

Manifest Dia Mundial de la Salut Mental 2026

“Teixir vincles és fer salut mental”

Avui, Dia Mundial de la Salut Mental, volem parlar amb tu, que potser alguna vegada t’has sentit en soledat, fins i tot estant envoltada de persones. Amb tu, que potser has necessitat ajuda i no has sabut on trobar-la. I també amb tu, que pots contribuir a fer que algú se senti escoltat, reconegut i part de la comunitat.

La soledat no desitjada no és només estar sense companyia. És sentir que no pertanys enlloc. És no tenir espais on relacionar-te o participar. És veure com es debiliten els vincles i, amb ells, el teu projecte de vida.

La soledat provoca aïllament, agreuja el patiment psíquic i dificulta els processos de recuperació. Però volem deixar-ho clar: **la soledat no desitjada no és un fracàs individual.**

No podem responsabilitzar una persona de sentir-se sola quan no té ingressos suficients, no pot accedir a un habitatge digne, no disposa d’un transport públic accessible o no rep una atenció social i sanitària adequada. Tampoc quan l’estigma, la discriminació o la manca d’oportunitats li tanquen les portes.

Per això, **reclamem polítiques públiques que actuïn sobre les causes socials i econòmiques** que generen aïllament i malestar. Volem respostes estructurals, coordinades i valentes:

- **Volem treball, habitatge i pensions dignes**, perquè sense unes condicions de vida adequades no és possible construir un projecte propi.
- **Exigim una atenció social i sanitària accessible, continuada i de qualitat**, centrada en les necessitats, les voluntats i els drets de cada persona. Més recursos per a la prevenció, més suport psicològic i alternatives a les mesures coercitives.
- **Reivindiquem el dret a rebre informació clara, accessible i comprensible.** Conèixer els nostres drets és imprescindible per poder exercir-los i reclamar-los.
- **Demanem comunitats inclusives i accessibles.** La participació en activitats socials, culturals i de lleure no pot dependre dels diners, de tenir vehicle propi o de viure en un territori amb més recursos.

Volem participar i decidir

Tenim capacitats, coneixements i experiències valuoses. Volem formar part de les decisions que afecten les nostres vides. La participació ha de ser real, reconeguda i, quan correspongui, retribuïda.

No som persones que cal apartar, silenciar o protegir sense escoltar. **Som ciutadanes de ple dret.**

Reconeixem la tasca imprescindible de les entitats de salut mental. Les entitats creen xarxes de suport, impulsen Grups d'Ajuda Mútua, promouen l'activisme, combaten l'estigma i acompanyen persones i les seves famílies. Necessiten recursos suficients i estables per continuar treballant des de la proximitat i l'arrelament comunitari.

Però les entitats no poden assumir soles aquesta responsabilitat. **Les administracions han de garantir els drets i les condicions materials per viure dignament.** Els serveis han d'incorporar la veu i el saber de les persones amb experiència pròpia. I la societat ha de revisar les actituds i els prejudicis que continuen generant exclusió i estigma.

Nosaltres defensem un model de recuperació que no abandoni ningú. Un model que comparteixi responsabilitats, respecti els temps de cada persona i ofereixi oportunitats reals per reconstruir o reinventar un projecte de vida propi.

I avui també et parlem a tu. Escolta sense jutjar. Pregunta abans de decidir per una altra persona. Obre espais de participació. Reconeix les capacitats de qui tens al costat. **Un gest pot començar a trencar l'aïllament.**

I si ets tu qui viu aquesta soledat, recorda-ho: tens dret a demanar suport, a rebre informació, a decidir, a participar i a contribuir. No ets una càrrega. No ets una xifra. **La teva veu importa i la comunitat també et necessita.**

Avui recordem especialment la Marta Plaza, el Jesús Robles i el Pere Puig, activistes que ens han deixat aquest any. El seu compromís i la seva veu continuen presents en els vincles que teixim i en els drets que defensem.

Teixir vincles és parlar de salut mental.

Construir comunitat és construir drets.

Manifest elaborat pel Comitè en Primera Persona de Salut Mental Catalunya