**Diskors ta’ l-Gheluq ghall-Empowerment Course organizzat mill-Mental Health Association Malta**

**Project House – Floriana - 1 ta’ April 2017**

Huwa pjaċir tiegħi li gejt mistiedna nindirizza din il-laqgha, fl-għeluq ta’ l-Empowerment Course ta’ din is-sena, li bhal kull sena huwa organizzat mill-Assoċjazzjoni għas-Saħħa Mentali ta’ Malta, u bi pjacir nghid li gie appoġġjat mill-Malta Community Chest Fund Foundation.

Bhalma nafu, problemi ta’ saħħa mentali qed jaffettwaw lil persuni minn kull qasam tal-hajja.

Qed jaffettwaw nies, li qed jgħixu fil-kumdità u nies li qed jghixu fil-prekarjat. Qed jaffettwaw kemm anzjani kif ukoll żgħażagħ.

Qed jaffettwaw kemm nies li jahdmu kif ukoll nies li ma jaħdmux.

Qed jaffettwaw kemm individwi li qed jghixu f’sitwazzjonijiet ta’ eskluzjoni kif ukoll individwi li qed jghixu b’kull access ghall-opportunitajiet.

Hadd mhu ahjar minn hadd fejn jidhlu l-isfidi marbuta mas-sahha mentali. Il-problemi tas-sahha mentali ma jaghzlux lin-nies. Anzi nafu, l-isfidi marbuta mas-saħħa mentali jistgħu jaffettwaw lil kulhadd, fi kwalunkwe stadju ta’ ħajjithom.

Fi ftit kliem, l-importanza tas-sahha mentali hija tema li nafu li tista' tolqot lil kulhadd, u ghaldaqstant ghandha tikkoncerna lis-socjeta' taghna kollha, in generali.

Mill-indikaturi ta' l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO), naraw li waħda minn kull 15-il persuna fl-Ewropa, qed tbati minn dipressjoni qawwija. Imbaghad jekk ikollna ninkludu l-forom kollha ta' ansjetà u dipressjoni, l-incidenza titla' għal erba' persuni minn kull 15-il persuna.

Il-fatt li l-problemi ta' sahha mentali ghandhom effett fuq is-socjeta kollha, għandu jfisser li l-kwistjoni tas-saħħa mentali ghandha tkun fuqnett ta' l-aġenda nazzjonali tagħna.

Jiena nemmen li l-isfidi li jħabbtu wiċċhom magħhom individwi li qed ibatu minn problemi ta' saħħa mentali, u l-familji tagħhom, għandhom jiswew ta' esperjenza informattiva importanti sabiex jissahhah l-gharfien u l-appogg, sabiex nghelbu certu isfidi specjalment dik ta' l-istigma, li sfortunatament, ghadhom ibatu tant minnha l-individwi u l-familji milquta.

Nemmen hafna li jekk ngharrfu noholqu aktar spazji safe fejn individwi u familji milquta naghtuhom il-kuragg mehtieg biex jaqsmu maghna l-esperjenzi taghhom, il-kampanji edukattivi u ta' gharfien jistghu jkunu ferm aktar b'sahhithom.

L-esperjenza li kelli ftit tax-xhur ilu meta zort u tkellimt mas-service users tad-day centres kienet esperjenza mill-aqwa ta' kemm meta noholqu spazji safe ta' interazzjoni, l-individwi jhossuhom empowered biex jitkellmu u jaqsmu maghna esperjenzi li jixhtu aktar dawl dwar x'ghandu jsir, f'dan il-qasam.

Huwa ghalhekk li nemmen hafna wkoll, li ghandna nahdmu f' sinergija mal-professjonisti kollha fis-settur, kif ukoll ma' l-individwi u l-familji milquta biex flimkien ninkoraggixxu aktar djalogu miftuh u ghaldaqstant apprezzament ta' l-isfidi li jghixu kontinwament dawn l-individwi milquta, halli l-kommunitajiet taghna jgharrfu l-htiega ta' appogg xieraq fuq dan il-livell.

Ikolli nistqarr maghkom, li filwaqt li irridu nirrikonoxxu l-hidma u l-inizjattivi tajbin li qed isiru u jittiehdu, nemmen li ghadhom ftit wisq dawk li l-individwi u familji qed jirnexxielna nilhqu. Is-servizzi fil-qalba tal-kommunitajiet taghna, ghadhom ftit wisq. L-istigma ghadha rejali. Il-kommunitajiet taghna ghadhom mhux edukati bizejjed, biex jghinu fl-izvilupp u fl-ghoti ta' appogg importanti primarju.

Mill-esperjenza tieghi man-nies, insib li ta' spiss, ċerti nies ifittxu l-għajnuna biss f'każijiet ta' emerġenza. Hafna drabi, ċerti nies jgħixu bi problem ta' sahha mentali, fis-silenzju u ma jfittxu l-ghajnuna fil-pront, bil-konsegwenza

li problemi li jkunu jistgħu jitfejqu, flok jitfejqu, jkomplu jikbru bir-riskju li jistghu anke jikbru żżejjed.

Jeħtieġ li ma nieqfux nahdmu kontra l-istigma biex inneħħu t-tabù li sfortnatament ghadu jeżisti dwar il-problemi ta' saħħa mentali jekk irridu noħolqu pajjiż fejn kulhadd ihossu tassew inkluz u moghti d-dinjita' , li jixraqlu jew jixirqilha.

Irridu nahdmu aktar biex nikkonvincu li s-saħħa mentali mhix xi ħaġa li nistgħu ninjoraw. Irridu nizviluppaw aktar mizuri u inizjattivi ta' appogg ta' kull tip u kull fejn nistghu …. Fil-kommunitajiet …. Fl-iskejjel …. Fuq il-postijiet tax-xoghol …. Kull fejn hu possibli.

Irridu wkoll noholqu sistemi ta' appogg ghall-membri tal-familja, ghall-ħbieb, ghall-kollegi tax-xoghol u ghall-ġirien. Kulhadd jista' jkun ta' ghajnuna kbira fil-pront, jekk kullhadd ikun mghallem u infurmat.

Dan l-ahhar kelli esperjenza li nixtieq naqsam maghkom, dwar kemm huwa mportanti li l-kollegi tax-xoghol ikun jimpurtahom. Haddiem biezel, gie innotat minn shabu li mhux qed jagixxu fin-normalita' tieghu. Baghat ghalih u flimkien ma' shabu tajnieh l-appogg. Kellu bzonn ghajnuna fil-pront ghax seta' iwegga' . Nirringrazzjaw lil Alla irnexxielna nghinuh. Tajna appogg lill-familja wkoll billi spjegajnielha, u gheniha issib l-ghajnuna.

Din l-esperjenza taghtna sens ta’ empowerment ghax urietna kemm jinhtieg nagħtu kaz ta’ xulxin ….. Kemm jinhtieg li jimpurtana minn haddiehor ….. Kemm jinhtieg naghtu rispett lil xulxin ….. Kemm jinhtieg naghtu l-istess imħabba lil haddiehor, kif nixtiequha ghalina.

Nemmen li jekk nahdmu flimkien biex nedukaw u ninfurmaw fuq il-htiega ta ’ kommunitajiet maghquda u socjeta’ Maltija li jimpurta, nemmen li flimkien inkunu qed nibnu kommunitajiet inklussivi u reziljenti li jaghtu l-appogg mehtieg lil kull wiehed u wahda minna.

Nemmen li għandna ninkoraġġixxu lill-għalliema taghna biex izommu ruhhom infurmati. Anzi ghandna nahdmu aktar biex fit-tahrig li jinghata lil ghalliema taghna, jinghataw gharfien specifiku fuq is-sahha mentali biex jkunu f’ qaghda li jindunaw u jirreferu lil tfal u zghazagh li jkollhom bzonn l-ghajnuna u l-appogg.

Nemmen li jinhtieg li anke fil-policy tal-positive parenting li l-awtoritajiet kienu habbru xi xhur ilu, jinhtieg li l-kwistjoni tas-sahha mentali tkun parti integrali ta’ kif il-ġenituri jistghu jghinu biex l-ebda membru tal-familja taghhom, ma tigi f’ qaghda li taqa’ lura minhabba problemi ta’ sahha mentali.

Nemmen li l-istess tfal u zghazagh taghna ghandhom ikunu imhejjija u mharrga mill-iskejjel stess permezz tal-PSD lessons biex jgharrfu l-bzonnijiet taghhom izda wkoll ta’ shabhom.

B’dan il-mod, mhux biss nghelbu l-istigma, iżda t-tfal tagħna jkunu jafu li hemm opportunitajiet effettivi għal kura, u li hadd ma jixraqlu li jħossu iżolat jew waħdu bil-problemi tiegħu.

Ghandna hafna xoghol xi jsir.

Dan il-Empowerment Course, li gie fi tmiemu illum, huwa eżempju ċar ta’ kif il-Mental Health Association qed tohloq spazju safe biex taghti sens ta’ empowerment effettiv.

Dan kors li gab in-nies flimkien biex jaqsmu l-informazzjoni u jiżviluppaw sens ta’ solidarjetà dwar kwistjonijiet ta’ tħassib komuni.

Irrid niehu l-opportunita’ biex nirringrazzja lill-ufficcjali ta’ l-Assocjazzjoni. Grazzi għax-xogħol siewi kontinwu taghkom, il-parteċipanti qed jiżviluppaw ħiliet prattiċi li bla dubju jgħinuhom jiffaċċjaw l-isfidi tas-saħħa mentali, u jibnu reziljenza huma u l-familji tagħhom, u n-nies ta’ madwarhom. Kemm jekk huma persuni bi problemi ta’ saħħa mentali, kemm jekk huma persuni li jieħdu ħsiebhom u kemm jekk huma membri tal-familji tagħhom. Dan huwa

kors li qed joffri gharfien ghal  kwalità ta' ħajja aħjar għal kull min hu konċernat.

Il-professjonisti f'dan il-qasam qed ikabbru l-għarfien tagħhom ukoll. Kulħadd għandu x'jibbenifika minn dan it-tip ta' għarfien, li permezz tiegħu dawn id-diffikultajiet varji jkunu mifhuma aħjar, bit-tama li  jiżdiedu s-sistemi ta' sapport u jissaħħu n-networks soċjali.

L-istudji juru li meta individwi jkollhom is-sapport tal-familja u tal-ħbieb, jonqos iċ-ċans li jerġgħu lura għal problemi serji ta' sahha mentali.

Irrid ninnota  ukoll li l-fokus attwali tal-Assoċjazzjoni fuq il-kura tas-saħħa mentali fil-komunità hija partikolarment importanti. L-gharfien dwar il-htiega ta'  aktar sinerġija bejn is-servizzi ta' saħħa mentali eżistenti u l-komunitajiet li dawn jaqdu, ghandu importanza kbira. Huwa biss b'dan il-mod li nistgħu nesigu  lil dawk li jfasslu l-politika sabiex ikunu aktar sensittivi lejn il-bżonnijiet varji tal-individwi u l-familji tagħhom, u l-kommunita' fejn jghixu.

Ghalhekk irridu nkomplu nagħtu prijorità ghal djalogu miftuħ, bejn l-imsieħba kollha fi ħdan is-settur tas-saħħa mentali.

Nemmen li hadd aktar minn dawk li għaddew, jew għaddejjin, minn esperjenzi bħal dawn ma jista' jgħallimna dwar kwistjonijiet ta' saħħa mentali u kif jista' jingħata sapport prattiku.

Biex nagħlaq, ippermettuli nifraħ lill-Assoċjazzjoni għas-Saħħa Mentali għax-xogħol li qed twettaq biex tinkoraġġixxi aktar attitudnijiet pożittivi lejn is-saħħa mentali f'pajjiżna.

Sabiex noħolqu kura tas-saħħa sinifikanti, sostenibbli u ħolistika, biex tkun ta' benefiċċju għal individwi u komunitajiet fi ħdan is-soċjetà tagħna, jeħtieġ li nkomplu naħdmu flimkien. Irridu nkomplu nsaħħu lil xulxin, u nisimgħu x'għandha xi tgħid kull persuna. B'dan il-mod inżommu d-dinjità u l-ġid ta' kull individwu fil-qalba tax-xogħol tagħna.

Ejjew flimkien, inkomplu nahdmu biex naghtu vizibilita' lis-settur biex ninfluwenzaw ghal politika pozittiva u komprehensiva favur dawk milquta, kemm jekk huma hutna bi problemi ta' sahha mentali, kif ukoll jekk huma l-carers u l-familji taghhom.

Grazzi.