Friendship Bench promou amistats amb sentit per a eixir de la depressió

written by Susana Gómez | 22 de February de 2026



Encara que les causes de la depressió poden ser diverses, l'Organització Mundial de la Salut recorda que la violència pot tindre, especialment en la infància i les dones, conseqüències greus i duradores per a la salut física i mental. En este sentit, és important la construcció de relacions plenes de sentit: vincles que retornen el sentit de pertinença i la confiança necessària per a trencar el silenci i demanar ajuda.

L'associació ***Friendship Bench*** treballa a partir d'una idea poderosa: la intervenció pot ser eficaç, de baix cost, culturalment situada i, sobretot, propera. La seua proposta és la de crear espais segurs i un sentiment de comunitat per a "traure a les persones de la depressió" i millorar el seu benestar i la seua qualitat de vida.

Sota la premissa «***si el sistema no arriba, que arribe la comunitat; si l'estigma tanca, que l'escolta òbriga; si la soledat emmalaltix, que el vincle cuide***», el mètode, basat en l'evidència científica, és senzill, eficaç i **consistix en formar a treballadores comunitàries per a oferir intervenció psicològica bàsica basada en teràpia cognitivoconductual amb èmfasi en la planificació**

d’activitats i suport grupal entre iguals. Així, les converses ocorren en bancs de fusta, a l’aire lliure i sota els arbres, en espais discrets, amb una via de derivació quan apareixen signes d’alerta que requerixen una atenció especialitzada.

El seu fundador, Dixon Chibanda, va trobar este potencial per a tractar la depressió en les àvies. A través d’elles, va pensar com convertir la confiança comunitària en un recurs terapèutic real. L’impacte que van constatant no és fútil: segons podem vore en el seu web, han format més de 3.000 treballadores comunitàries, atés a més de 623.992 persones, creat 739 grups de suport i estan actius en més de 300 centres d’atenció primària. A més, els resultats publicats en JAMA mostren una reducció del 80% en depressió i ideació suïcida i una millora del 60% en qualitat de vida.

Una persona que arriba amb el cos cansat de sostindre’s sola pot trobar el camí cap a la seua recuperació en asseure’s enfront d’algú que escolta sense jutjar, posa nom al dolor i oferix ferramentes per a recuperar agència. En contextos on la violència i la precarietat han erosionat la confiança, l’organització *Friendship Bench* demostra que la salut mental també es reconstruïx amb comunitat i relacions significatives, amb xarxes de solidaritat i espais segurs en els quals poder demanar ajuda.

Imatge: friendshipbench.org

Este article va ser publicat per primera vegada en Diario Feminista el 3 de febrer de 2026