

# Les 12 fites de l'Estratègia d'inclusió



## 8

**Reduir en un 20% el percentatge de persones que no tenen la possibilitat de parlar amb algú dels seus problemes personals i familiars tant com desitjarien.**

La fita té com a objectiu aconseguir que un 93% o més de les persones puguin acudir a algú per parlar dels seus problemes personals o familiars.

## Carmen Laorden

Associació Invia

“Seria convenient fer campanyes de difusió i sensibilització sobre la importància de poder parlar de la salut mental i la necessitat de compartir amb altres persones i sentir-se escoltat. Poder parlar amb una persona externa sobre el que ens amoïna ajuda a poder-ne fer-hi front d'una manera més objectiva, el que facilita un alleugeriment del patiment i l'inici d'un procés de millora. Així, es facilita la creació de vincle, minva la percepció de soledat i és més propicia la millora de la salut mental.”

