



MENTAL HEALTH
FOR ROMANIA



Raport Anual 2020





CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	2
I. VIZIUNE ȘI MISIUNE	3
II. ECHIPA MENTAL HEALTH FOR ROMANIA	4
III. PROGRAME ȘI PROIECTE (2020)	5
1. Consiliere gratuită și redusă	5
2. Educație despre sănătatea mintală în școli	5
3. Grupuri de Suport	5
4. Podcast	5
5. Blog	6
6. Concurs de creație – Prima ediție	6
7. Cercetare	6
8. Politici Publice	7
IV. COLABORĂRI ȘI PROMOVARE	8
V. SITUAȚIE FINANCIARĂ	9
VI. MODALITĂȚI DE IMPLICARE	10
VII. DATE DE CONTACT	11



CUVÂNT ÎNAINTE

Anul 2020 a fost anul în care Mental Health for Romania (MHR) și-a început oficial activitatea ca ONG înregistrat,

La momentul respectiv nu părea să activeze vreo organizație în România care să militeze pentru sănătatea mintală în rândul tinerilor și să ofere informații și sprijin pe “înțelesul tuturor”. Existau mai multe site-uri neactualizate, bloguri ale specialiștilor care prezentau uneori tulburările mintale într-un limbaj rigid și foarte puțină transparență în ceea ce privește serviciile de sănătate mintală decontate de casa de asigurări.

Ideea inițială a fost doar să existe “ceva” în această arie atât de puțin acoperită în România – un punct de referință, o platformă pe care oricine are vreo idee de proiect în direcția mental health să poată să o folosească și să o dezvolte mai departe. Astfel a luat naștere MHR.

În 2020 ne-am format ca echipă și am învățat cum să lucrăm împreună pentru a susține un obiectiv comun: *creșterea informării și a accesului la serviciile de sănătate mintală*. În momentul acesta, suntem un grup de persoane tinere - studenți, tineri profesioniști, elevi - din medii destul de diverse. Mai bine de jumătate din noi studiem sau lucrăm în afară. Fiind expuși la alte sisteme educaționale și de sănătate, colaborarea noastră are la bază aducerea nivelului de deschidere față de sănătatea mintală - deja existent în Marea Britanie, Olanda, SUA - și în România.

Fiind entuziasmați de foarte multe idei și posibilități de proiecte, în primul an am încercat să facem câte puțin din tot, ceea ce cred că ne-a ajutat să arătăm că organizația are potențial în numeroase direcții. Astfel, în ciuda diferențelor de fus orar cât și a pandemiei, am reușit împreună să stabilim direcția ONG-ului și să punem bazele a 8 proiecte pe care planificăm să le continuăm în anii ce urmează.

Acum, la finalul primului an de activitate, suntem bucuroși să vedem câtă lume și-a arătat susținerea față de inițiativa MHR. Pe lângă zecile de persoane care s-au arătat dornice să se alăture echipei, am primit un număr semnificativ de propuneri de colaborare și am adunat 5.000 de urmăritori pe platformele online.

În următoarele pagini puteți găsi mai multe detalii despre proiectele și activitățile MHR din anul 2020.

Echipa Mental Health for Romania



I. VIZIUNE ȘI MISIUNE

Mental Health for Romania a luat naștere la sfârșitul anului 2018 la inițiativa **Mariei Pascale** care a început demersurile birocratice pentru fondarea unei organizații neguvernamentale, iar la finalul anului 2019 a fost lansată platforma oficială.

Suntem o organizație formată din tineri din România dedicată sănătății mintale în rândul tinerilor. Datorită experiențelor noastre directe sau indirecte, atât cu viziunea asupra sănătății mintale din țară cât și cu sistemul de sănătate, suntem de părere că încă există foarte multe obstacole în ceea ce privește apelarea la servicii psihologice sau psihiatrice. Acest lucru este o consecință a stereotipurilor stigmatizante, lipsei informațiilor ușor de înțeles și a unei viziuni holistice când vine vorba despre sănătatea mintală în raport cu cea fizică.

Astfel, activitatea noastră se axează în principal pe **două obiective majore** interdependente. În primul rând încercăm să **creștem conștientizarea** în legătură cu sănătatea și tulburările mintale pentru a contribui la procesul de destigmatizare. Cel de-al doilea obiectiv este acela de a crește **accesul la serviciile de sănătate mintală în România**. În acest sens, desfășurăm diverse proiecte pe **cinci direcții principale**:

- Centralizarea serviciilor psihologice și psihiatrice din țară
- Organizarea unor workshop-uri educative în școli
- Cercetare
- Politici Publice
- Creșterea accesului la informații în mediul online – prin intermediul unei pagini de blog, unui podcast și prin social media



II. ECHIPA MENTAL HEALTH FOR ROMANIA

Toată activitatea noastră, atât cea a voluntarilor cât și a coordonatorilor, este pe bază de voluntariat.

Majoritatea **coordonatorilor de proiect** sunt studenți, dar în momentul de față avem în echipa noastră și elevi și specialiști (cercetători, psihologi, profesori, traineri) stabiliți în România și în afara țării.



MARIA PASCALE
Fondator și Președinte



DAN MIREA
Coordonator cercetare



MARIA MARTINUȚ
Coordonator legal



LARISA DINU
Coordonator podcast



ANDREI STAMATE
Graphic designer



ANA GHENCIULESCU
Coordonator proiecte educaționale



DENISA MIHUȚA
Coordonator Grup de Suport
TAB (tulburare bipolară)



ROXANA SOLNIȚĂ
Moderator Social Media



III. PROGRAME ȘI PROIECTE (2020)

1. Consiliere gratuită și redusă

În 2020, am încercat să punem într-un loc cât mai multe din cabinetele și platformele online care oferă terapie și consiliere gratuită sau la preț redus în România. Astfel a luat naștere secțiunea informativă [Servicii Gratuite](#) de pe site-ul nostru. Considerăm că **terapia** ar trebui să fie **accesibilă pentru toată lumea** și vrem să contribuim la crearea unui mediu în care se va întâmpla acest lucru.

În 2021 vom demara un proiect mai larg de **centralizare a tuturor cabinetelor de psihologie și psihiatrie din toate reședințele de județ**, cu scopul realizării unei **hărți interactive** care să includă cât mai multe detalii despre serviciile oferite la nivelul țării (forme de terapie, prețuri și gratuitate, experiența terapeuților cu persoane aparținând diferitelor minorități și grupuri sociale).

2. Educație despre sănătatea mintală în școli

În anul 2020 focusul principal al a fost îndreptat asupra creării unor prezentări educaționale despre sănătatea mintală. Momentan, acestea vor fi folosite în anul 2021 pentru susținerea unor workshop-uri pentru elevii de liceu. În viitor am dori ca aceste activități să fie integrate în programa școlilor. Spre exemplu, dorim să propunem ca la fiecare clasă să existe oră pe lună dedicată sănătății mintale – fie ora de dirigenție, fie altă oră de curs pe care profesorii ar dori să o cedeze în acest scop.

Mai mult, am reușit să adunăm contacte din partea a 88 de profesori care activează în 76 de licee din țară. Aceștia s-au arătat dornici de a facilita susținerea prezentărilor mai sus menționate de către voluntarii Mental Health for Romania.

3. Grupuri de Suport

La sfârșitul anului 2020, voluntarii noștri au creat un [grup de suport](#) și discuții pe Facebook despre **tulburarea bipolară**. Acesta este coordonat de către **Denisa Mihaela** alături de **Dan Mirea**.

4. Podcast

În luna martie am început să lucrăm la o serie de [podcasturi](#) educative în limba română, proiect coordonat de **Larisa Dinu**. Formatul podcast-urilor este variat conținând atât interviuri cu specialiști, cât și relatări ale unor experiențe personale. Primul episod a fost lansat la sfârșitul lunii mai pe diverse platforme precum [Anchor](#), [Spotify](#) și [Apple Podcasts](#).

Trei episoade au fost lansate în primul an de activitate:

29.05.2020 Despre anxietate și toate stările ei – partea I

25.06.2020 Despre anxietate și toate stările ei – partea II

31.08.2020 Știința din spatele sănătății mintale

Activitatea podcast-ului va fi reluată din luna februarie a anului 2021.



5. Blog

[Blog-ul](#) Mental Health for Romania este unul dintre primele proiecte ale asociației. Formatul acestuia se bazează pe două tipuri principale de articole:

- **Povești personale** unde atât voluntarii, cât și alte persoane care ne urmăresc, pot scrie despre experiențele lor cu tulburările mintale (fie că ei sau persoanele apropiate au suferit de astfel de tulburări)
- **Articole informative** de tip factsheet unde dorim să avem secțiuni despre fiecare tulburare în parte: cum se manifestă, cum putem să-i facem față, tratamente etc.

Ambele tipuri de postări sunt scrise într-o manieră prietenoasă și ușor de citit.

Tot în cadrul blogului, avem trecută și revista [SANA](#) (by Sana sau Cum) care include povești personale legate de sănătatea mintală sub formă de interviu.

În urma [Concursului de Creație](#) desfășurat între 15 iunie și 15 septembrie 2020, blogul conține și poezii și ficțiune pe tematica sănătății mintale.

6. Concurs de creație – Prima ediție

Am lansat în vara lui 2020 prima ediție a **Concursului de Creație Mental Health for Romania** prin intermediul căruia am dorit să încurajăm exprimarea emoțiilor și ideilor legate de sănătatea mintală prin artă, în oricare din formele ei. Participanții s-au putut înscrie în categorii precum: **poezie, desen și pictură, fotografie și film scurt**. De asemenea, am avut și o secțiune ‘**altele**’ pentru orice nu s-a încadrat în categoriile anterioare. Concursul a rezultat în **97 lucrări înscrise și 8 mari câștigători** care au primit premii din partea noastră (ex. tricouri, căni și alte obiecte cu logo-ul Mental Health for Romania)

7. Cercetare

Prin intermediul proiectelor noastre de cercetare dorim să înțelegem cu ce se confruntă românii în materie de sănătate mintală și cum îi putem ajuta. Studiile noastre au un focus interdisciplinar și intersecțional pentru a atinge cât mai multe aspecte care ar putea informa alte inițiative ale Mental Health for Romania. Astfel, pe parcursul anului 2020 ne-am axat pe următoarele direcții:

7.1. Statistici din România:

Dan Mirea și Alon Vigdorovits au identificat și sumarizat numeroase studii care conțin date statistice din România referitoare la:

- 1) **prevalența tulburărilor**
- 2) **sistemul de sănătate mintală**
- 3) **atitudinea oamenilor legat de tulburări**

7.2. Cercetare în domeniul sănătății publice

Dan Mirea și Alon Vigdorovits au început și două proiecte de cercetare originală: un **systematic review** în care au arătat cât de puțin se publică în România pe subiectul sănătății mintale, și un **proiect de modeling** în care au identificat un factor interesant care pare să contribuie la scăderea ‘burden of disease’: colaborarea dintre advocacy groups și sistemul de sănătate mintală.



7.3. Cercetare legală

Maria Martinuț a început să facă cercetare pe partea legală și a identificat mai multe direcții în care am putea merge. Vrem pe de-o parte să promovăm **drepturile omului** legate de sănătatea mintală și pe de altă să obținem **informații proprii pentru demersurile legale viitoare**. În acest sens, o atenție specială a fost acordată cadrului legal național (în principal Legea 487/2002, Legea 46/2003, Codul Muncii etc.) precum și convențiilor semnate și ratificate de către România.

8. Politici Publice – Colaborare cu USR-PLUS Cluj

În octombrie 2020, am început o colaborare cu **USR PLUS Cluj** pentru a aduce **propuneri de politici publice și legi** pe partea de sănătate mintală. Cu ocazia aceasta, am început să lucrăm la o listă de idei pe care urmează să o dezvoltăm în anul 2021.

De asemenea, echipa Mental Health for Romania a fost invitată la o dezbatere în cadrul căreia am discutat despre aceste potențiale demersuri, difuzată [live pe Facebook](#). În cadrul acestui eveniment online, am participat împreună cu reprezentanți ai **DepreHub**, **Minte Forte**, precum și alături de doi candidați la Camera Deputaților din partea **USR PLUS Cluj**.



IV. COLABORĂRI ȘI PROMOVARE

1. Colaborare cu Podcastul “În ritmul meu” (2020)

Prin intermediul **Anei Sanda**, trainer cognitiv, am participat cu fragmente în episodul [Conectarea cu familia](#) al Casetei **În ritmul meu**.

2. Colaborare cu Consiliul Național al Elevilor (2020)

Am ținut în luna mai un **webinar** împreună cu **Consiliul Național al Elevilor**, în care voluntarii **Dan Mirea**, **Larisa Dinu** și **David Ninu** au vorbit cu elevii despre sănătatea mintală în perioada pandemiei și bacalaureatului, și despre integrarea acestora în sistemul de educație.

3. Colaborare cu “Digital Society Podcast” (2020)

Dan Mirea a contribuit cu un [segment](#) într-un episod al podcastului [Digital Society Podcast](#), în care a vorbit pe scurt despre cum ne folosim de tehnologie pentru a ne desfășura activitatea.

4. Interviu în revista “În Bine” (2020)

Dan Mirea a dat un interviu **Anitei Pelin** de la [În Bine](#), o revistă din Timișoara care promovează proiecte cu impact social. S-a vorbit despre proiectele noastre și planurile noastre de viitor. Puteți citi articolul scris de pe urma interviului [aici](#).



V. SITUAȚIE FINANCIARĂ

Toate fondurile Asociației Mental Health for Romania utilizate în perioada 01 Ianuarie – 31 Decembrie 2020 au provenit din **surse interne**.

La începutul anului 2021 ne vom înregistra în Registrul entităților/unităților de cult al Agenției Naționale de Administrare Fiscală (ANAF) pentru a putea beneficia de redirecționarea a **3,5% din impozitul anual pe venit** din partea susținătorilor. Pentru a facilita acest demers plănuim distribuirea formularului 230 atât pe site-ul Mental Health for Romania, cât și în câteva librării din București și Cluj-Napoca.



VI. MODALITĂȚI DE IMPLICARE

Pentru cei ce doresc să ni se alăture de pe site-ul nostru conține toate informațiile necesare precum și un formular de contact.

Recrutăm voluntari cel puțin o dată pe an, în funcție de nevoie și de proiectele pe care le desfășurăm. Pe parcursul anului 2020 nu am avut niciun call direct de recrutare. Toți cei care s-au alăturat echipei și-au exprimat interesul prin completarea formularului de pe site (din secțiunea [Implică-te](#)) sau prin e-mail.

La începutul anului 2021, plănuim să organizăm prima sesiune de recrutări. Anunțul va fi făcut public pe rețelele noastre de socializare, Facebook în principal.



VII. DATE DE CONTACT

Asociația Mental Health for Romania - Sănătate Mintală pentru România

website: <http://mentalhealthforromania.org>

email: contact@mentalhealthforromania.org

adresa: Strada Babadag 163B, Tulcea, județul Tulcea

nr. de înregistrare 184088 | CIF 41161683