'expressa una ideació suïcida, en el 9,01% dels casos, una mica més freqüents entre les dones (9,76%) que entre els homes (7,69%).

Problemàtica per gènere en les converses ateses



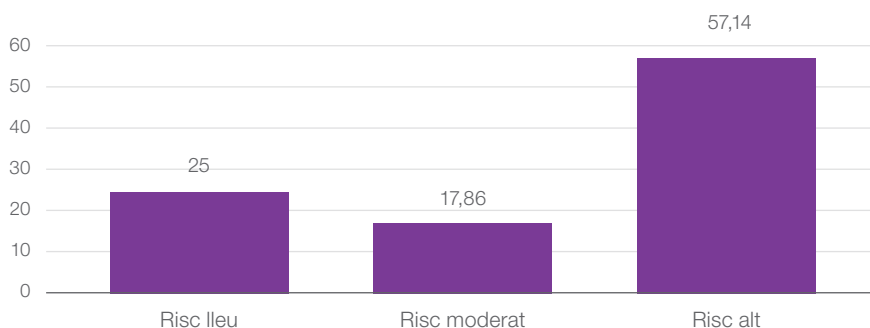
Les problemàtiques que apareixen són similars segons l'edat, però hi ha matisos importants. Els problemes relacionals apareixen més freqüentment entre les persones més joves (29,11% entre les menors de 18 anys, 27,08% entre 18 i 35 anys i 15,38% per les que tenen més de 35 anys). En canvi, els casos de depressió apareixen més freqüentment entre les persones que tenen de 35 anys (23,08%) i les de 18 a 35 anys (22,22%) que entre menors de 18 anys (13,92%). Menys diferències hi ha pel que fa als problemes de salut mental, un 16,46% entre menors de 18 anys, un 15,28% entre persones de 18 a 35 anys i un 15,38% entre majors de 35 anys. Els casos d'ideació suïcida, resulten més freqüents entre menors de 18 anys (10,13%), que entre les persones de 18 a 35 anys (9,03%) o entre majors de 35 anys (7,69%). Curiosament els casos d'assetjament també són més freqüents entre majors de 35 anys (7,69%) que entre menors de 18 anys (5,06%), possiblement són les conseqüències en el temps d'aquesta problemàtica. Cal destacar els problemes de solitud no desitjada entre majors de 35 anys (7,69%) i els problemes de TCA entre menors de 18 anys (7,59%) i majors de 35 anys (7,69%), enfront dels 2,0% dels entre 18 i 35 anys.

Problemàtiques per edat dels xats atesos



Entre els casos d'ideació suïcida, aplicant l'escala MINI de risc més de la meitat, concretament el 57,14%, es varen catalogar com a d'alt risc, un 25% de risc lleu i un 17,86% de risc moderat. Els casos de risc alt resulten lleugerament més freqüents entre homes (60%) que entre dones (50%). En canvi, els de risc lleu apareixen més sovint entre dones (27,78%) que entre homes (20%). La gravetat d'alguns casos va comportar activar el servei del 061 (en dues ocasions) i del 112 (en altres dues), en una persona usuària es van activar conjuntament tots dos serveis.

Escala MINI



N = 28 casos sobre 31 registres que varen manifestar ideació suïcida

Un servei d'acompanyament
i suport emocional adreçat a
les **persones cuidadores**.

Tenim cura de qui cuida!

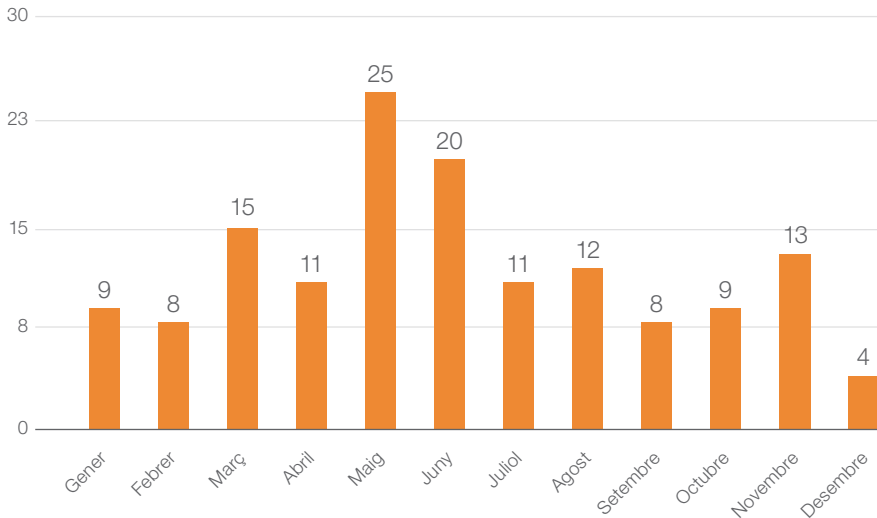
93 642 01 24

Línia Cuidadora

El 27 de setembre de 2022, la Fundació va posar en marxa en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona un nou servei per a donar suport a la salut emocional de les persones que es dediquen a les cures d'altres persones dependents, ja sigui de forma professional o informal. Aquesta activitat comporta sovint un gran esforç personal i emocional que pot derivar en fatiga o estrès personal amb conseqüències, en alguns casos, sobre la salut física i emocional de les persones cuidadores.

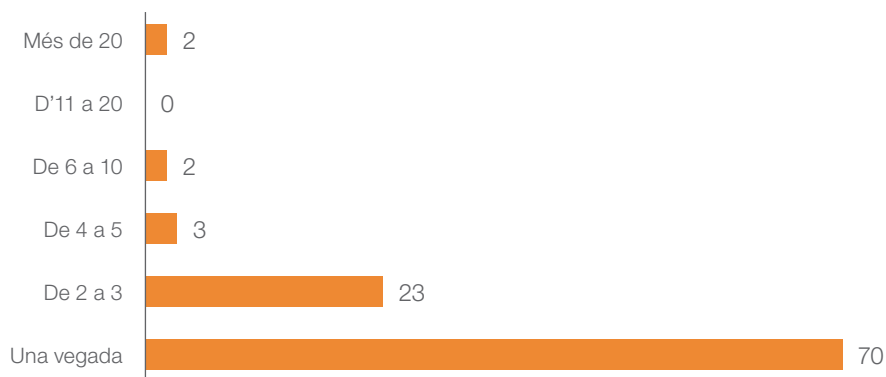
Des del seu inici fins a finals de 2022 es varen atendre 232 trucades, 145 de les quals durant l'any 2022. Els mesos de maig i juny varen ser els mesos amb més comunicacions ateses, amb una mitjana de 12,08 trucades mensuals durant tot l'any.

Trucades mensuals ateses



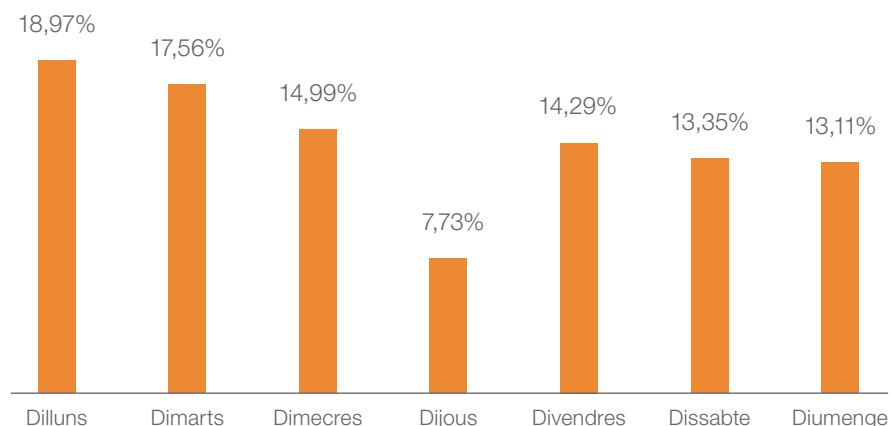
En total varen trucar un centenar de persones que majoritàriament ho van fer una vegada (70%), dos o tres cops (23%). Una minoria (7%) va trucar més de tres ocasions.

Distribució de trucades rebudes



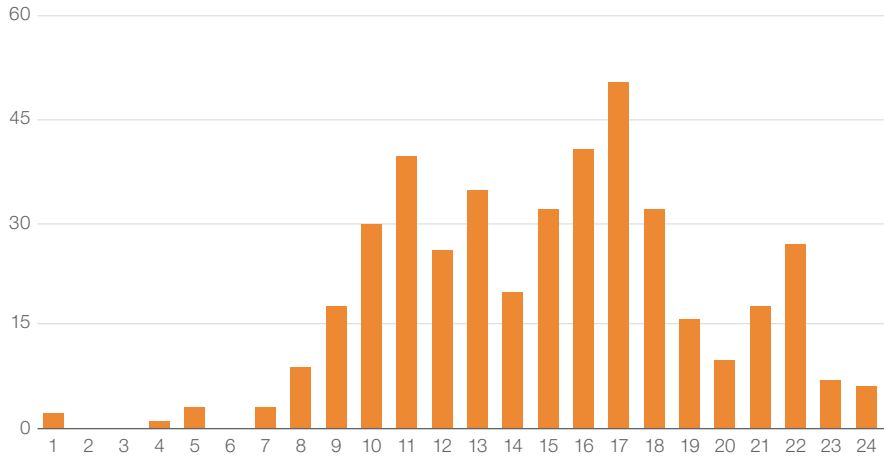
La distribució diària de les trucades rebudes varia molt, amb jornades amb més de 20 i altres dies amb molt poques, sense un patró clar durant el mes. En canvi, sí que s'hi pot detectar un patró setmanal. Les comunicacions es concentren a principis de la setmana, especialment dilluns, que segurament reflecteix l'esforç d'iniciar una nova setmana laboral.

Distribució setmanal de trucades rebudes



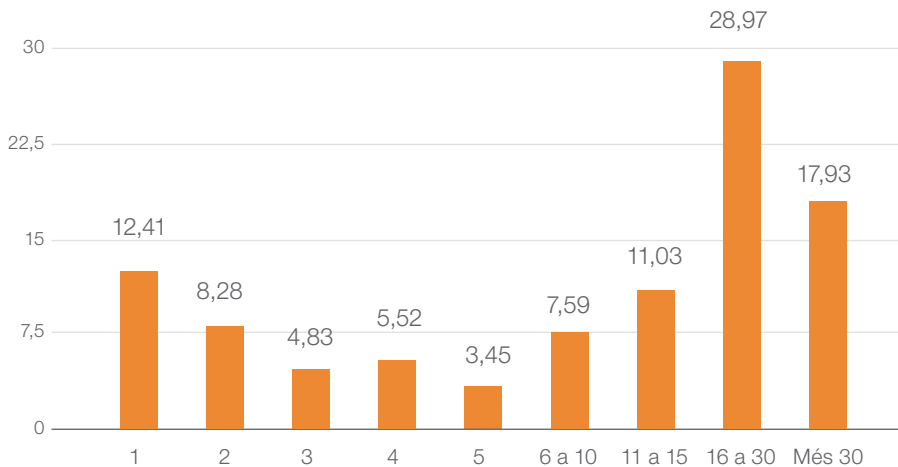
Pel que fa als ritmes horaris, s'incrementa a mesura que avança el matí i sobre tot a la tarda, amb una davallada de les trucades durant la nit.

Distribució horària de les trucades rebudes

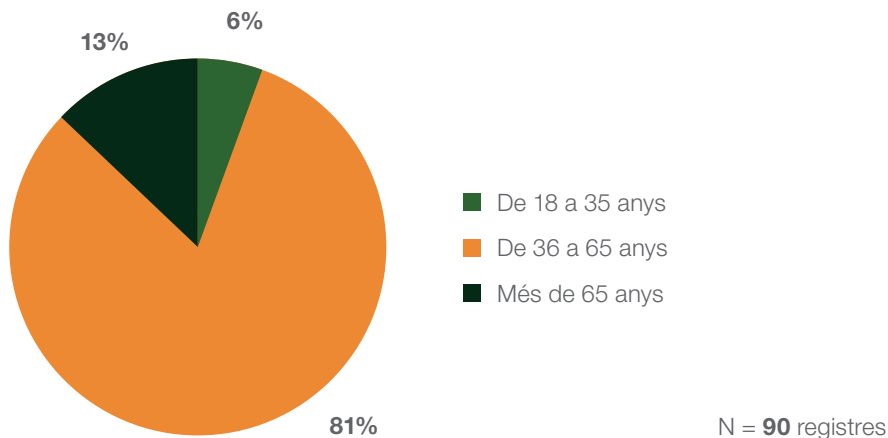


La majoria (57,93%) de les trucades ateses varen durar més de 10 minuts i va permetre un diàleg fructífer entre l'escolta i la persona atesa.

Durada de trucades ateses



Distribució setmanal de trucades rebudes



Majoritàriament es tracta de persones que viuen a Barcelona, població que era l'objectiu prioritari del servei, i, en menor mesura, a la resta de Catalunya. S'han registrat algunes trucades procedents de persones que resideixen a la resta d'Espanya. Pel que fa a la seva situació vital, la major part de les persones que truquen viuen amb els seus pares i treballen.

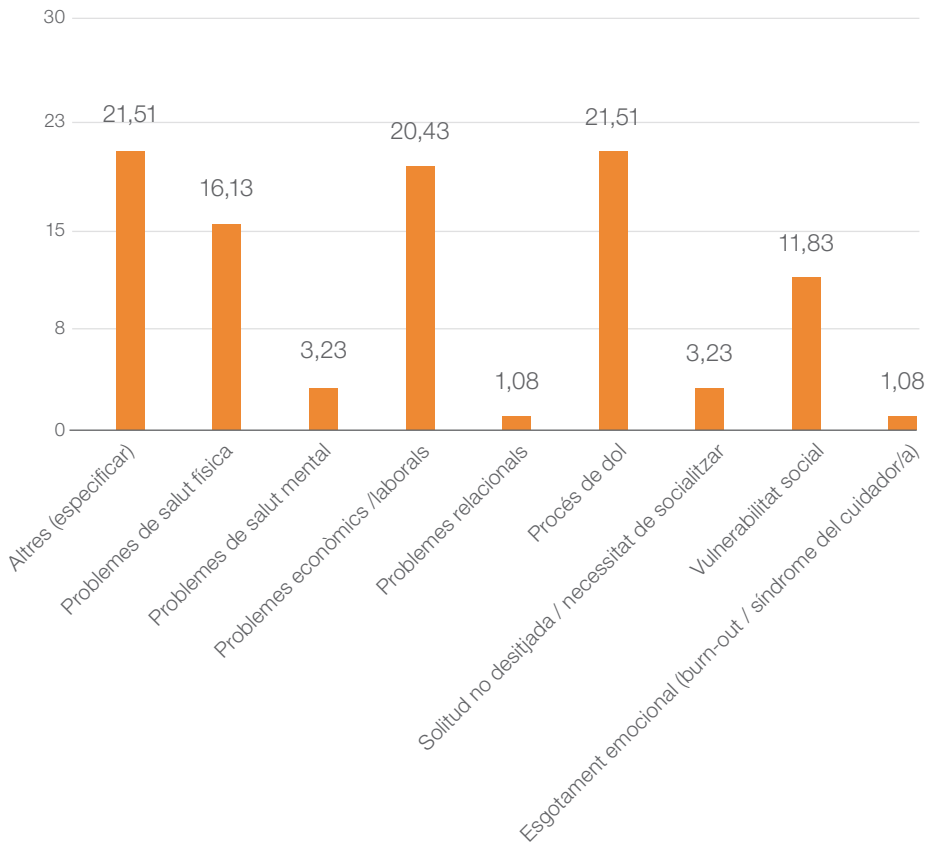
Per la informació que ens donen, la majoria de persones que s'adrecen al servei es dediquen a tenir cura de persones de l'entorn familiar. Freqüentment, són dones que cuiden de fills o filles en situació de dependència. Posant en relació el percentatge d'homes grans que truquen i els que cuiden de la seva parella, es podria concloure que són ells qui viuen de manera més problemàtica la funció de cuidadors.

Entre les problemàtiques expressades per les persones ateses, destaquen les que tenen a veure amb les relacions personals, en un 21,51%, i les relacionades amb la salut mental.

Entre les problemàtiques expressades per les persones que truquen destaquen les problemàtiques entorn de les relacions personals (21,51%) així com les relacionades amb la seva salut mental. D'entre una gran varietat de problemes expressats, cal destacar l'esgotament emocional de la persona cuidadora en un 16,13% de les trucades. Així mateix, caldria assenyalar la presència de la soledat no desitjada de la persona cuidadora, que s'ha detectat en un 11,83% de les comunicacions.

Aquests problemes resulten un clar exponent de l'impacte que les cures a persones dependents tenen sobre la salut emocional de qui les cuida. L'esgotament emocional, la soledat, malgrat trobar-se en continua relació amb una altra persona, o les dificultats en les seves relacions mostren la duresa del treball de les persones cuidadores i de la urgència d'atendre aquestes necessitats. Com a entitat, ens preocupa que una de cada cinc persones cuidadores ateses expressin problemes de salut mental.

Problemàtiques trucades ateses



N = 93 registres



Veus expertes

Taula rodona

La recerca sobre el malestar emocional dels joves

2 d'abril de 2024

Participants

Víctor Pérez	Cap de servei de Psiquiatria a l'Hospital del Mar
Carlos García Forero	Professor d'Epidemiologia i Salut Pública a la Universitat Internacional de Catalunya
Ana Freire	Doctora en enginyeria informàtica i vicedegana d'Innovació i Impacte Social a la Universitat Pompeu Fabra – Barcelona School of Management
Francisco Villar	Doctor en Psicologia, expert en conducta suïcida en l'adolescència. Sant Joan de Déu
Enric Morist	Director General de la Fundació Ajuda i Esperança
Enric Armengou	Psiquiatra a ITA Salut Mental i patró delegat d'estratègies socio sanitàries a la Fundació Ajuda i Esperança
Sergi Garcia	Doctor en Psicologia i director tècnic de la Fundació Ajuda i Esperança
Oriol Homs	Sociòleg i director de l'Observatori de l'Esperança

Enric Morist: Voldria agrair-vos en nom de la Fundació l'estona, la dedicació i l'estima que teniu cap a la casa i les hores que hi dediqueu. Amb aquesta taula rodona volem llançar un missatge a la societat sobre la importància d'una organització com la nostra: que mobilitza la societat civil, que té professionals a darrera, tant de la pròpia Fundació com del Patronat com tota la xarxa de persones que ens ajudeu. Per tant, puc dir que amb totes aquestes persones aconseguir fer una feina molt professional. Us volem donar les gràcies per tot.

Oriol Homs: Com ha dit molt bé l'Enric, es tracta d'incorporar la vostra reflexió a la publicació d'enguany de l'Observatori de l'Esperança (OBE). A tots nosaltres ens preocupa l'augment dels malestans emocionals, sobre tot entre els joves. Ara se'n parla molt més d'això, i es un avantatge. Creiem però que cal que ens interroguem sobre què està passant. Tots vosaltres heu publicat o esteu fent recerca sobre aquesta qüestió. Però en necessitem més per aportar evidències sòlides al debat públic i fer propostes per corregir aquesta situació. Des de la Fundació hem obert una sèrie de col·laboracions amb vosaltres per tal de posar a disposició les dades que tenim i ajudar a trobar evidències que ajudin en aquesta qüestió i donar més visibilitat a la recerca sobre la salut emocional del nostre jovent. Us proposem una primera ronda sobre com veieu la situació i quines són les evidències ja prou contrastades sobre aquest malestar juvenil. Després passarem a una segona ronda sobre com podríem ajudar a promoure una major visibilitat dels resultats de la recerca.

Enric Armengou: Jo treballa principalment en la línia clínica amb dones joves: patologia alimentària en joves i adolescents. Però és cert que es manté la tònica de que hi ha més casos de suïcidi consumat entre els homes. Sí que és cert que hi ha molta més demanda registrada en el codi risc suïcidi de noies en nombre d'amenaques i intents de suïcidi, però els riscos més elevats es donen entre els nois. Crec que és un factor que hem de considerar. Com ajudar als nois. El noi masculí, per entendre'ns, va molt perdut: es troben molt insegurs en la relació interpersonal, amb les noies, a l'hora de relacionar-se socialment. És evident que a les noies també se les pressiona per triomfar, però als nois també se'ls demana els valors del "machote" d'abans i això ja no és tant acceptat. Veig els nois molt insegurs i vulnerables i els hi costa moltíssim demanar ajuda. En canvi a les noies els hi costa menys, perquè estan més habituades a parlar del que els hi passa. Crec que hem d'investigar més aquest factor de gènere.

Enric Morist: M'agradaria comentar-vos l'impacte que ha tingut l'acció que hem dut a terme amb l'Ana Freire i el suport de Meta per tal de fer arribar el Xat de suport emocional a adolescents i joves, majoritàriament a través d'Instagram. En dos mesos vàrem passar d'uns mil xats a més de 7.000

converses. Això vol dir que primer, hi ha molta gent amb necessitat de ser atesa i, segon, quan se'ls ofereix un recurs a prop d'ells, a la seva xarxa, i atès en el seu llenguatge, la gent hi accedeix. I aquest servei no està cobert. Perquè moltes d'aquestes persones no estan anant als serveis públics de salut mental, però tampoc als privats. Per tant, aquí hi ha una entrada a una població per atendre enorme. La segona qüestió que vull comentar-vos és l'enorme transversalitat de les situacions que viuen les persones que connecten amb nosaltres. Dins la franja d'adolescents i joves, des dels 14 anys, que legalment podem atendre, fins els 28-29, hi ha una diversitat enorme, accedeixen de territoris molt diferents, provenen de famílies socio-econòmiques molt normalitzades, i per tant hem trobat una gran diversitat sociològica. La percepció que tenim és que el malestar emocional afecta a unes capes molt transversals del jovent.

Ana Freire: Us explico breument el projecte "Stop" que lidero. Bàsicament el que fem és estudiar, mitjançant intel·ligència artificial i anàlisi de dades, els perfils de risc d'ideació suïcida, de depressió i trastorns de conducta alimentària a les xarxes socials. Aquests perfils inclouen l'edat, el gènere i els interessos. Posteriorment, llancem campanyes d'ajuda a usuaris que encaixen en aquests perfils a Instagram i Facebook. La col·laboració amb Meta (l'empresa propietària d'aquestes xarxes) ens ha permès incrementar molt el pressupost de la campanya 2023-2024. L'impacte ha sigut molt important, incrementant en més d'un 700% les converses rebudes al xat de la Fundació, des de diferents parts del Estat. També constatem que a diferència d'altres xats, el de la Fundació Ajuda i Esperança és molt senzill de connectar. Li dones al botó i ja pots xatejar amb la persona. Quan algú està en una situació de desesperació no es posarà a acceptar cookies o a omplir dades personals. A les xarxes socials es fan poques campanyes d'aquest tipus, però veiem que tenen un gran impacte. Però això ens porta a una altra qüestió sobre el seu paper: les xarxes socials tenen un impacte negatiu. Per exemple, en els trastorns de la conducta alimentària, ja que com sabeu s'utilitzen hashtags per identificar-se entre ells. Si per exemple seguïu a X (l'antic Twitter) el hashtag #proana, la pròpia xarxa us suggereix gent que també el fa servir i es generen comunitats malaltisses donant consells sobre com perdre pes que reforcen encara més el trastorn de les persones usuàries de la comunitat. Fa tres anys vàrem parlar amb el Comitè d'Ètica de Twitter. La resposta no va ser gaire positiva, ja que argumentaven que des de l'empresa no podien recomanar aquest tipus de continguts a persones que volen que els hi recomanin. Però aquestes converses es varen aturar quan va entrar Elon Mask i es va dissoldre el comitè ètic.

Respecte al tema de gènere, nosaltres també hem constatat el mateix. Entorn del 84% de les persones usuàries de xarxes socials amb trastorns alimentaris són dones, però no podem oblidar el 26% restant, que són ma-

“Entre les persones que atenem, joves d’entre 14 i 29 anys, hi ha una gran diversitat: accedeixen des de territoris diferents, de famílies diverses. El malestar afecta de manera transversal al jovent.” Enric Morist

oritàriament homes. Veiem que fins i tot els algorismes que detecten si una persona té un problema de conducta alimentària tenen major precisió per a homes que per a dones, encara que hi hagin més dades de dones. Per tan cal recollir informació diferent en funció de si és un home o una dona per fer unes precisions més fines.

Oriol Homs: Està claríssim que hi ha una diferent posició entre homes i dones, i per tant en qualsevol tractament, ajuda, o col·laboració cal fer-ho diferent quan és a un noi o quan és a una noia.

Ana, tu has plantejat el tema de les xarxes. Fran, què en penses? Estant d’acord amb tu del seu efecte negatiu i de la necessitat de prohibició del seu accés a menors, creus que mentre no arribi aquesta prohibició podem utilitzar-les per ajudar els i les joves i connectar-nos amb ells?

Francisco Villar: Jo sí que estic absolutament d’acord en què al Telèfon de Prevenció del Suïcidi hem d’atendre a tothom. I tothom vol dir també persones joves. I amb el Xat, també, a tothom. Però una cosa són joves adults, quan arriben a determinada edat, i una altra cosa són menors, que sabem que hem de protegir. Perquè no existeix la salut digital amb 14 anys. Un nano no pot diferenciar el que és la realitat del que diuen les xarxes perquè no té la capacitat per fer-ho, però no li passa res, no està “espatllat”, aquest nano. Està en el seu procés de maduració. Avui dia tenim clar que ja tenim demostrada la causalitat. Llavors, nosaltres no podem abandonar la nostra infància a les xarxes. Perquè la funció de les multinacionals de les xarxes no és cuidar i ajudar la gent a viure millor, el seu objectiu és fer negoci. Per les xarxes no reben ajuda, sinó afectació. Crec que hem de fer una reflexió profunda com a societat. L’altre dia va sortir l’informe de la victimització sexual de la Noemí Pereda del grup de victimització de la UB. Suma les seves evidències a les que ja porta anys fent públiques en Lluís Ballester, sociòleg de les Illes Balears. És molt dur sentir les seves declaracions amb exemples com que OnlyFans ofereix a les adolescents rendiment econòmic per pujar continguts a la seva xarxa, en lloc de fer-ho a d’altres. L’informe

de Pereda afirma que un 2% de joves a Catalunya, xifra que a Estats Units arriba a un 4%, intercanvien favors sexuals (com deixar-se tocar, deixar-se penetrar o intercanviar fotos, imatges i vídeos pornogràfics de la seva intimitat) per cosses banals com a regals, diners, drogues o fins i tot per likes. I això està passant a Suècia, i està passant a Noruega. No és una cosa que només estigui passant a països menys afavorits. En les seves declaracions, atribueix aquesta banalització de la prostitució, a l'exposició a la pornografia. La transmissió dels valors socials, està prenent molt de mal. I això està desorientant els nostres infants, quan més necessiten orientació i referències positives. No val allò de que ara tenen d'altres, perquè som nosaltres els que estem posant a la nostra canalla en contacte amb aquest referents.

No podem permetre que els i les adolescents passin sols a casa vuit, onze, catorze hores el cap de setmana connectats a les xarxes. No podem esperar que siguin ells i elles qui defensin el seu temps de desenvolupament, d'aprenentatge, de desenvolupar l'empatia, de generar els seus propis recursos. Jo crec que no ens ho podem permetre. Llavors, la nostra opció és clara. Res del que estem fent és inútil. Tot és molt necessari. Però ho hem de posar a on hauria de ser: una miqueta més endavant. No normalitzem que un nano de 12 anys, de 13 anys, de 14 anys tingui un telèfon a la mà. No podem tenir criatures amb perfils a les xarxes socials si tenen menys de 16 anys. I la recomanació és clara i diàfana. Totes les escoles del Canadà ja han fet un pas endavant. Nosaltres som una gent d'ajuda. I mai faltarà una persona a l'altre costat de la línia del dolor i del patiment. I aquesta l'hem de garantir. Però també hem de tenir molta cura amb quin missatge donem, i el nostre missatge ha de ser clar: una aposta rotunda en defensa de la vida, del seu temps, i garantir l'únic que se'ns demana com a adults: garantir un ambient segur per que els i les menors puguin desenvolupar-se amb salut. Deixem una mica de banda els factor de risc, posem el focus amb els factors protectors, perquè el que explica la situació del nostre jovent d'avui, més que els efectes adversos, ha estat la manca d'oportunitats de dedicar temps als factors protectors. Temps, i cada cosa al seu temps, temps amb família, temps amb amics, temps per dormir, temps per imaginar, temps per jugar sense cursets, per jugar a la infinitud del món i només amb els límits de la imaginació, temps per fer deures, temps per avorrir-me, temps per desitjar, ferides plenes de sorra per accidents involuntaris, no ferides netes amb instruments tallants a la "seguretat" d'una habitació amb finestres on estàs exposat a tot el món. No ens ho podem permetre, és massa tard per a continuar demanant prudència. Ara per ara, continuar sent prudent és massa arriscat. Després de 16 anys demanant "educar en el bon ús" hem d'assumir que aquesta és una proposta antiga, caduca a més d'absolutament inútil a la llum dels resultats. N'hi ha una més moderna que encara no s'ha aplicat, de fa només 8 anys, la van fer des de l'associació americana de pediatria: "aplicar el principi de precaució". És a dir, si una cosa no ha de-

“No podem permetre que els i les adolescents passin sols un munt d’hores a les xarxes. Tampoc hem d’esperar que siguin ells i elles qui defensin el seu temps de desenvolupament, d’aprenentatge.”

Francisco Villar

mostrat ser bona, i té tota la pinta de ser dolenta, no la implantis o retira-la”. Toca demanar comptes a les grans empreses d’Internet, això faria riure si no fos per lo trist que és. Només recordo les dues darreres accions que han fet les tecnològiques: la primera, han baixat l’edat per utilitzar Whatsapp dels 16 als 13, la segona, TikTok ha anunciat que donarà regals per la visualització de vídeos. Dues mostres molt clares de la intenció de les tecnològiques respecte els nostres infants: menjar-se tot el seu temps, son els nous “homes de gris”, però ara han deixat de ser avorrits i es vesteixen amb tots els colors.

Víctor Pérez: A mi m’encanta escoltar el Fran, que parla amb aquesta veheència. Jo soc una mica més pessimista. Davant d’un negoci així, no ens el carregarem simplement dient que és perjudicial. Estic d’acord amb el Fran que a fins a certa edat no s’hauria de permetre l’ús de les xarxes. Sí, jo m’ho crec Fran, de veritat.

Francisco Villar: Víctor, ho aconseguirem, ho aconseguirem. El moviment és mundial.

Víctor Pérez: Jo, en aquest sentit soc pessimista. Però el que penso sincerament, és que no podem deixar d’utilitzar les xarxes per arribar a aquest tipus d’usuaris. Em resulta difícil prescindir o renunciar a la utilització de les xarxes per arribar als usuaris que necessiten el Xat, o el Telèfon. Jo no tinc cap problema si Meta ens permet de fer campanyes que creiem que són honestes i clares amb el usuari, em sembla bé fer-ho, perquè la gent conegui aquest recursos i pugui decidir d’utilitzar-los encara que siguin menors.

I un altre tema que voldria corroborar el que ha dit l’Enric Armengou. Segons les dades del codi risc de suïcidi estem atenent el doble o el triple de dones que d’homes i amb edats entorn dels vint anys d’una banda i per un altre entorn dels quaranta. En canvi les morts per suïcidi a Catalunya, son molt més freqüents entre els homes i per sobre dels seixanta i també entorn dels vuitanta i més. Jo utilitzaria tant el Xat per a Joves com el telèfon dirigit a un ventall més ample de gent, per atendre a poblacions que són totalment

diferents.

Oriol Homs: Sí, nosaltres també hem vist això en l'anàlisi de les dades d'enquany, i ens dona algunes pistes. Segurament darrera d'aquesta diferenciació de poblacions amb malestar hi ha una qüestió demogràfica. Estan augmentant molt els majors de vuitanta anys, i alguns d'ells viuen de forma problemàtica el seu final de vida. I per tant augmenten els suïcidis dels majors de seixanta i vuitanta anys. Des de la pandèmia ens hem adonat que no tenim ben organitzada la vida de la gent gran, especialment de les persones de més de vuitanta anys. Caldria reflexionar si hem fer algun servei especialitzat per a aquest col·lectiu.

Enric Morist: En els tres grans serveis que oferim a la Fundació també detectem la diversitat d'usuaris. El Telèfon de l'Esperança manté un volum molt important de trucades, que podríem dir que és un telèfon contra la soledat no desitjada. Avui en dia potser tindria aquest nom. En el Telèfon de Prevenció del Suïcidi hem tingut una disminució de trucades, no molt gran, potser perquè s'ha diversificat en els diferents serveis. En canvi, el Xat, com ja hem explicat, s'ha disparat. Estem convençuts que hem de donar més a conèixer el Telèfon de Prevenció del Suïcidi. Hi ha tots un grups de població que necessiten ser escoltats i acompanyats i pel quals el 061 no és la solució, perquè és un servei d'emergències i que potser no coneix encara el Telèfon de Prevenció del Suïcidi. Potser el nom és molt espectacular. Per moltes capes de la població potser trucar a un telèfon que es diu així li els hi crea una certa inquietud. Però nosaltres creiem que podem arribar a una població menys estigmatitzada, que necessita aquest acompanyament, també.

Sergi García: Jo crec que aquí, aprofitant el que dius, Enric, potser s'hauria de diferenciar entre el malestar i els problemes de salut mental. I veig que hi ha una tendència, en primer lloc, a atribuir el malestar a la persona, i no a identificar-ho com un efecte o una reacció a una situació social, un malestar que pot ser, per tant, col·lectiu. És a dir, s'entén el malestar com quelcom individual i no social o col·lectiu. D'altra banda, també hi ha una tendència a entendre el malestar com si fos una patologia, a "patologitzar" el malestar. Els diagnòstics de problemes de salut mental greus, com són les psicosis, no han augmentat en els últims anys. Els que han augmentat són altres problemes de salut mental, que també són preocupants, però que són més lleus. I el que ens hauria de fer reflexionar és què està passant perquè augmenti aquest malestar. Què està passant en la societat i en les persones, especialment en els joves. Crec que, més enllà del que comentava el Fran sobre les noves tecnologies i les xarxes, cal tenir en compte l'impacte que tot això està tenint també en els canvis dels valors. En els valors que la societat transmet i que nosaltres, com a persones, interioritzem i que després mirem d'estar alineats amb ells, per evitar la dissonància cognitiva, ja que

la nostra tendència és a ser coherents amb els nostres valors i amb les nostres creences. Penso que en els últims anys, s'estan incorporant una sèrie de valors que al final porten, paradoxalment, a un major malestar. I un d'aquests és l'imperatiu de la felicitat o l'imperatiu del benestar. Sembla que hem d'estar sempre bé, que no s'accepta ni es tolera la frustració, la incertesa i el malestar com a fenòmens inherents de la vida, perquè a la vida inevitablement sorgeixen adversitats. En aquesta situació es fa difícil fer front a una sèrie de circumstàncies, de vegades de caràcter social, que generen major malestar precisament per la falta d'eines per poder fer-les front.

Carlos Garcia: Estic d'acord amb el doctor Víctor Pérez. Jo també soc pessimista amb la possibilitat que sigui possible dins d'una lògica capitalista fer desaparèixer aquestes institucions, que ho estan canviant tot. Tot i així, el potencial que tenen les dades recollides a través de les xarxes va molt més enllà del que s'ha pogut fer fins ara. Ara podem recollir un gran volum de dades per extreure conclusions que abans era molt difícil d'extreure, basades en dades de converses entre persones. Aquestes dades donen peu a identificar no tant sols factors de risc de tota mena, com hem estat comentant de canvis socials, familiars o psico-socials i, fins i tot, factors ambientals, sinó que poden aparèixer altres tipus d'interaccions.

A més a més tenim una oportunitat molt important, que és la capacitat d'estendre aquesta vigilància dins d'un sistema sanitari que necessita més recursos. Que necessitaria molts més recursos per atendre aquests tipus de perfils que expressen malestar, que no necessàriament han de ser una patologia. Perquè la patologia psiquiàtrica és una patologia que està basada en el símptoma, i el símptoma és auto reportat. El símptoma l'expressa la persona, i diu que se sent així. Una altra persona ha de validar aquests símptomes, si estan presents o no estan presents. Però una pregunta és si el llindar del malestar d'expressió de símptoma podria explicar l'augment de la prevalença del malestar i de la patologia? Quan fem diagnòstics, si el llindar del diagnòstic baixa, per diferents motius, siguin culturals, socials, generacionals, o perquè el context força a baixar aquest llindar, pot estar explicant què és el que està succeint. Realment la prevalença és aquesta?

Enric Armengou: El Fran té molt clar el dolor que estan fent les xarxes a la societat contemporània actual, i que a mi m'inquieten com a psiquiatra. La primera és la que diu el Sergi, que estem anant a valors més individualistes. L'individualisme, per sentir-te bé, cau en l'hedonisme, i l'hedonisme contemporani es basa en la immediatesa. El consum a les xarxes és immediatesa. La gent es connecta per veure TikToks perquè és soroll, és estimular la dopamina. I l'altra aspecte és que la societat contemporània dificulta i no facilita el suport social de la tribu, o del grup, o de la família. Clar que la nostra forma de connectar a la Fundació és en línia. Com que no hi ha relació per-

sonal, el telèfon busca l'empatia a través de la "autodesgràcia", perquè no hi ha l'altre. En no haver-hi una altra persona a l'altra banda, hem de potenciar l'alteritat, tenir un altre que em cuida que m'estima.

Oriol Homs: Aquestes reflexions posen l'èmfasi en la interconnexió, les pantalles... la societat o els suports de la tribu, de la família. També els valors, i el canvi d'aquests... Penseu que hi ha algun altre focus? Últimament estan sortint alguns estudis en els mitjans especialitzats que relacionen el què mengem, què respirem, el medi ambient, que afecta a la capacitat de gestionar les situacions d'estrès i per tant del malestar emocional. Penseu que també hauríem de posar el focus d'atenció en aquests temes, com ho veieu?

Víctor Pérez: La qüestió és saber d'on traiem aquesta informació. Tenim persones usuàries online i aquest tipus d'informació és molt complicat d'obtenir.

Oriol Homs: Sí, tens raó, però si sabem més sobre aquestes qüestions podríem preguntar a la persona: segueixes alguna dieta? O fer preguntes relacionades amb el comportament, a on viu, o algunes qüestions que puguin estar afectades pel medi ambient, o en el que menja, o del que respira, que ens puguin donar pistes per fer recomanacions, si és que això té validesa.

Enric Armengou: Sé que hi ha equips que estan treballant el tema de la microbiota intestinal i la seva relació amb la salut mental. Per mi el que té a veure amb els TCA i els adolescents, també té a veure amb l'ecologia de l'alimentació. O sigui el poder sopar en família, poder dinar en família o al "cole", encara que el menjar sigui dolentíssim, però estàs amb la de l'alumnat dinant. El menjar és un espai on tu eduques. Un altre exemple, les meves companyes joves de feina, moltes no volen fer lactància natural. Però no per res, sinó perquè no tenen temps.

Víctor Pérez: Sobre aquest tema, caldria tenir més proves. Però si tinguéssim l'adreça d'aquestes persones usuàries estaria bé classificar les ciutats, i utilitzar els mapes i els indicadors que hi ha de qualitat de l'aire, del nombre d'arbres....

Sergi García: Potser això que comentaves abans, Enric, sobre l'ecologia de l'alimentació, ens porta a reflexionar sobre la criança. Crec que és possible observar un canvi tant en el tipus de criança com en els models familiars actuals, en comparació amb els de fa, per exemple, 30 anys. I segurament que això té un impacte significatiu en la forma en què les persones es relacionen. Per tant, penso que ara tenim noves dinàmiques familiars i nous patrons de criança, perquè la realitat i les circumstàncies han canviat. I, evidentment, tot això influeix en la manera com les persones de les noves generacions han crescut, s'han desenvolupat i es relacionen. Enric, deies abans que hi

“El fet de poder sopar o dinar en família, o a l'escola, amb monitors i altres infants, és important. Els àpats constitueixen espais de trobada, on es pot educar a infants i adolescents” Enric Armengou

ha mares que no disposen de temps per donar-li el pit als fills, no que no vulguin. Doncs això podria ser un exemple d'aquests canvis que s'han produït en els darrers temps.

Víctor Pérez: De totes formes a mi em sembla que mai hi ha hagut tanta pressió per a la lactància materna com ara. No sé si ha disminuït el nombre de mares que donen el pit, però la pressió social i sanitària mai havia estat com ara.

Enric Armengou: Lactància materna no sé si n'hi ha més o no, però la dedicació a les cures dels de casa costa més que al segle passat. Avui la vida exigeix que tot vagi més ràpid.

Sergi Garcia: O el fet de dinar a l'escola.

Enric Armengou: També. Si menges a casa tot va més estressat, per això, hem de cuidar el poder parar.

Oriol Homs: Però fixeu-vos. Això que dieu em porta a reflexionar sobre la conveniència de promoure estudis més longitudinals. Perquè tots aquests canvis que esteu explicant venen de molt llarg. No son dels últims 10, ni 15, ni 20 anys. No son del segle XXI. Els canvis a la maternitat, el retràs a l'edat de tenir criatures, la lactància, etc., són evolucions de fa molts anys. Canvis de valors, de la modernitat, el canvi social, etc. Potser caldria analitzar aquests canvis amb una visió més longitudinal. Potser quan van començar aquests canvis encara tenien influència d'altres estructures socials que es mantenien. En la mesura en què han anat canviant i han anat desapareixent les velles, les noves han tingut més pes. És dir, l'estudi i l'anàlisi històrica evolutiva en un període més ample, ens donaria pistes sobre la importància de tots aquests elements que de forma molt adequada esteu subratllant.

Ana Freire: Jo soc informàtica i no especialista en criança. Però si es detectés alguna diferència en tema de salut mental en joves que s'han criat

per exemple en família amb els seus avis o oncles en el si de les famílies extenses, en relació als que s'han criat en llars d'infants, potser ens hauríem de plantejar complementar la cria dels nens i nenes més petits amb el paper de les persones més grans i resoldríem dos problemes. No dic delegar completament aquesta qüestió a les persones grans, però igual relacionar geriàtrics amb guarderies d'alguna manera, en alguna activitat, alguna hora al dia, podria ser una combinació molt bona que seria beneficiosa per ambdues parts. Hi havia una iniciativa que es deia "Adopta un avi", no sé si la coneixeu, que era per a adolescents, que anaven a centres de dia i passaven un temps amb una persona gran. I es creava un vincle molt especial, que era beneficiós per a ambdues parts.

Enric Armengou: D'acord. A la fundació FITA a Màlaga hem fet una experiència trans generacional, un taller amb noies amb trastorn mental greu, amb història d'ideació suïcida, i un grup de dones grans que viu a una residència de Màlaga. L'experiència ha estat fantàstica. Ha fet revifar a les octogenàries i cuidar-se més i l'experiència de vida ha donat a les joves motius per viure en veure l'experiència de la vida de la gent gran. Tot això sortirà a una pel·lícula. Però de vegades l'avi no vol fer d'avi, i això es una llàstima. Perd l'avi i perdem tots.

Ana Freire: També, és clar.

Oriol Homs: Us sembla que passem el segon tema? Què caldria fer per promoure més la recerca en tots aquests temes. Per exemple: hem vist que obtenir les dades és problemàtic, estan tan protegides que, com diu el Fran, protegim més les dades que les persones.

Ana Freire: Totalment d'acord.

Oriol Homs: Nosaltres n'estem acumulant moltes dades i estem en disposició de poder-les explotar al màxim, però nosaltres només som una part. La part més potent és la de la salut i també serveis socials, les dades escolars, etc. Penseu que es podria fer alguna cosa per intentar que aquestes dades fossin tractables i es pogués aprofundir en la seva anàlisi?

Víctor Pérez: El Xat en teoria, sí. Sí que es poden analitzar, és més senzill. Perquè no tenim les gravacions telefòniques.

Enric Morist: Jo conec la part de la gestió dels serveis socials, no la part sanitària per la meua militància anterior. El primer problema que hi ha és que el sector social treballa amb dades diferents que el sector sanitari o socio-sanitari. Això per una banda. Sí que hi ha hagut un intent, des de fa molts anys, des de l'Administració Pública, d'intentar unificar també la metodologia de recollida de dades i de compartir-les. No sé l'èxit d'aquest tema.

“Potser ens hauríem de plantejar complementar la criaça dels infants amb el rol de la gent gran i, sense delegar-ho completament, podria ser una experiència benefiosa per a ambdues parts”

Ana Freire

Crec que el primer que cal fer és exigir a l'Administració Pública que la metodologia de recollida de les dades ha d'estar unificada. I s'han d'entendre entre elles. No se li poden demanar quaranta vegades les mateixes coses a les persones que atenem. Les mateixes preguntes, amb diferents persones, diferents mètodes de recollida. Tot això és molt pesat per a la persona que ja té una motxilla de problemes... El tema de les dades també està relacionat amb una altra qüestió que ens plantegem a la Fundació. La nostra atenció és una atenció basada en la confidencialitat absoluta que genera confiança, no només entre els joves. La gent que truca o escriu als nostres serveis sap que no se li pregunta el domicili, ni l'edat, ni el nom. El tracte és d'igual a igual, és a dir, no hi ha una barrera professional entre la persona que atenem i nosaltres, i per tant hi ha una certa llibertat de parlar tranquil·lament. Per tant hem de ser molt curosos amb el tractament de la informació que inferim de les nostres converses.

Sergi Garcia: El filòsof Byung-Chul Han diu que en un futur hi haurà la professió d'escoltar a l'altre. Això, crec, és perquè tenim un dèficit a la nostra societat que és la dificultat en establir vincles. Tenim una societat cada cop més individualista, gairebé hiperindividualista. Per tant, serveis com els que s'ofereixen des de la Fundació cada cop són més demandats, perquè la necessitat d'expressar el que ens passa amb un igual no està sent atesa, sinó que moltes vegades això s'atén des d'una dinàmica d'atenció professional sanitària, que potser és necessari en alguns casos, però en molts d'altres, no. Aquest futur del qual ens parla Byung-Chul Han sembla que ja ha arribat. Ja estem en un punt en el qual, moltes persones no tenen amb qui parlar dels seus neguits o de les seves circumstàncies vitals, sense entrar en una dinàmica d'atenció sanitària que patologitza el seu malestar amb el que això implica, moltes vegades suposa medicalitzar el malestar. Potser, a més a més, d'oferir aquests serveis d'escolta a les persones que ho necessiten, perquè malauradament en el seu entorn no disposen d'algú amb qui poder parlar, també s'ha de fer la reflexió de quina societat s'està construint per a arribar a aquest punt. Una cosa que hauria de ser tan quotidiana com poder parlar del que em passa amb algú, un familiar o un amic, moltes persones

no poden fer-ho perquè no tenen a ningú a la seva vida que els pugui escoltar.

Oriol Homs: En aquesta direcció, penseu que seria interessant promoure alguna trobada, jornada que parli d'això? Quina societat estem construint perquè no generi malestar en els individus, i per tant quines bases tenim de coneixement i quina recerca s'hauria de fer per tal de promoure un millor coneixement de què és el que està afectant el malestar de la població per poder-lo evitar. Estem en un procés de canvi social com estàvem al final del XIX i començaments del XX. Llavors va haver gent que va tenir les idees i la capacitat d'implementar-les, malgrat va costar molt, dos guerres i revolucions, etc. que varen constituir els pilars per generar més seguretat als individus. Ara tornem a estar en un moment on necessitem gent que tingui la clarividència de dir què és el que cal fer per construir una societat amb uns recursos, unes institucions, uns mecanismes, uns esquemes, que facin que la vida de la gent tingui més seguretat davant de les inclemències dels temps. Ja sabem que la vida és així. I això va ser un salt impressionant, durant com a mínim els 30 gloriosos després de la II Guerra Mundial, hem tingut els moments de més benestar per a una part important de la humanitat. Us imagineu vosaltres avui en dia sense assegurança d'atur, sense jubilació, sense escola universal, o sense sanitat universal? Oi que no? Doncs això es va implementar en el segle XX. I algú va lluitar, i els debats que hi havia en aquells moments sobre aquests temes eren molt encesos. Doncs a lo millor hem de tornar a aquests debats més de fons. Crec que hem de ser conscients que estem en un moment de canvi, i en els moments de canvis, la gestió del dia a dia s'ha de fer, però també a més s'ha de construir el futur. Perquè només gestionant el dia a dia, no construïm el futur, sinó que fem el que podem per governar les tendències que hem heretat del passat.

En aquesta direcció, l'aposta del Fran, molt radical, de dir tallem. Doncs, parlem-ne clarament del tema de les pantalles. De la mateixa forma que es va decidir que no es pot conduir abans dels 16 anys, doncs no es pot tenir pantalles abans dels 16 anys. Per què? Perquè gràcies a que hem prohibit que els menors de 16 anys no condueixin, no hem tingut molts més accidents dels menors de 16.

Francisco Villar: Totalment d'acord amb l'Oriol. Crec que el que ens toca és passar a fer propostes. Tu quan dius un NO, tens que dir molts SÍ. Això no és una cosa que està passant, és una cosa que algú està fent. Perquè sí que hi ha gent pensant molt i rumiant molt amb això. Però això no és casualitat. Perquè són unes dinàmiques que es generen perquè algú està allà darrera guanyant molts diners, amb això. Perquè hi ha indústries que estan molt interessades amb moltes de les coses que estan passant, que estem deixant que passin. Com diu en Jonathan Haidt, tenim als nens sobre protegits en

“Tenim una infància sobreprotegida en l'àmbit analògic, allà on es cultiven l'autoestima i l'autonomia, la tenim abandonada en l'àmbit digital, on estan exposats a tot tipus d'assetjaments i manipulacions.”

Francisco Villar

lo analògic, allà on es cultiva l'autoestima i la autoeficàcia, i els tenim orfes i abandonats en lo digital, on estan exposat a tot tipus d'assetjaments i manipulacions, allà on no hi ha nutrients per a ells, només pèrdues d'oportunitats. Un nen pot ajudar a casa, o no. Hi ha nanos que poden fer molt més de lo que fan. I avui dia, fan tanta falta, com en tants altres moments. Podem capacitar aquests nanos i podem responsabilitzar aquests nanos amb algunes coses, que comencin a participar més a la vida familiar, a fer-se càrrec de petites responsabilitats, oferir-los oportunitats de sentir-se capaços d'alguna cosa. Perquè sabem perfectament lo que passa quan se senten i es veuen a sí mateixos com una càrrega per als altres. Necessiten orientació, no admiració, no saben ni on estan ni on són, necessiten participació real, no mirar-se al propi melic i començar amb la híper reflexió i la híper intenció. Això que diu el Sergi, perquè tota aquesta transmissió de valors i de individualisme tampoc és casualitat, necessitem tornar a posar a l'altre a escena, necessitem deixar de banda l'objectiu enverinat de la felicitat, necessitem orientar-los cap al camí de la bondat, perquè es al final d'aquest camí on rau la felicitat. Per acabar, i totalment d'acord amb l'Oriol, crec que sí que podríem estar suficientment madurs com per marcar unes direccions, que ja les tenim una mica clares. Per què diem els NOs, i quines són les nostres propostes de Sí. Tenim reptes i els volem entomar.

Ana Freire: Aquesta llista de propostes en positiu seria fonamental. Seria l'impacte en positiu que tots estem buscant. I sobretot si podem fer una llista de propostes que de fons tenen una solidesa científica. En temes d'educació, en temes de reduir l'ús de les xarxes socials, o de bloquejar els dispositius mòbils seria una cosa molt interessant per a tots.



Sergi Garcia

Doctor en psicologia



Parafrasejant Graeber, el món online ofereix relacions de merda: virtuals, efímeres

Relacions de merda

L'antropòleg nord-americà David Graeber va publicar l'any 2018 el llibre titulat *Bullshit Jobs: A Theory*, on descriu una “feina de merda” com una “ocupació tan mancada de sentit, tan innecessària o tan perjudicial que ni tan sols el mateix treballador és capaç de justificar-ne l’existència, tot i que, com a part de les condicions d’ocupació, aquest treballador se sent obligat a fingir que no és així”¹.

L'autor diferencia aquest tipus de feina del que denomina treballs brossa, els quals “impliquen tasques necessàries i que clarament beneficien la societat, però els treballadors que les realitzen solen ser maltractats i estar mal pagats”². És a dir, treballs precaris, amb condicions salarials i laborals que deixen molt a desitjar.

Pel que fa a les feines de merda, Graeber assenyala, entre altres coses, l'impacte psicològic que tenen sobre les persones que les desenvolupen, principalment a causa de **la seva manca de sentit**, però també pel fet d'haver de **fingir que realment no és així**, la qual cosa condueix a una experiència de falsedat. Aquestes circumstàncies laborals propicien sentiments de desvaloració, frustració, desmotivació i alienació, a més d'impactar sobre l'autoestima de la persona.

A propòsit de l'encertada anàlisi de Graeber, valdria la pena reflexionar sobre si alguna cosa similar podria estar succeint en l'àmbit de les relacions personals i, específicament, en aquelles que tenen lloc en el vast paisatge digital del nostre temps. És en aquest món virtual on emergeixen el que em permeto denominar **“relacions de merda”**: **connexions virtuals, efímeres i superficials, teixides a través de les teranyines de les xarxes socials** i d'altres plataformes en línia, i que constitueixen una nova for-

1. Graeber, D. (2018). *Trabajos de mierda*. Una teoría. Alianza Editorial.

2. Ibid.

forma d'interacció humana, tot i que mancada d'autenticitat i significat. Es tracta d'un fenomen que afectaria un ampli ventall de persones, donat l'ús massiu d'aquestes xarxes, però potser colpegen amb més força el jovent, que se submergeixen en la immensitat de l'univers digital des de molt joves. A través d'un flux constant de likes, comentaris i missatges, es crea una il·lusió de connexió, una sensació de pertinença que, però, s'esvaeix tan aviat s'apaga la pantalla.

Aquestes relacions, si podem anomenar-les així, són com focs d'artifici, llampades d'interacció que manquen de la profunditat i la riquesa emocional de les relacions humanes autèntiques. Malgrat la seva omnipresència en les nostres vides digitals, les relacions de merda són fràgils, efímeres i, en última instància, insatisfactòries.

Les relacions de merda s'utilitzen com a refugi per evitar una connexió real o cara a cara perquè, cada vegada més, aquest tipus de contacte produeix ansietat, temor a ser vist com una persona inferior o menys valuosa que altres. Cada cop més persones redueixen "les interaccions cara a cara per substituir-les per contactes a través de les xarxes socials, on podem retocar amb cura la nostra imatge i controlar més com ens presentem"³. Així doncs, aquesta dinàmica relacional alimenta l'aïllament i la fragmentació, en un món cada vegada més atomitzat i desconnectat de la comunitat.

És important assenyalar que les relacions de merda són diferents de les relacions tòxiques. Aquestes últimes es donen en l'àmbit real i no només en el virtual i es desenvolupen a través d'unes dinàmiques que pertorben les persones que en formen part. En les relacions tòxiques s'hi dona un evident dany emocional: manipulació, crítica desmesurada, control excessiu, manca de respecte, abús emocional, verbal o físic, incapacitat per establir límits saludables, etc. En canvi, les relacions de merda poden semblar inofensives, fins i tot plaents en el moment, però manquen de l'autenticitat i la profunditat necessàries per nodrir, encara que sigui mínimament, l'ànima humana.

“

Són inofensives i plaents però aquestes relacions no nodreixen la persona

3. Davies, J. (2022). Sedados: cómo el capitalismo moderno creó la crisis de salud mental. Capitán Swing Libros.

Però, potser, la diferència més notable i preocupant entre el concepte de feina de merda descrit per Graeber i les relacions que aquí es descriuen és que **moltes persones poden no adonar-se de la naturalesa insubstancial d'aquestes connexions**. La il·lusió de connexió que proporcionen les xarxes socials pot crear una dependència emocional de la validació virtual, una addicció a la gratificació immediata que és, en última instància, buida i superficial.

Les relacions de merda sorgeixen com un **fenomen que reflecteix i reforça els valors i dinàmiques del sistema econòmic contemporani del capitalisme tardà**. En un context en què la validació social es mesura pel nombre de likes i comentaris a les xarxes socials, l'hiperindividualisme s'erigeix en una força dominant, impulsant les persones cap a interaccions superficials i centrades en elles mateixes, mentre que les xarxes socials actuen com a escenari principal per a aquesta representació.

Aquestes connexions encapsulen l'essència d'una cultura que privilegia la gratificació immediata sobre el vincle genuí, i la validació externa sobre l'autoacceptació. Des d'aquesta perspectiva, l'atenció es converteix en una moneda de canvi, i les plataformes digitals actuen com a intermediàries que capitalitzen aquest recurs escàs, alimentant així el cicle de consum constant. Graeber ja assenyala que l'economia contemporània ha evolucionat cap a una **economia de l'atenció**, on la generació i captura d'atenció s'ha convertit en una prioritat per a moltes empreses i organitzacions. En aquest context, Graeber apunta que les feines de merda poden sorgir com una forma de mantenir les persones ocupades i distretes, contribuint així a generar contingut i activitats que consumeixen temps i atenció sense necessàriament oferir beneficis tangibles.

Pel que fa a les relacions de merda, no sols reflecteixen la ideologia hegemònica d'un sistema econòmic que gravita al voltant del jo, la cerca permanent de noves experiències i la magnificació dels sentiments, sinó que també contribueixen a la seva perpetuació, mantenint les persones atrapades en un cicle de consum i validació constant.

“

Aquest fenomen és símptoma d'una cultura que premia la validació i la gratificació immedita

En l'actual vida postmoderna, les relacions de merda es converteixen en una eina de distracció i alienació que desvia l'atenció de les veritables tensions i contradiccions del sistema, mantenint així la conformitat i la passivitat de les persones, especialment en els més joves. En aquest sentit, aquestes relacions actuen com una cortina de fum que amaga les profundes esquerdes en el teixit social i econòmic, perpetuant així la il·lusió de benestar i satisfacció en un món cada vegada més desconnectat i alienat.

Tot l'anterior no implica, ni de bon tros, un rebuig de l'ús de la tecnologia com a mitjà que facilita la comunicació entre les persones. Al llarg del segle XX, per exemple, el telèfon s'ha mostrat com un mitjà eficaç al servei de la comunicació entre les persones. Així mateix, en aquest principi del segle XXI, els serveis de missatgeria instantània a través d'Internet poden jugar un paper semblant. No es tracta de caure en una mena de neoluddisme i negar la tecnologia en bloc, sinó de posar-la al servei de les persones i no de l'economia i de l'1% que es beneficia d'ella.



Joan Subirats

Catedràtic en Ciència
Política
de la Universitat
Autònoma
de Barcelona



Vivim
moments de
canvis socials
profunds que
afecten el
dia a dia de
tothom

Tot es mou. Emocions, salut i malestar social

En moments de canvis socials ràpids i profunds, que afecten el dia a dia de tothom i que projecten ombres d'incertesa potents i significatives, les emocions afloren amb més freqüència i intensitat. Aquestes emocions acostumen a relacionar-se amb pors, desconfiances, inquietud sobre què passarà, com m'afectarà a mi i als meus, com encararé el que vingui si em sento fràgil o poc acompanyat.

Tot sembla assenyalar un moment de **canvi d'època, on s'ajunten transformacions tecnològiques** de gran profunditat (que canvien llocs de treball, necessitats formatives, maneres de comunicar-nos, etc.) amb incerteses globals com l'emergència climàtica o els canvis geopolítics i als equilibris de força mundials. Per altra banda, constatem també ara els límits creixents amb què les democràcies contemporànies s'enfronten a un horitzó molt condicionat per aquests canvis. Disrupcions tecnològiques frenètiques, canvis climàtics mai viscuts, pandèmies de gran intensitat i generalització, desigualtats enquistades i cada cop més greus, fams i situacions de sequera persistent, migracions descontrolades, conflictes armats que posen en perill els equilibris globals.

Aquest conjunt de factors descrits i les interaccions que generen entre si és el que s'ha anomenat **“policrisi”**, que ha fet cada vegada més difícil saber per on i com abordar els efectes que tot això té sobre les perspectives de futur i les polítiques a desplegar per part dels poders públics. No és només que es desconeguin les respostes als reptes plantejats, sinó que també resulta summament complicat definir amb exactitud quin és el problema específic que es vol afrontar.

Tot plegat genera una erosió profunda dels ponts de confiança entre dirigents representatius, esfera pública i ciutadania. La pluralitat de fonts d'informació i la dificultat de contrastar el que apareix a cada moment com a notícia, projecta un vel d'incertesa i desconfiança que no propicia un debat fiable sobre causes, efectes, i decisions a prendre front als reptes ja esmentats. Mai com ara es disposa de tanta informació i de tant coneixement acumulat. I és precisament en aquest context, quan hi ha més dificultat perquè la ciutadania sàpiga a què atènyer-se i què pot esperar del futur.

No és doncs estrany que la sensació de fragilitat, de por i de feblesa tendeixin a estendre's. Quan, a més a més, els entorns familiars, grupals o socials d'enquadrament i acompanyament de les persones han anat afeblint-se i perdent la capacitat de mantenir vincles i lligams forts o significatius. No és pas un factor nou. Fa molts anys que constatem aquesta erosió dels espais de comunitat i inserció. Podríem dir que això ja es va començar a donar amb l'anterior gran transformació tecnològica i social del segle XX que va comportar l'estructura de classes de la societat industrial i el trànsit del camp a les ciutats, amb tot el que va comportar de pèrdua dels vincles de família extensa i comunitat agràries. Però, precisament l'estructura de classe va generar noves solidaritats i noves generacions de vincles, i tot i reduir la mida de les famílies, va mantenir els vincles forts d'una estructura bàsica i estable. En el moment actual, els processos d'individualització són molt intensos, erosionen lligams, i fragmenten i diversifiquen itineraris personals, formatius, veïnals, laborals i socials.

Les relacions entre fragilitat emocional o l'augment de les pors sobre el que t'envolta, el futur més immediat, i els problemes de salut, sobretot pel que fa a la salut i equilibri mental, estan suficientment documentades. Temes com l'estrès; menor capacitat de resposta a malalties; la propensió a buscar respostes en l'alteració, per molt o per poc, d'hàbits o consums; la solitud o dificultat de relació; o ja més directament, els moments de depressió o d'ansietat, acaben tenint efectes significatius sobre els estats de salut de les persones.



La capacitat per tenir vincles forts o significatius ha anat afeblint-se

Tot el que ajudi a “re-connectar” les persones amb el seu entorn pot ajudar a recuperar l'estabilitat emocional i millorar la salut. Saber de gent amb qui puguis parlar, el fet de pertànyer o ser part d'un grup o espai social de relació estable i mantenir activitats que et permeten connectar amb altres que són com tu, permet relativitzar les fragilitats emocionals abans esmentades, ja que pots compartir pors i maldecaps, entendre que no ets la única persona a qui tot això li passa. La teoria del capital social ho posa de relleu. Diferència entre dinàmiques de capital social, molt específicament destinades a respondre als interessos concrets dels que formen part de la comunitat o del grup, i lògiques més complexes i riques socialment, que es donen quan es tracta de connectar entre si a aquests col·lectius amb interessos semblants. I ja, en un estadi superior, la capacitat de vincular grups i col·lectius amb interessos diferents però que comparteixen un interès social, més enllà del que específicament explica l'organització de cada grup. Com més fràgil sigui la salut i l'equilibri emocional de la persona, més tendirà a buscar el suport i l'escalf de grups o col·lectius que es trobin en situacions similars i que l'ajudin a recuperar un sentit de pertinença i li rebaixin la sensació d'aïllament. Però aquest pot ser un primer pas en el desenvolupament d'habilitats socials, cap a lògiques comunitàries que impliquin un sentit, un compromís social i uns objectius més amplis.

Les situacions aquí descrites poden afectar a persones de totes les edats i condicions socials, però, evidentment, poden presentar situacions de prevalença més gran en moments vitals específics. Persones amb situacions d'alteracions de salutamentals que es poden agreujar fàcilment en determinades conjuntures, les edats claus de formació dels infants i adolescents, la gent gran que perden el sentit de la vida per raons diverses, persones que tenen opcions vitals que s'allunyen del que és més habitual i considerat com “normal”, els immigrants que viuen en entorns molt diferents dels que els hi donaven confort i dels que coneixien les regles, gent que ha patit circumstàncies extremes. Són totes aquestes situacions on creixen les possibilitats que tot plegat desemboqui en problemes de salut emocional i salut mental de les persones que les viuen i protagonitzen.

Sembla força clar, per altra banda, que les noves maneres de viure, consumir, treballar, informar-se, formar-se o divertir-se poden ajudar a aquestes situacions es donin, ja que, en molts casos, reforcen la individualització que abans comentàvem i a més a més poden intensificar els elements que generen aquests efectes. Es dedica molt temps a les xarxes, a seguir-les, a ser-hi presents, a demostrar que hi ets, a ensenyar-te com “cal”, etc. Hi ha menys estabilitat familiar i la mida de les famílies i les relacions que se'n deriven són més limitats. La formació, la feina i fins i tot l'esbarjo es pot fer a distància i de manera aïllada. Ni tan sols el consum facilita la comunicació, ja que pots fer-ho des de casa i sense a veure ningú més que el t'acosta allò que has demanat allà on vius.

En un dels estudis més grans que mai s'han fet sobre els temes de salut mental i joves¹ en l'àmbit universitari, tot just després de la pandèmia de la Covid-19, es van constatar molts d'aquests temes. De fet, un de cada dos estudiants universitaris que van contestar l'enquesta afirmava haver tingut símptomes depressius i d'ansietat moderada o greu les últimes dues setmanes. Cal destacar que les estudiants, és a dir, les dones participants, van presentar de manera significativa un percentatge més alt de símptomes depressius, ansietat i insomni clínic o greu i un percentatge menor de consum de risc d'alcohol, comparades amb els estudiants de sexe masculí. En aquest estudi, la prevalença de pensaments suïcides durant les dues setmanes prèvies a la resposta de l'enquesta, és d'un de cada cinc estudiants, aproximadament. Pel que fa als antecedents de salut mental, cal destacar que el 17% dels estudiants que van respondre l'enquesta van declarar que algun professional mèdic li havia prescrit tranquil·litzants, ansiolítics, antidepressius o hipnòtics al quadrimestre anterior.



Cal propiciar espais de trobada pel jovent, on puguin generar connexions

1. Ens referim a l'estudi encarregat pel Ministeri d'Universitats i el Ministeri de Sanitat l'any 2022 i publicat al juliol del 2023 on s'analitzen els problemes de salutamentals dels universitaris, i on es va entrevistar a prop de 60.000 estudiants en una primera fase, que després es va completar amb una segona fase, també quantitativa més restringida amb més de 24.000 alumnes, i va acabar amb un estudi qualitatiu. Els resultats es poden consultar aquí: www.universidades.gob.es/wp-content/uploads/2023/07/Diseno-Estudio-junio-2023-v4.pdf

Tot plegat sembla confirmar molts dels elements de caràcter més general que abans esmentàvem. El mateix estudi posa de relleu algunes pautes de resposta, que apunten a generar més vincles, establir connexions, propiciar espais de trobada, sentir-se més protagonista del que fas o vols fer, etc. Si anem més enllà d'aquest àmbit universitari, molts dels treballs sobre infraestructures socials i comunitàries apunten en la mateixa direcció, i posen de relleu la significació de biblioteques, casals de barri, espais col·lectius autogestionats, etc. Llocs i espais on trobar gent com tu, amb qui compartir experiències, amb qui projectar noves vivències. En definitiva es tracta de recuperar el pols social i comunitari, tot i atenant els canvis generacionals, tecnològics i emocionals que ens travessen.

2. Klinenberg, E., 2021, Palacios del Pueblo, Capitan Swing, Madrid; Blanco, I.-Gomà,R., (2022), ¿Vidas segregadas?. Reconstruir fraternidad, Tirant lo Blanch, València



Hem Ilegit



Com les pantalles devoren els nostres fills

Francisco Villar Cabeza

Editorial Herder

Des de la talaia, que també és trinxera, de treballar cada dia amb adolescents a la unitat d'atenció a la conducta suïcida de Sant Joan de Déu, el doctor Francisco Villar constata a diari les conseqüències de la desconexió a l'era de la hiperconnexió. En aquest llibre presenta una visió rigorosa i trenca diversos mites que la nostra societat, també hiperconnectada, accepta de manera acrítica.

Els infants actuals no són nadius digitals i necessiten, més que mai, la tendresa i el contacte. Les pantalles no presenten, segons refereix i acredita amb investigacions fonamentades, avantatges significatius davant de l'aprenentatge interpersonal i analògic. I sobretot, al llarg de l'assaig es demostra que pel correcte desenvolupament de la ment dels menors, necessiten la connexió amb els altres, i com més sentits hi intervinguin, millor pel creixement adequat del seu cervell i personalitat. La persona jova crearà d'aquesta manera els seus vincles a directe.

Villar interpel·la a famílies i institucions a endarrerir l'ús dels smartphones el més tard possible, com a mínim fins que el cervell estigui prou desenvolupat. I és que l'ús de pantalles en cervells que encara estan en formació afavoreix l'addicció – no només a aquestes, sinó també a la pornografia, però també indueix a la solitud i l'aïllament, a la conducta autolesiva i suïcida. L'autor doncs anima a les famílies a protegir les nostres criatures esdevenint models i recorda que “els adolescents no escolten” i hem d'assegurar-nos que els adults que miren siguin respectables i exemplars”. A les pantalles no sempre hi ha aquesta seguretat.

Enric Armengou,
Director de l'Observatori de l'Esperança


con > vivencias

José R. Ubieto

¿Adictos o amantes?

Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias



Octaedro 

¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias

José Ramon Ubieta

Editorial Octaedro

José Ramon Ubieta és psicòleg clínic, membre de l'Associació mundial de psicoanàlisi i de l'escola lacaniana de psicoanàlisi. Ha publicat diferents llibres i articles que posen el focus en les relacions i la socialització pròpies de l'era digital actual i en els seus efectes, individuals i socials.

El seu darrer llibre: ¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias, publicat per l'editorial Octaedro l'octubre de 2023, ens convida, al llarg de 169 pàgines i en un llenguatge acadèmic però molt entenedor, a llegir, interpretar i valorar les vides d'infants i adolescents actuals a partir de claus pròpies d'aquest segle.

Exposa i argumenta que aquest tipus de lectura és necessària per entendre que estem davant d'una nova realitat – que anomena figital – en la qual el que és virtual i el que és real apareixen imbricats, perquè el que succeeix en els escenaris virtuals té un impacte real, físic. I aquesta realitat, que ocupa un lloc central en les seves vides, té poc a veure amb les claus en què vam ser socialitzats els qui ara som adults.

Partint de la premissa que el tipus de relació d'infants i adolescents amb els gadgets (pantalles, mòbils, consoles) té a veure amb el vincle afectiu i no amb la patologia, descriu les funcions i les implicacions psíquiques d'aquesta nova realitat i, en sintonia amb la perspectiva lacaniana que està present en tot el llibre, Ubieta adverteix que la responsabilitat del que passa en el món digital no és únicament individual sinó compartida perquè els dispositius no són només instruments vinculats a la voluntat subjectiva, són també usos socials i disposicions culturals distintius de la societat consumista que habitem.

Després de descriure les possibilitats i oportunitats que ofereix el seu ús, així com els riscos que pot comportar una relació basada en la càmera d'eco (una sèrie d'algoritmes previstos per a reforçar les preferències de cadascú i segrestar l'atenció) Ubieto ens introdueix en un seguit d'estratègies d'intervenció que poden ajudar les persones adultes a continuar essent interlocutores vàlides en aquest nou tipus de relació. Ara però, com a primers influencers.

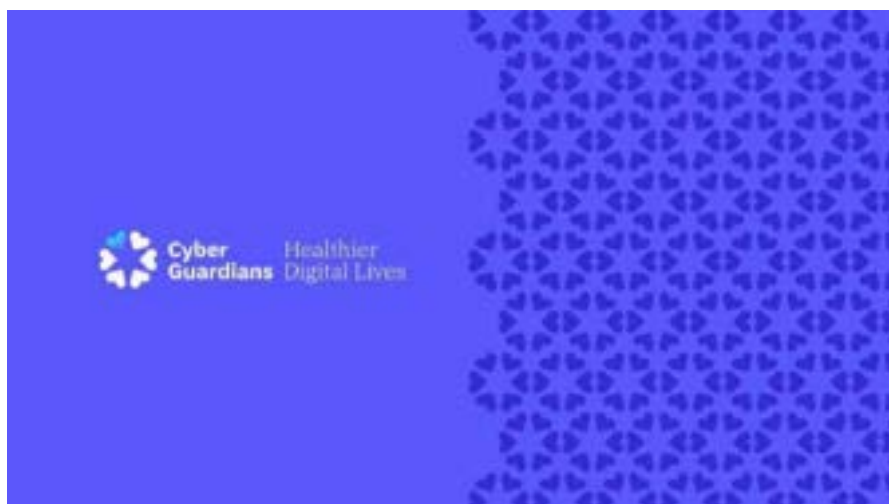
L'estratègia per se continua essent l'acompanyament. Recuperant la conversa però sense rebutjar la tecnologia, des dels codis propis de la cultura digital i amb esperit crític, i especialment atents i oberts. Sense projectar ideals impossibles, ni criminalitzar, ni intenció de supervisar ni adoctrinar sinó estant presents, confiant en ells i en la seva capacitat creativa, i preservant i respectant la seva singularitat. Amb voluntat d'entendre què els passa, captar el seu grau de patiment, les seves capacitats i les seves voluntats, les seves resistències i dificultats davant dels canvis significatius, però des de la identitat adulta, acceptant la diferència generacional i desprenent-nos dels significants que ens venen imposats (en referència al terme addictes).

Mitjançant l'acompanyament els podem facilitar eines perquè aprenguin a donar forma al malestar que experimenten i per a trobar-se a sí mateixos, per a poder establir vincles d'aprenentatge i de socialització, i per a prendre perspectiva i poder navegar pel món digital (irrenunciable), sense quedar-hi atrapats ni delegar en ell les seves decisions.

Aquesta estratègia guarda relació directa amb el sentit de l'existència de la Fundació Ajuda i Esperança i amb l'atenció que es dona, especialment per part de les persones voluntàries del servei Xat de Suport Emocional per a Joves, en tant que membres d'un recurs comunitari de prevenció i millora de la salut mental.

Ubieto no nega l'evidència de les conseqüències que pot comportar l'ús abusiu i inadequat del món digital, però advoca per no demonitzar-la i per entendre-la i actuar-hi tenint en compte el context en què està inserit.

Maria Mercè Salmeron Estrada
Psicòloga i voluntària de la Fundació Ajuda i Esperança



Cyberguardians

Healthier Digital lives. Alto Intelligence.

Disponible a: <https://www.cyber-guardians.org/>

El passat 18 de març es va presentar a la Fundació Felipe González el treball de Cyber Guardians sobre la relació entre Internet i la salut mental del jovent. CyberGuardians és una organització sense ànim de lucre promoguda per la consultora Alto Intelligence, dedicada a potenciar una coalició col·laborativa de famílies, personal educador i docents, el món de la recerca i responsables polítics en la defensa de menors i joves contra el dany que poden provocar la seva exposició a mitjans socials i digitals.

Fruit d'una intensa recerca de documents, investigacions i dades en diferents àmbits, arriben a la conclusió que hi ha un greu problema a Espanya amb la salut mental noies d'11 a 20 anys, que mostren una elevada correlació amb trastorns de la conducta alimentària.

Afirmen que des del 2012, any en el que la penetració d'Internet d'Alta Velocitat arriba al 50% de les llars a Espanya i les tauletes i els smartphones és tornen més accessibles, es produeix una ampla acceptació social i global de l'ús de les xarxes socials per part del menors. A partir d'aquella data, els casos de malalties mentals en infants i adolescents pateixen un increment explosiu, al mateix temps que es consoliden patrons de suïcidis creixents entre els adolescents.

Aquests fenòmens assoleixen les cotes més elevades d'impacte en els mesos immediatament posteriors a la pandèmia de la Covid-19, mesos d'un ús màxim de mitjans digitals en totes les edats, i també l'època en que es disparen les despeses d'hospitalització d'infants i joves per diagnòstics motivats principalment per problemes de salut mental.

En les conclusions fan vuit propostes per famílies i educadors, enfocades a orientar, comunicar i supervisar el consum de mitjans digitals d'adolescents i joves i només una vegada tenen l'edat apropiada per al seu consum independent.

Oriol Homs,
Director de l'Observatori de l'Esperança

MICHEL DESMURGET

La fábrica de cretinos digitales

Los peligros de las pantallas
para nuestros hijos



PENÍNSULA

La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos

Michel Desmurget

Ediciones Península

Michel Desmurget és doctor en neurociències i director d'investigació a l'Institut Nacional de Salut i Investigació Mèdica de França. Amb aquest llibre va rebre el prestigiós premi Femina d'assaig. Els seus treballs constitueixen una referència en el debat sobre l'impacte de les pantalles en el desenvolupament del cervell infantil.

A la primera part del llibre, amb un llenguatge directe i fàcilment comprensible per a no iniciats, desmunta des d'un punt de vista científic el mite de tres grans plantejament sobre l'anomenada «generació digital» (1) l'omnipresència de les pantalles ha donat lloc a una nova generació d'éssers humans, completament diferent de les anteriors; (2) les persones que formen aquesta generació són expertes en la manipulació i comprensió de les eines digitals; (3) si el sistema escolar vol conservar una mínima eficàcia i la seva credibilitat, ha d'adaptar-se necessàriament a aquesta revolució.

En la segona part del llibre analitza els efectes de l'abús de les pantalles en infants i adolescents sobre el rendiment escolar, el desenvolupament de la intel·ligència i la salut. Però no només es queda en la crítica, sinó que en l'epíleg del llibre llança propostes sobre com fer front a la situació i elabora set normes per actuar en l'àmbit familiar, l'escolar i el social amb un enfocament positiu centrat en el lema: menys pantalles significa més vida.

En aquesta línia positiva, recentment ha publicat un altre llibre que ja s'ha traduït al català: "Feu-los llegir! Més llibres i menys pantalles. Edicions 62. Barcelona, 2024" en el que assenyala els efectes benefactors de la lectura.

Oriol Homs



Patronat i fundació

Fundació Ajuda i Esperança

La Fundació Ajuda i Esperança és una organització privada sense ànim de lucre creada el març de 1987 per promoure, fomentar i donar suport al servei de comunicació i orientació urgent i immediata anomenat Telèfon de l'Esperança. Aquest servei d'atenció telefònica va ser fundat el 19 de març de 1969 per Mossèn Miquel Àngel Terribas, promotor i director fins a la seva mort l'any 1986.

La seva missió és oferir atenció social a través de persones voluntàries en un marc de total anonimat i confidencialitat amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i el benestar emocional de les persones que viuen situacions de solitud, incomunicació o patiment, contribuint així a crear una societat més solidària, acollidora i resilient.

D'ençà la pandèmia, la Fundació ha viscut tot un seguit de canvis que han revolucionat l'atenció i que s'han materialitzat en nous serveis. El 2020, l'atenció al Telèfon de l'Esperança (93 414 48 48) va passar a fer-se de manera remota gràcies a una plataforma virtual que ens ha permès créixer el nombre de persones voluntàries que, a més, ara procedeixen d'arreu del territori. Aquell mateix any va néixer el Telèfon de Prevenció del Suïcidi (900 925 555), un dispositiu especialitzat en l'atenció de trucades amb contingut suïcida.

Més recentment, es va posar en marxa un altre dispositiu pioner, el Xat de Suport Emocional per a Joves, un servei adreçat a adolescents i joves d'entre 14 i 25 anys al que poden acudir només enviant un WhatsApp al 679 333 363, ambdós serveis desenvolupats amb el suport i col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona. Durant 2023, es va introduir un nou servei d'escolta per a joves a través de xat, aquest cop de la mà de la Generalitat de Catalunya, anomenat Obro Feel.

Tot i la llarga història i els formats diversos, la nostra voluntat ha estat sempre oferir acompanyament emocional confidencial a persones en situació de malestar emocional mitjançant l'escolta activa.

Patronat de la Fundació



Rosa Maria Navas
Presidenta d'honor
Honorífica



Agustí Viñas
Patró fundador
Honorífic



Esperança Esteve
Presidència



Cristina Cabañas
Vicepresidència



Ramon Tous
Vicepresidència



Nekane Navarro
Secretària



Pedro Barceló
Tresorer



Enric Armengou
Patró delegat d'estratègies
sòcio-sanitàries



Salvador Busquets
Vocal



Montserrat Miró
Vocal



Cristina Molina
Vocal



Montserrat Rubio
Vocal



Joaquim Vendrell
Vocal



Lluís Recoder
President del Consell
Assessor



Gerard Guerra
Representant
de l'Arquebisbat
de Barcelona



Pepón Soler
Representant
del Consell del
Voluntariat



Enric Morist
Director General

