

ESTIGMA SOZIALA

EAEⁿ BURU GAIXOTASUNA
DUTEN PERTSONEN ARTEAN



Egindako azterketan lortutako emaitzen txostena
2013

Fedeaafeseko elkarteekin batera egindako ikerketa:



Laguntzailea:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

HITZAURREA

FEDEAFESek –Buru Gaixotasuna duten Pertsona eta Senide Elkarten Euskadiko Federazioak– egindako azterlan honek mahai gainean jarri du buruko gaitzak dituzten pertsonetikiko dagoen estigma soziala. Eta errealitate hori zertan den jakiteko, gaixoen beren, senitartekoen eta zaintzen dituzten profesionalen iritzia jaso du.

Hainbat foku-taldetatik abiatuta, estigma zer den azaldu eta buru-gaixotasuna duten pertsona eta senitartekoentzat horrek zer dakarren eta hainbat eremutan zer ondorio dituen erakusten da. Kontu egin, garrantzitsua baita, azterlan hau 200 pertsona ingururen gogoetaren emaitza dela. Eta hori du balio handienetako bat ere, alegia, era askotako pertsona eta erakundeek hartu dutela parte: buruko gaitza duten pertsonak, senitartekoek, laguntzeko profesionalek, Eusko Jaurlaritzako eta aldundietako arduradunek, Osasun Sareko ordezkariak, Arartekoak, Confebask-ek, hedabideek, eta beste erakunde batzuek. Baina aipagarriena, zalantzarik gabe, buruko gaitza duten pertsonak eta horien senitartekoek estigmaz egindako gogoetak entzutea izan da, haren ezaugarriez eta haien bizitzetan dituen ondorioez egindako gogoetak.

Estigmak, azterlanean esaten den moduan, buruko gaitza duten pertsonen bizitza-kalitatearen hainbat arlori eragiten dio, eta gizarteak buruko gaitzen berri ez izateak ere areagotu egiten du estigma. Beharrezkoa da pertsona horiei begiratzeko dugun modua aldatzea, eta eskuartean duguna bezalako lanek lagundu egingo digute arazoari elkarlanaren bidetik heltzen, bakoitzak bere esparrutik.

Zuzentzen dudan sailak badaki zer egoeratan dauden buruko gaitza duten pertsonak eta horien senitartekoak, eta estigma hori desagertu dadin, eman beharreko urrats batzuk emateko konpromisoa dugu. Errealitate horrek arduratu egiten gaitu, eta hori horrela dela, Fedeafes federazioak antolatutako mintegian parte hartu genuen; bertan, zuzenean entzun ahal izan genituen kaltetuen eta senitartekoen iritziak. Gainera, kontseilu soziosanitarioan hartutako neurri batek buruko gaitza duten pertsonetikiko estigma soziala desagerraraztea du xede.

Bukatzeko, eskaera bat baino ez: gai honetaz sentsibilizatu beharra daukagu guztiok, eta azterlan hau arretaz irakurri beharko genuke. Eskerrik asko egileei eta lana aurrera atera duten guztiei.

JUAN MARIA ABURTO

Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako sailburua.

AURKIBIDEA

1 APLIKATUTAKO LAN METODOLOGIA	8
1.1 Lantegiak buru-gaixotasuna duten pertsonekin, senideekin eta laguntza-profesionalekin	10
1.2 Jardunbide egokiak hautemateko eta aztertzeko <i>benchmarking</i> -a	11
1.3. Errealitatea aztertzeko beste eragile eta interes-taldeen parte hartzea	11
2 ESPARRU JURIDIKOA ETA POLITIKOA	12
2.1 Esparru juridikoa	13
2.2 Esparru politikoa	16
3 ESTIGMA SOZIALAREN EZAUGARRIAK	22
4 ESTIGMA SOZIALAREN ETA HAREN ONDORIOEN EZAUGARRIAK, INKLUSIORAKO, BERDINTASUNERAKO ETA BIZI-KALITATERAKO GAIKOTASUNA DUTEN PERTSONEN, SENIDEEN ETA LAGUNTZA-PROFESIOALEN IKUSPEGITIK	26
4.1 Estigmaren errealitatea: Zer diote pertsonak estigmari buruz?	28
4.2 Estigmaren ondorioak: Nola eragiten du estigmak pertsonen eguneroko bizimoduan?	32
4.3 Pertsona horien ustez abian jarri beharko liratekeen jarduteko proposamenak	46
5 BURU GAIKOTASUNAREN ESTIGMA SOZIALAREN ERREALITATEA GAINDITZEKO APLIKATZEN ARI DIREN JARDUNBIDE EGOKIAK	54
5.1 Beste herrialdeetan garatutako jardunbide egokiak	55
5.2. Beste autonomia-erkidegoetan garatutako jardunbide egokiak	59
5.3. Fedafesek eta bere elkarte kideek Euskadin garatutako jardunbide egokiak	66
6 EGOERAREN DIAGNOSIA	72
7 JARDUTEKO PROPOSAMENAK	78
7.1 Buru-gaikotasunaren estigma sozialaren erronkari aurre egiteko ikuspegi orokorra	79
7.2 Jarduteko proposamenak alor eta interes-taldeen arabera	80
8 I. ERANSKINA. ITURRIAK ETA ERREFERENTZIAK	91
9 II. ERANSKINA. IKERKETAN PARTE HARTU DUTEN PERTSONAK	94



Aurkezpena.

FEDEAFES elkarteak (Buru Gaixotasuna duten Pertsona eta Senide Elkarten Euskadiko Federazioak), Eusko Jaurlaritzaren eta Federazioaren baitako elkarten laguntzaz (AGIFES, ASASAM, ASAFES eta AVIFES), Euskadin buru-gaixotasuna duten pertsonen estigma sozialari buruzko ikerketa garatu zuen 2012 eta 2013an zehar. Horren helburua da pertsona horien gizarteratzea eta komunitatean parte-hartze normalizatua eskuratzea da.

Ikerketa horrek buru-gaixotasuna duten pertsonen eta beren senideen eguneroko bizitzan estigma sozialak dituen ondorioak nabarmentzea du helburu, bizi-kalitatearen hainbat dimentsiotan eta komunitatean parte hartzeko eta garatzeko esparru guztietan; egoera hori gainditzeko jarduteko proposamenak ere eskainiko dira.

Hauek dira ikerketa horren helburu nagusiak:

- » Buru-gaixotasuna duten pertsonen gizarteratzen eta komunitatean normaltasunez parte hartzen aurrera egitea.
- » Gizartean, hainbat alorretan, ulermen-mugak eta pertsona horiekiko gaitzespen eta diskriminazio-jarrerak gainditzea.
- » Kultura-aldaketa eta gizarte-eraldaketa prozesuan funtsezkoak diren sistema eta eragile ezberdinen arteko koordinazioa eta inplikazioa erraztea, zeharkako ikuspegitik.

Horien garapenaren ondorio izan dira hainbat ikerketa-jarduera, azterketak eta proposamenak, honako helburu hauekin:

- » EAEn buru-gaixotasuna duten pertsonen artean estigma sozialaren errealitatea, haren kausak, faktoreak, esku hartzen duten eragileak, estigma gertatzen den alorrak (enplegua, osasuna, aisialdia, komunikabideak, etab.), ondorioak eta, sakon ezagutzea: hori guztia FEDEADES erakundeko lantegietan, buru-gaixotasuna duten pertsonekin, haien senideekin eta zuzeneko arretarako profesionalekin.
- » Beste autonomia-erkidegoetan edo Europako herrialdetan estigma sozialaren egoera horri aurre egiteko garatzen ari diren jardunbide egokiak hautematea, beste eragileak egiten ari diren ekimenen hautemate eta azterketan benchmarking lana eginez. Halaber, ildo horretan azken urteotan FEDEAFES eta bertako erakundeak ere jardunbideak identifikatzen aritu dira.
- » Funtsezko eragileekin (enplegu, hezkuntza, osasuna edo gizarte-zerbitzuen alorretako Herri Administrazioarekin, komunikabide, kultura-alorraren pertsonekin, enpresekin, etab.) gogoeta partekatu bat egin da, egoeraren diagnosia zehazteko eta funtsezko alor horietan jarduteko proposamenak egiteko, estigma hori sortzen dituzten egoera eta jarrerai aurre egiteko. Gogoeta hori lan-mintegi batean egin zen, eta funtsezko eragileek parte hartu zuten bertan (Eusko Jaurlaritza, Foru Aldundia, Gizarte Zerbitzuak, Buru Osasunaren Sarea, Ararteko, Confebask, komunikabideak, boluntarioak, udal-etxebizitzak, tutoretzako erakundeak, Fedeafes eta bere elkarteak, etab.). Beste eragile batzuen parte hartzea ere izan dugu Lurralde ezberdinetan, galdera-sorta zehatz bati egindako ekarpenen bitartez.

Txosten honek egin diren ikerketa-prozesu ezberdinen emaitzak biltzen ditu, egoeraren diagnosiaren ondorioak azaldu eta Euskadin buru-gaixotasuna duten pertsonen estigma sozialaren errealitateari aurre egiteko proposamenak luzatzen ditu.



I

Aplikatatutako
lan
metodologia.

APLIKATUTAKO LAN-METODOLOGIA

Ikerketa hau egiteko interes-talde nagusien parte hartze zabala izan dugu eta metodologia-elementu hauek erabili ditugu:

TALDE GIDARIA (Fedeafes eta bere elkarten kudeatzaileak)
KONTRASTEIA ETA ORIENTAZIOA + Miguel Ángel González Torre Doktoarekin kontrasteia

13 LAN TAILER 130 pertsona baino gehiagoren parte hartzearekin.

- Buru gaixotasuna duten pertsonak.
- Familiak.
- Laguntza-profesionalak.

IRAILA-URRIA 2012

JARDUNBIDE EGOKIAK HAUTEMATEA ETA AZTERTZEA (kabinete lana eta Fedeafesen eta bere elkarten ekarpenak) estigma egoerei aurre egiteko: kanpainak, ekimenak...

IRAILA-URRIA 2012

MINTEGIA, 26 pertsonen parte hartzearekin, esparru garrantzitsuetako eragileak (EJ, Aldundiak -Gizarte Zerbitzuak-, Osasun Mentaleko Sarea, Arartekoa, Confebask, komunikabideak, boluntarioak, udal etxebizitzak, tutoretza erakundeak, Fedeafes eta bere elkarteak...); estigmaren errealitatera eta horren ondorioetara hurbildu eta ezagutzera emateko; diagnostikoak partekatu eta esparru garrantzitsuetan jarduteko proposamenak luzatzeko; estigma hori sortzen duten egoerei eta jarrerei aurre egiteko.

2012KO AZAROAK 9

GALDERA-SORTA Gizarte Zerbitzuetako, Osasun arloko eta buru gaixotasuna duten pertsonen laguntza ematen dieten bestelako entitateetako profesionalei.

- Amaierako ondorioen txostena egitea.
- E-mailak komunikatzea eta hedatzea.

Irudian ikusten den moduan, ikerketa-, azterketa- eta gogoeta-prozesu hauek garatu dira:

1.1 Lantegiak buru-gaixotasuna duten pertsonekin, haien senideekin eta laguntza profesionalekin

2012ko iraila eta urrian egindako lantegiak, dira, 201 pertsonak baino gehiagok hartu zuten parte. Zehazki, tailer hauek egin dira, lurralde ezberdinetako FEDEAFESen elkarte kideen zuzeneko laguntzaz:

a| AGIFES:

- » Lantegia Agifesen zerbitzua jasotzen duten buru-gaixotasuna duten 10 pertsonarekin.
- » Lantegia Agifesezko buru-gaixotasuna duten pertsonen 10 seniderekin.
- » Lantegia Agifesen arreata-alorretako laguntzarako 10 profesionalekin.

b| ASAFES:

- » Lantegia Asafesen zerbitzua jasotzen duten buru-gaixotasuna duten 13 pertsonarekin.
- » Lantegia Asafesezko buru-gaixotasuna duten pertsonen 11 seniderekin.
- » Lantegia Asafesen arreata-alorretako laguntzarako 12 profesionalekin.

c| ASASAM:

- » Lantegia Asasamen zerbitzua jasotzen duten buru-gaixotasuna duten 5 pertsonarekin.
- » Lantegia Asasamezko buru-gaixotasuna duten pertsonen 10 seniderekin.
- » Lantegia Asasamen arreata-alorreko laguntzarako 12 profesionalekin.

d| AVIFES

- » Lantegia Avefesen zerbitzua jasotzen duten buru-gaixotasuna duten 10 pertsonarekin.
- » Lantegia Avefesen zerbitzua jasotzen duten buru-gaixotasuna duten eta 25 urtetik gorako 12 pertsona heldurekin.
- » Lantegia Avifesen buru-gaixotasuna duten pertsonen 12 seniderekin.
- » Lantegia Avifesezko arreata-alorretako laguntzarako 12 profesionalekin.

1.2. Jardunbide egokiak hautemateko eta aztertzeko *Benchmarkinga*

Buru-gaixotasuna duten pertsonen estigma soziala eta haren inplikazioak gainditzeko ekimenetan egin da, 2012ko iraila eta urrian hau ere.

Prozesu horretan zehar nabarmendu egin dira garatutako intereseko jardunbide-egokiak, beste herrialde eta Autonomia Erkidegoetan egindakoak, baita FEDEAFES eta haren elkarte kideak gizartea sentsibilizatzeko eta buru-gaixotasunaren estigma sozialaren aurkako borrokatzeko azken urteotan garatzen ari diren ekimen eta kanpainak ere.

1.3. Errealitatea aztertzeko beste eragile eta interes-taldeek parte hartzea, eta jarduteko ildoak proposamena

Lan-fase horri dagokionez, jarduera hauek egin dira:

- » MINTEGIA, 26 PERTSONAK PARTE HARTUTA, FUNTSEZKO ALORRETAKO ERAGILEAK (Eusko Jaurlaritzak, Foru Aldundiak, Gizarte Zerbitzuak, Buru Osasuneko Sarea, Ararteko, Confebask, komunikabideak, boluntarioak, udal-etxebizitzak, tutelako erakundeak, Fedeafes eta haren elkarte kideak eta abar) estigmaren errealitatea eta haren inplikazioetara hurbiltzeko eta horiek ezagutzera emateko, diagnostikoak partekatzeko eta esparru garrantzitsuetan jarduteko proposamenak luzatzeko, estigma hori sortzen duten egoera eta jarrerari aurre egitearren. Mintegi hori 2012ko azaroaren 9an egin zen.
- » Lurraldeetan beste eragile batzuek ere parte hartzea (gizarte-zerbitzu, osasun, enplegu edota hezkuntzako langileak, enpresa-alorrekoak, buru-gaixotasuna duten pertsonen eta haien senideei laguntza eta zerbitzuak eskaintzen dizkieten beste erakunde batzuk, etab.), galdera-sorta batean ekarpenak eginez.

Lan-prozesu guztiak egiaztatu dira PROIEKTUAREN ORIENTAZIO, KOORDINAZIO ETA SUSTAPENERAKO TALDE GIDARIAREKIN, FEDEAFES, AGIFES, ASAFES, ASASAM ETA AVIFESEKO GERENTEEN OSATUTAKOA.

Azkenik, lan-prozesu osoa Miguel Ángel González Torres doktoreak egiaztatu du.



II

Erreferentziazko
esparru juridikoa
eta politikoa.

ERREFERENTZIAKO ESPARRU JURIDIKOA ETA POLITIKOA

2.1 Esparru juridikoa

Estigma sozialaren errealitatea berdintasun eta diskriminaziorik eza lortzeko aplikagarria den araudi orokorraren esparru honen arabera hartu behar da kontuan:

Alde batetik, **Minusbaliotasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Nazio Batuen Konbentzioa. (Espainian, 2008an berretsi zenetik dago indarrean):**

Lehendabizi, **1. artikuluan**, honako hau ezartzen du: *Konbentzio honen helburua da minusbaliotasuna duten pertsona guztiek euren giza eskubideak eta askatasuna erabat eta berdintasunez gozatuko dutela sustatzea, babestea eta ziurtatzea, baita haien duintasunarekiko errespetua bultzatzea ere.*

Minusbaliotasuna duten pertsonatzat hartzen dira epe luzerako urritasun fisiko, adimenekoa, burukoa edo zentzumenetakoa dutenak, zeinak oztopo batzuekin elkarreraginez gero, oztopo hauek gizartean bete-betean eta eraginkorki, gainontzekoen kondizio beretan parte hartzea eragotzi baitezakete.

Estigma sozialak diskriminazioa eta berdintasun-aukerak ukatzea eragiten du eta, beraz, buru-gaixotasuna duten pertsonak gizartean bete-betean eta eraginkor parte hartzeari mugak ezartzen dizkio.

Izan ere, “minusbaliotasunak eragindako diskriminazio gisa” ulertuko da *minusbaliotasunak eragindako bereizketa, bazterketa edo murrizketa oro, helburu edo ondorioztat giza eskubide eta oinarrizko askatasun guztiak, berdintasunez aitortzea nahiz betetzea galaraztea edo ukatzea duena, esparru politiko, ekonomiko, sozial, kultural, zibil nahiz beste edozeinetan. Diskriminazio mota guztiak hartzen ditu barne, arrazoizko egokitzapenak ukatzea ere bai. (2. art. Hirugarren atala).*

Estatu Partaideek (Espainiak barne) konpromisoa hartu dute minusbaliotasunen bat duten pertsonen eskubide guztiak eta oinarrizko askatasunak minusbaliotasunak eragindako diskriminaziorik gabe bermatzeko zein bultzatzeko neurriak ezartzeko (**4. art.**).

Bestalde, **5. artikulua** (Berdintasuna eta diskriminaziorik eza) dio *Estatu Partaideek onartu dute pertsona guztiak berdinak direla legearen aurrean eta hori dela eta, eskubidea dutela lege-babes bera izateko eta legearen onurak berdin gozatzeko, inolako diskriminaziorik gabe. Estatu Partaideek minusbaliotasunak eragindako diskriminazio oro debekatuko dute eta*

minusbaliotasunen bat duten pertsona guztiei diskriminazio ororen kontrako lege-babes bera eta eraginkorra bermatuko diete. Berdintasuna bultzatzeko eta diskriminazioa desagerrarazteko arrazoizko egokitzapenak egingo direla ziurtatzeko beharrezkoak diren neurri guztiak hartuko dituzte Estatu Partaideek.

Halaber, Konbentzioak espezifikoki biltzen ditu minusbaliotasunen bat duten pertsonen eskubideak alor guztietan bermatzeko hainbat neurri. Besteak beste, hauetan: osasuna, lana, hezkuntza, justiziara jotzeko aukera, askatasuna eta segurtasuna, bizitza independentea eta komunitatean txertatzea, bizi-maila egokia eta gizarte-babesa, bizitza politiko eta publikoan parte hartzea, etab.

Bestalde, kontuan hartu behar da **51/2003 Legea, gaitasunik eza dutenen aukera-berdintasunari, diskriminaziorik ezari eta irisgarritasun unibertsalari buruzkoa, 26/2011 Legeak aldatuta, minusbaliotasunen bat duten pertsonen eskubideei buruzko nazioarteko konbentzioaren arabera egokitzen duena.**

Lege horren arabera, **aukera-berdintasuna** da minusbaliotasunen batean oinarrituriko bereizkeriarik ez egotea, ez zuzeneko, ez zeharkakoa, baita alor politiko, ekonomiko, sozial, kultural, zibil edo bestelakoan, minusbaliotasuna duen pertsonaren giza eskubideak eta funtsezko askatasunak kondizio beretan aintzat hartu eta erabiltzea oztopatu edo ezeztatze helburu duen bazterketa, bereizkeria edo murriztapen oro ere. Halaber, aukera-berdintasuna izango da minusbaliotasunen bat duen pertsonaren arazoak saihestu edo orekatzera zuzendutako ekintza positiboko neurriak hartzea, bizitza politikoan, ekonomikoan, kulturean eta gizarte-erabateko parte hartzea eduki ahal izan dezan (1.2 art.).

Minusbaliotasuna duten pertsonen **aukera-berdintasunerako eskubidea urratzen** dela ulertuko da, zuzeneko ala zeharkako diskriminazioetan, jazarpenetan, irisgarritasuna hobetzeko eta arrazoizko doikuntzak egiteko eskakizunak betetzen ez direnean, baita legeak ezarritako ekintza positiborako neurriak betetzen ez direnean ere (4. art.).

Gainera, **botere publikoek derrigorrez hartu behar dituzte ekintza positiborako neurri osagarriak objektiboki diskriminazio gehiago edo aukera-berdintasun gutxiago erakusten duten minusbaliotasuna duten pertsonentzat; hala nola minusbaliotasuna duten emakumeak, minusbaliotasuna duten haurrak, beren autonomian edo erabakiak hartzeko laguntza gehiago behar dutenak eta minusbaliotasuna dela-eta gizarte-bazterketa nabarmena pairatzen dutenak, baita landa-eremuan bizi ohi diren minusbaliotasuna duten pertsonak ere.** (8.2. art.).

Ekintza positiborako neurritzat hartuko dira minusbaliotasuna duten pertsonen alor politiko, ekonomiko, kultural eta sozialera txertatzeko eta bertan bete-beten parte hartzeko dituzten desabantaila edo zailtasun bereziak prebenitu edo orekatzera zuzendutako berariazko laguntzak, minusbaliotasun-mota eta maila kontuan hartuta (8.1. art.).

Lege hori alor hauetan aplikatzen da (3. art). Telekomunikazioak eta informazioaren gizartea; Urbanizatutako espazio publikoak, azpiegiturak eta eraikinak; Garraioak; Herritarren eskura

dauden Ondasun eta zerbitzuak; Herri Administrazioekin Harremanak; Justizia-administrazioa; Ondare kulturala, ondare historikoaren inguruko legerian aurreikusitakoaren arabera.

Beste alor batzuei dagokienez, kontuan hartu behar da **62/2003 Legea, abenduaren 30ekoa, neurri fiskal, administratibo eta sozialei buruzkoa** (Espainiako ordenamendu juridikora egiten du honako hauen transposizioa: **2000/43/EE Zuzentaraua**, pertsonen tratu-berdintasunaren printzipioa aplikatzeari buruzkoa, arraza edo etnia jatorria edozein izanik ere; printzipio hori hainbat alorretan jorratzen du; eta **2000/78/EE Zuzentaraua**, lanean eta lanbidean berdintasunerako esparru orokorra ezartzeari buruzkoa, helburu duena erlijio edo sinesmenetan, minusbalotasunean, adinean eta sexu-joeran oinarritutako diskriminazioen aurka egitea. Izan ere, Lege horrek ezartzen duenaren arabera:

- 1| Pertsonen arraza- edo etnia-jatorriagatik tratu-berdintasuna eta diskriminaziorik ezaren printzipioa benetakoa eta eraginkorra izateko neurriak hezkuntzan, osasunean, zerbitzu eta gizarte-zerbitzuetan, etxebizitzan, eta, oro har, ondasun eta zerbitzu oro jasotzeko eskaintza eta aukeretan.
- 2| Tratu-berdintasuna eta diskriminaziorik ezaren printzipioa benetakoa eta eraginkorra izateko neurriak enpleguan, sindikatu- eta enpresa-taldeetan afiliatu eta parte hartzean, lan-kondizioetan, lanbide-sustapen eta etengabeko lanbide-prestakuntzan, baita nork bere kabuz eta lanbide-jardueran garatzeko aukeran eta lanbide zehatz bat garatzen duten kideek osatutako talde orotara gehitu eta bertan parte hartzeko aukeran.

2.2 Esparru politikoa

Buru-gaixotasuna duten pertsonen giza eskubideak eta duintasuna babestea NBE edo OME bezalako erakundeen kezka izan da azken hamarkadetan; erakunde horiek estigmari aurre egiteko lan egiten dute. Aipatzekoa da:

Buru Osasunari buruzko Europako Adierazpena

Buru-osasuna lehenesten du osasun-, ekonomia- eta gizarte-ikuspegitik. 52 Estatu Partaideetako Osasun Ministerioetako ordezkariak izenpetu zuten, horien artean Espainiakoak, Helsinkiko Ministerio Konferentzian. 2005eko urtarrilean egin zen, Osasunaren Mundu Erakundeak (OMEk) bultzatuta; Konferentziaren izenburua «Erronkei aurre egin, irtenbideak eraikitzen» izan zen. Adierazpen horrek buru-osasuna lehentasuntzat du, osasun-, ekonomia- eta gizarte-ikuspegitik.

Lehentasunen artean, aipatzekoak dira:

- » Estigmak, diskriminazioa eta desparekotasuna gaitzestea, buru-gaixotasuna duten pertsonak eta senideak ahalduntzea eta laguntzea, prozesu horretan inplikazio zuzena izan dezaten.
- » Buru-osasuneko osasun-sistema integralak, integratuak eta eraginkorrak diseinatzea eta ezartzea sustapena, prebentzioa, tratamendua eta errehabilitazioa, laguntza eta sendatzea estaltzeko.
- » Zerbitzuen erabiltzaileen eta haien zaintzaileen esperientzia eta jakintza aintzat hartzea, buru-osasuneko zerbitzuak planifikatu eta garatzeko oinarri garrantzitsu gisa.

Izan ere, ekintzen artean honako hauek biltzen dira:

- » Estigma eta diskriminazioa errotik kentzea, pertsonen giza eskubide eta duintasunaren babesa bermatzea eta pertsona horiek arrisku egoeran daudenean edo buru-osasun edo minusbalotasunen bat dutenean ahalduntzeko aukera emango dieten legea aplikatzea, gizartean bete-betean eta aukera-berdintasunean parte har dezan.
- » Mediku orokor eta lehen mailako arretarako zerbitzuen gaitasun eta trebetasunak hobetzea, baita arreta espezializatuarekin duten harremana ere, medikoa izan edo ez, buru-gaixotasuna duten pertsonen diagnostiko eta tratamendu eraginkorra eskaintzeko.

≡ **ESTEKA: Buru Osasunari buruzko Europako Adierazpena.**

http://www.1decada4.es/volvamosapensar/eliminarestigma/avancesinst/internacional/Declaracion_europea.pdf

Eskoziako Osasun Saila eta OME

Eskoziako Osasun Sailarekin batera, OMEk estigmaren aurka egindako ekintzen esperientziak bildu ditu, eta ondoren Europako estatu guztietara zabaldu, horiei lotutako baliabide eta jarduerekin batera, estigmari aurre egiteko programak planifikatzen laguntzeko. 2008ko apirilean aurkeztu zuen Edinburgon bi argitalpenak (ingelesez); horietan, Europan estigma arintzeko tokiko eta maila nazionalako proiektuak bultzatzea helburu duen informazioa jasotzen da.

≡ **ESTEKA: Stigma, A Guidebook For Action**

http://www.1decada4.es/volvamosapensar/eliminarstigma/avancesinst/europa/WHO_Guidebook.pdf

≡ **ESTEKA: Stigma, An International Briefing Paper**

http://www.1decada4.es/volvamosapensar/eliminarstigma/avancesinst/europa/WHO_Briefing_Paper.pdf

Europar Batasuna

Europar Batasunak, hainbat erakunde eta dokumenturen bitartez, buru-gaixotasuna duten pertsonen estigmatizazioaren eta diskriminazioaren aurkako borroka du lehentasuntzat. Horrela:

- » Europar Batasuneko Kontseiluak, «Buru-gaixotasuna eta Estigmatizazioa Europan: gizarteratze eta ekitatearen erronkei aurre egitea» konferentziaren ondoren (2003), buru-gaixotasunarekin lotutako estigmatizazioaren eta diskriminazioaren aurkako borrokaren ondorioak argitaratu zituen; bertan, Estatu Kideei eskatzen zitzaien arreta jartzea adin guztietan estigmatizazioaren eta diskriminazioarekin lotutako arazoaren ondorioei, eta berma zezaten arazo horiek aintzat hartzea, arreta berezia ipiniz gizarte-bazterketa arriskua murrizteari.

Horrez gain, estigmatizazioaren ondorio ekonomiko eta sozialak aztertzeko eskatu zitzaien, baita horri aurre egiteko neurriak hartzeko ere. Bestalde, «gizarteratzea sustatzea, alde interesdun guztiekin egindako lankidetzaren eta elkarriketa aktiboen bitartez, ikuspegi integratu eta koordinatua eskaintzeko». Halaber, Europako Batzordea estigma murrizteko (enpleguan, batez ere), eta diskriminaziorik ezaren, gizarte-babesaren, hezkuntzaren eta osasunaren aldeko komunitate-politika eta -ekintzak egiteko lankidetzaren sustatzera gonbidatu zuen

≡ **ESTEKA: Estigmatizazioaren eta diskriminazioaren aurkako borrokaren ondorioak**

http://europa.eu/legislation_summaries/public_health/health_determinants_lifestyle/c11570_es.htm

Europako Batzordearen Liburu Berdea: Herritarren buru-osasuna hobetzea. Buru-osasunaren alorrean Europar Batasunaren estrategiarantz (2005)

Dokumentu horrek proposatzen dituen ekintzen artean, buru-gaixotasun edo -minusbaliotasuna duten pertsonen gizarteratzea sustatzea jasotzen da, baita horien funtsezko eskubide eta duintasuna babestea ere. Liburuak aditzera ematen duenez, *“persona horiek besteen beldur eta aurreiritziekin egiten dute topo, eta askotan uste horiek buru-gaixotasunari buruzko uste okerrak dira. Estigmatizazioak, norberaren sufrimendua eta gizarte-bazterketa areagotu ez ezik, etxebizitza edo lanpostu bat lortzea eragotzi ere egin dezake, baita kaltetutako pertsonak laguntza ez bilatzea eragin ere, etiketa jartzearen beldurrez. EE Itunaren 13. artikulua zuzenbide-oinarri bat ezartzen du Komunitateak, besteak beste, minusbaliotasunagatiko diskriminazioaren aurkako borrokan aplika dezan. Beharrezkoa da, halaber, oro har, herritarren, gizarte-bitartekarien, agintari publikoen eta gobernuen jarrerak aldatzea: buru-gaixotasunei eta horien tratamenduei dagokienez kontzientziazio hobea izateak, baita gaixoak lan-mundua txertatzea sustatzeak, onarpen eta ulermen handiagoa eragin dezakete gizartean”*.

≡ **ESTEKA: Liburu berdea**

http://www.1decada4.es/volvamosapensar/eliminarestigma/avancesinst/europa/libro_verde.pdf

‘Herritarren buru-osasuna hobetzea. Buru-osasunaren alorrean Europar Batasunaren estrategiarantz’ txostena, Europako Parlamentuarena (2006)

Bertan, lehentasun handiagoa ematea eskatzen diote EBan buru-osasuna osasun- eta ikerketa-politiketan sustatzeari, eta politika komunitario eta Estatu Kideetako politika guztietan txertatu beharko litzatekeela irizten du. Horrez gain, Buru Osasunari buruzko Europako Zuzentarau bat egitea eskatu zen, baita herritarren eskubide eta buru-asaldurak pairatzen dituzten pertsonen oinarritzko eskubideen defentsa eta errespeturako zuzentzaraua ere, eta estigma errotik kentzea beharrezkoa zela azpimarratu zen.

≡ **ESTEKA: Txostena**

http://www.1decada4.es/volvamosapensar/eliminarestigma/avancesinst/europa/Parlamento_eur.pdf

Europar Batasuneko Buru Osasunari eta Ongizateari buruzko Europako Ituna (2008)

Dokumentuak adierazten du buru osasunak guztiontzako dituela onurak osasunari, gizarteari eta ekonomiari dagokionean, eta ezinbestekoa dela buru-gaixotasunari oraindik lotzen zaion tabuari eta estigmari aurre egitea. Europa osoko ministro eta adituek etorkizuneko ekintzetan elkarlanean aritzeko konpromisoa hartu zuten, bost gai ardatz hartuta: suizidioa eta depresioa prebenitzea; gazteria eta hezkuntza: lan-mundua; hirugarren adina; eta estigmatizazio eta gizarte-bazterketaren aurkako borroka.

≡ **ESTEKA: Ituna**

http://www.1decada4.es/volvamosapensar/eliminarestigma/avancesinst/europa/European_Pact_2008.pdf

Osasuneko Sistema Nazionalaren Osasun Mentaleko Estrategia

Estatu mailan, azpimarratzekoa da Osasuneko Sistema Nazionalaren Osasun Mentaleko Estrategia, helburu gisa estigma errotik kentzea duena (2006). Dokumentuaren ildo estrategikoetako bat da: "Herriarren buru-osasuna sustatzea, buru-gaixotasunaren prebentzioa eta buru-asaldura duten pertsonen lotutako estigma errotik kentzea". Azken helburu horretan, ekintzak honako hauei zuzentzea proposatzen du: "bereziki, osasun-arloko profesionalei, komunikazio-arloko profesionalei, hezkuntza eta ikastetxeetako profesionalei, enpresaburuei eta gizarte-eragileei, buru-gaixotasuna duten pertsonen eta haien senideen elkarteei".

≡ **ESTEKA: Estrategia**

http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/salud_mental/ESTRATEGIA_SALUD_MENTAL_SNS_PAG_WEB.pdf

Euskadi: Plan Estrategikoa 2004-2008

Euskadi mailan, nabarmentzekoa da, alde batetik, Osakidetzaren «Asistentzia psikiatrikoa eta osasun mentala» izeneko Plan Estrategikoa (2004-2008). Helburu hau du, besteak beste: buru-asalduak dituzten pertsonen estigma eta diskriminazioaren aurka egitea, eta berariazko helburu espezifiko gisa, buru-gaixotasuna duen pertsonaren estigmari buruzko azterketa gogoeta orokorra sustatzea eta jarduteko planak osatzea. Helburu horrekin lotuta, jarduera hauek proposatu zituen:

- » Plan orokor bat prestatzea buru-nahasteak dituzten pertsonen eta haien familia- eta asistentzia-ingurunearen irudia hobetzeko (iritzi publikoa sortzen duten elementu eta faktoreak identifikatu, positiboak hautatu eta aktiboki eragiteko modua ezarri).

- » Komunikazio-plana(k) prestatzea, baita komunikabideekiko eta profesional sanitario ez psikiatrikoekiko harreman proaktiboak ere.

Azpimarratzekoa da, orobat, 4. helburu orokorra, eredu komunitarioaren garapena eta sustapenari buruzkoa, honako helburu espezifikoak ditu:

- » Sarean eredu asistentzial komunitarioa sendotzea, asistentzia psikiatriko integratuan, normalizatuan eta eskuragarrian oinarrituta, abiapuntutzat gure gaixoen zainketa jarraitutasuna eta biztanleriaren prebentzio- eta heziketa-programak hartuz.
- » Atentzio psikiatrikoko eredu aurreratutzat aitortzea.

≡ **ESTEKA: Plan Estrategikoa**

http://www.osakidetza.euskadi.net/v19-osk0028/es/contenidos/informacion/osk_publicaciones/es_publi/adjuntos/estrategia/saludMental.pdf

EAEko Osasun Mentaleko Estrategia 2010

Bestalde, aipatutako Osakidetza «Asistentzia psikiatrikoa eta osasun mentala» 2004-2008 Plan Estrategikoa ezarritako ildoari jarraikiz, aipatzekoa da EAEko Osasun Mentaleko Estrategia (OME-2010), Euskadiko Osasun Mentaleko Aholku Kontseiluak osatutakoa.

OME-2010 Estrategiak, aurreko estrategia-dokumentuen harira eta gaixoen segurtasuna bermatzeko helburuaz gain beren eskubideak errespetatzeko helburuarekin, komunitate-mailako antolaketa-eredua ezartzen du buru-osasunaren arretarako; Communitybasedmental-healthmodel deiturikoa, mundu maila osoan erreferente europarra. Bertako printzipioetatik eratorriak dira OME-2010ean proposatu ziren ildo eta helburuak.

Izan ere, OME-2010 txostenak 4 ildo estrategiko proposatu zituen helburu hauek garatzeko:

- 1| Osasun mentala sustatzea.
- 2| Gaixotasun mentala prebenitzea.
- 3| Estigma errotik kentzea.
- 4| Trastorno mentalen atentzioa.
- 5| Erakundeen arteko eta barruko koordinazioa.
- 6| Profesionalen prestakuntza.
- 7| Osasun mentalaren ikerkuntza.

Estigma errotik kentzeari buruzko 3. ildo estrategikoan hartzen dute sektore anitzeko parte hartzeak eta epe luzerako neurriek beren potentzialtasun osoa. Asaldura mentala duten pertsonen diskriminazio efektibo eta afektiboa eragiten duten apriorismo indibidual eta sozialak dira estigma.

Halaber, proposatzen du, estigma errotik kentzeak aldaketa kultural handia eskatzen duenez, balio-aldaketa batean eta osasun mentaleko sarearekin harremanetan dauden pertsona guztien konpromiso arduratsuan oinarritu behar da aldaketa horren gidari izateko.

Zehazki, ildo horren barnean, helburu bat biltzen da, eta honako lehentasun eta iruzkinak ditu:

3.1. Berariazko helburua Euskal erakundeek euren plan eta programetan integrazioa sustatzeko eta trastorno mentalaren estigma gutxitzeko esku-hartzeak sartuko dituzte.

1. lehentasuna. Proposatutako ekintzak.

- » *Integrazioa bermatzea, paziente larrienentzat osasun-zerbitzuetan zainketen jarraipena garatuz.*
- » *Osasun mentaleko sarea normalizatzea, haren baliabideak fisikoki integratuz osasun-sarean.*

2. lehentasuna. Proposatutako ekintzak.

- » *Estigma gutxitzeko proiektu pilotuak egitea hainbat arlotan (hezkuntza-, gizarte-, osasun-arloak).*
- » *Gizartearentzako ekintzak egitea, gaixotasun psikiatrikoari lotutako estigma gutxitze aldera.*



Estigmaren
ezaugarriak.

ESTIGMA SOZIALAREN EZAUGARRIAK¹

Buru-gaixotasuna duten pertsonak bi zailtasuni egin behar diete aurre errekuaratzeko: gaixotasunari berari eta hura pairatzeagatik jasotzen dituen aurreiritzi eta diskriminazioei.

Estigma soziala sufrimenduzko zama da eta beharrik gabe areagotzen ditu gaixotasunaren arazoak; tratamendua behar bezala egin eta errekuaratzeko oztopo nagusietako bat da.

“Estigma” hitza grekotik datorkigu. Antzinako Grezian esklabo eta lapurrei ikus zitekeen leku batean egiten zieten marka zen estigma, agerian izan zezaten beren egoera eta, beraz, hala tratatuak izan zitezten. Termino hori, mendeetan zehar, hainbat ezaugarri, hala nola, larruazalaren koloreak, sexu-joerak, erlijioak, gaixotasun askok (eta, bereziki, psikiatrikoek) pertsona horien aurkako aurreiritziak sortzeko erabili izan da.

Estigmaren jatorria bidegabeko estereotipo eta mitoetan dago, buru-gaixotasunarekiko ezjakintasun-herentzia luzearen ondorioz. Buru-gaixotasunaren inguruko isiltasunak tabu bihurtu du hura eta estereotipoa atxiki dio –gizarteak adostu eta onartutako ideia edo irudi aldagaitza–. Estereotipo horiek errepikatzeak aurreiritzi sendoak sortu ditu, eta gaixotasunarekiko edo hura pairatzen duten pertsonetako pentsamendu eta jarrera arbitrario eta partzialetan islatzen dira, jarrera hori justifikatzen duten arrazoirik benetan ba ote den aztertu gabe.

Miguel Angel Gonzalez Torres eta Rodrigo Oraá Gil egileek “Esquizofrenia y estigma” ikerketan aditzera eman dutenez, Goffman-ek 1963an proposatutako definizioari eman zitzaion lehenik garrantzia; hark estigma izena erabat belzten duen atributua gisa definitu zuen, eta hura pairatzen duen pertsona normala pertsona kutsatu bihurtzen du, eta kondizio sozialean behera egiten du.

1 Erreferentzia-iturriak:

Ikerketa: ‘Estigma y discriminación hacia las personas con esquizofrenia y sus familiares’, Miguel Angel González Torres, Rodrigo Oraá Gil eta beste laguntzaile batzuk.

Webgunea: <http://www.1decada4.es/volvamosapensar/enfermedadyestigma/>

Bestalde, Link eta Phelan egileek estigma hainbat faseren bitartez kontzeptualizatzen dute:

- » Lehen fasean pertsonak ezaugarriren batez bereizten dira. Pertsonak markatuta amaitzen duen prozesu horri etiketatzea deitzen diote. Etiketatze horretarako hautatzen diren ezaugarriak, jakina, ez dira ausazkoak, gizarte-hautaketa bat dago. Ez dira hautatzen, adibidez, altuera edo arropen kolorea, larruazalaren kolorea edota sexu-joera baizik.
- » Bigarren fasean nagusi diren usteek etiketatutako pertsonak ezaugarri gaiztoekin lotzen dira.
- » Hirugarrenean, pertsona horiek beste kategoria batean sailkatzen dira, “gu” eta “haiek” taldeak bereiztearren. Horretarako, sinplifikatu egin behar da, larruazalaren kolorearen ezaugarria hartzen bada ere bereizketak ezin baitu dikotomikoa izan. Are zailagoa da buru-osasuna buru-gaixotasunetik bereiztea. Eskizofrenia pairatzen duten pertsonak beste kategoria batean sailkatzeko moduetako bat «eskizofreniko» terminoa erabiltzea da, pertsona horri «eskizofrenia duen pertsona» deitzearen ordez. Aldera dezagun, adibidez, pertsona batek «minbizia duela» diogunean; ez dugu «minbiziduna» dela esaten,
- » Azkenik, laugarren fasean, estatusa galdu eta diskriminazioa jasaten dute. Horretarako ezinbestekoa da estigmatizatzen duen taldeak estigmatizazioa pairatzen duen taldeak baino botere handiagoa izatea.

Angermeyer eta Schulze egileek diskriminazioa estigmaren elementuetako bat dela azpimarratzen dute: markatutako pertsonak baliogabetu, gaitzetsi edo baztertu egiten dira. Hainbat diskriminazio-mota daudela ere adierazten dute:

- » Zuzeneko diskriminazioa: Bereziki pertsonen arteko harremanetan eta lanpostua lortzeko aukeretan. Baita osasunaren alorrean ere, psikiatrian barne.
- » Egiturazko diskriminazioa: erabaki politiko, gizarte-egitura eta legezko arautzeek buru-gaixotasuna duten pertsonentzat dituzten ondorio negatiboak dira. Ondorio horien artean daude gaixotasun horien tratamendurako bideratutako aurrekontu-desberdintasunak, horiek eragiten dituzten inpaktu sozial, familiar eta sozialarekin alderatzen badugu.
- » Autodiskriminazioa edo autoestigmatizazioa: Gaixoei, gainerako pertsonen moduan, badakite zer esan nahi duen buru-gaixotasuna izatea eta, beraz, gizarteak gaitzestea espero dute. Diskriminazio horiek ekiditeko, gizartean aktiboki parte hartzea saihesten dute eta, beraz, batzuetan isolamendua, desmoralizazioa eta autoestimu baxua eragiten diete.

Azkenik, Corrigan eta Watson egileek arreta berezia eskaintzen diete buru-gaixotasunari lotutako estigmaren kognizio- eta jarrera-alderdi nagusiei, eta esku-hartzeak beste ikuspegi batetik abiatzeko proposamena egin dute:

- » Estereotipoak: gizartearen gehiengoak bereganatutako jakintza sozialak dira. Oro har, estereotipoek ari garenean alderdi negatiboak nabarmentzen dira, baina estereotipoak garatzeko gaitasuna oso moldagarria izan da historian zehar, oso prozesu kognitibo eraginkorra baita; horri esker orokortzetik iritzi azkarrak sor daitezke, baita talde jakin batekoak diren norbanakoek jokatu duten moduaren inguruko itxaropen jakin batzuk ere. Bestalde, estereotipo bat ezagutzeak ez du esan nahi, noski, horrekin ados gaudenik. Adibide garbia dira, esaterako, estereotipo xenofoboak, eta gizartean hedatuak egon arren, norbanakoek ez dute zertan ados egon eta horiek erabili behar.
- » Aurreiritziak: Aurreiritziak, funtsean, estereotipoekin bat egiten duten pertsonak garatzen dituzten erantzun kognitibo eta afektiboak dira.
- » Diskriminazioak: Aurreiritzien aurrean ditugun jokabide-erantzunak dira: aurreiritzi batek haserrea eragiten badigu, aurkako portaerarekin erantzungo da; beldurra eragiten badigu, saihestu egingo dugu. Gainera, nork bere buruari erantsitako aurreiritziek autodiskriminazioa eragiten dute.

Izan ere, aurreiritzia diskriminazioan islatzen da, hau da, gizarteko pertsona edo taldeek beste batzuei beren eskubide edo onurak kendu eta gutxiagotasun-tratua ematen diete. Buru-gaixotasuna duen pertsona batekin aritzean, bere gaixotasunaren arabera baino ez da egiten, ez gara beste pertsona batekin bezala aritzen.

Azken batean, estigma pertsona horri jartzen zaion etiketa negatiboa da, eta oso zaila egiten da hura ezabatzea. Pertsona itzalean uzten du, erabat identifikatzen baitugu etiketatzeko baliatutako atributuarekin. Ezberdintasun hori azpimarratzean, oso zaila zaio pertsona horri berezko pertsona gisa onartua izatea, bere duintasun eta eskubideekin, gainerako pertsonak bezala.

Estigmaren ondorioetako bat da buru-gaixotasuna duten pertsonen autogaitzespena edo autoestigma. Aurreiritziak, askotan, buru-gaixotasuna duten pertsonari asko eragiten die eta, beraz, benetakotzat hartu eta bizimodu normalizatua eta gaitasunak berreskuratzeko konfiantza galtzen dute. Estereotipo eta aurreiritziak pertsonarengan gelditzen dira, jarrera alboragarriak bereganatu eta bere burua diskriminatu egiten du. Hartara, erreazio emozional negatiboak sortzen dira, beren egoera pertsonalaren gaineko kontrola galtzen dutela sentitzen dute, lana aurkitzeko edo beren kasa bizitzeko gaitasunik ez duela, eta, beraz, baliteke saiatu ere ez egitea. Horrek tratamenduak porrot egitea eragin dezake, baita buru-gaixotasuna senideek edo laguntza ematen dioten osasun-zerbitzuko langileek baino gehiago gaitzestea ere.

Gaixotasunak bera pairatzen dutenen eta haien senideen artean eragiten duen lotsak eta estigmatizazio-sentimenduek, gaur egun, gaixo asko diagnostikatuta eta tratatuta ez egotea eragiten dute, bereziki asalduraren hasieran, eta orduan da tratamendua eragingarriagoa. Halaber, gizartearen beldurrak eta ezinikusiak ate asko ixten dizkie pertsona horiei: osasun- eta lan-arloan, etxebizitzetan edo gizarte-harremanetan.



IV

Estigma sozialari eta horren
ondorioei antza hartzea
inklusioan, berdintasunean
eta bizi-kalitatean

IV ESTIGMA SOZIALARI ETA HAREN ONDORIOEI ANTZA HARTZEA INKLUSIOAN, BERDINTASUNEAN ETA BIZI KALITATEAN, BURUKO GAIKOTASUNA DUTEN PERTSONEN, SENIDEEN ETA LAGUNTZA-PROFESIONALEN IKUSPEGITIK

Atal honetan, estigma sozialaren errealitateari eta horrek buru-gaixotasuna duten pertsonak eta haien senideak ez baztertzeko eta berdintasunez eta kalitatez bizitzeko dituen inplikazioei antza hartzen zaie. Horretarako, pertsona horiek, haien senideek eta Fedea feseko elkarte kideetako laguntza-profesionalek beren eguneroko bizitzan egoera ezagutzen sakontzeko egin dituzten lantegietan emandako balorazio, gogoeta eta sentimenduak kontuan hartu dira.

Gainera, beste elkarte, eragile eta interes-taldeek parte hartzeko prozesuan parte hartu duten pertsonen ekarpenak ere jaso dira (Mintegia eta galdera-sortak, ekarpen berriak jasotzeko).

Halaber bildu dira egoera hori eta haren ondorioak gainditzeko alor horietan egindako proposamen-ekarpenak.

4.1. Estigmaren errealitatea: Nola definitzen dute pertsonak estigma?

Buru-gaixotasuna duten pertsonak, haien senideek eta laguntza-profesionalek estigmak beretzat zer esan nahi duen adierazi dute:

- » HAINBAT PERTSONARI EZARTZEN ZAIEN PISU SOZIALA, AUKERAK IZATEA ERAGOZTEN DIE.
- » MARKA NEGATIBOA.
- » MARKATUTA ETA ETIKETATUTA EGOTEA.
- » BESTEEK PENTSATU ETA ESATEN DUTENAK BALDINTZATZEA.
- » AURREIRITZIAK, USTE OKERRAK, ESTEREOTIPOAK.
- » EGOERA EZ EZAGUTZEA.
- » EZJAKINTASUNA.
- » ARAZOAZ EZ HITZ EGITEA.
- » PERTSONA HORREK EGINGO DUENA AURRETIK EZIN DELA JAKIN PENTSATZEA ETA, BERAZ, PENTSATZEA EDOZER GAUZA ETA EDONOIZ EGIN DEZAKETELA, EZ DIRELA HAIEN EKINTZEN JABE.
- » BURUKO GAIKOTASUNA DUTEN PERTSONAK KEZKATZEN GAITUZTE.
- » GIZARTEAREN BALIOAK (OSASUNA, EDERTASUNA, SEGURTASUNA...) EZ DATOZ BAT BURU-GAIKOTASUNA DUTEN PERTSONEN EZAUGARRIEKIN (KEZKA...).
- » GUTXIAGOTASUN ESTATUSA.
- » GAITASUNAK UKATZEA.
- » DISKRIMINAZIOA.
- » GEHIEGIZKO BABESA.
- » BELDURRAK.
“Jendeak hori ikusi du: Psycho, The Shining...” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » FAMA TXARRA.

- » GAITZESPENA, BAZTERKERIA.
- » EZBERDINA IZATEA GAITZESTEN DA.
- » “MEHATXU GISA IKUSTEN GAITUZTE, ARRISKUTSU”.
- » “EZ DAKIZU ZER EGINGO DUTEN”.
- » PERTSONA IKUSEZINAK.
- » ESKUBIDEAK UKATZEA.

Tailerretan parte hartu duten pertsona batzuek hitzez hitz egindako ekarpen batzuk:

- » “Gainerakoek ez gaituzte pertsona gisa ikusten, beren begirada eta jokabidea baldintzatuta daude, gaixotasuna ikusten dute pertsonaren aurretik” (senidea).
- » “Zergatik esango diet lagunei eta familiari nire semeak buru-gaixotasuna duela? hori egiten badut ez dute lehen bezala ikusiko”. (senidea).
- » “Gizarteak markatzen dituen pertsonak dira” (senidea).
- » “Jendeak, buru-gaixotasuna duela dakienean, zera dio: ez zaitez joan harekin, hau edo hori dela eta”. (senidea).
- » “Gogoan dut nola, txikia nintzelarik, arazo hori zuen pertsona bat bazen bizi nintzen lekuan, eta krisiak ematen zionean, nik ez nekien zer zen hura, baina gogoan dut pertsona batzuk etorri eta oin-eskuak lotuta eramaten zutela” (senidea).
- » “Pertsona batzuek bestea hil eta gaixo daudela esaten dute, baina hiltzaileak dira horiek, ez buru-gaixotasuna duten pertsonak. Ez dute gurekin zerikusirik, guk norbaiti min egitekotan, gure buruari egiten baitiogu min”. (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Estigma nola ikusten zaituzten da: markatu egiten gaituzte”. (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Gaitzespena da” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Baina batzuetan enpatia ere bada (maite nauten hurbilekoena)” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Neska batek esan zidanez, jendeak esaten zion: nola joan zaitezke zoro horrekin?” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Jende ona ere badago” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

- » “Jendeak uste du arriskutsuak garela eta ez da egia” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Herri batean babestuagoa zaude eta bizilagunek gehiago ezagutzen zaituzte” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Ezin dugu alde batera utzi izan dugun bilakaera: duela 30 urte buru-gaixotasuna zuen pertsonak ospitale psikiatrikoetan sartzen ziren betirako, edo ez zen etxetik irteten” (profesionalak).
- » “Pertsona bat ezagutzen duzunean, etiketa kentzen diozu” (profesionalak).
- » “Ezberdina zarelako gaitzestea” (profesionalak).
- » “Estigma minusbaliotasun osoaren baitan dago, baina buru-gaixotasunaren kasuan beste minusbaliotasunen bilakaerarekin alderatuta ezberdina izan da. Estigma buru-gaixotasunean, jendeak buru-gaixotasuna duten pertsonekin lan egiten duzula ikusten duenean, galdetzen dizu «ez al dira arriskutsuak?»” (profesionalak).
- » “Batzuek diote hiltzaileak garela, baita unibertsitate-ikasketak dituztenek ere” (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » “Jendeak ezjakintasun handia du XXI. mendean: buru-gaixotasuna izateagatik, zoratuta zaudela esaten dute, edo hiltzailea zarela, edo gaizkilea” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

Estigma sozialaren egoera eragiten dutela uste diren kausen artean, lan-prozesuan parte hartutako beste interes-taldeek egindako ekarpen hauek ere proposatzen dira:

- a |** Buru-gaixotasuna zer den eta zer esan nahi duen, informazio eza. Gaixotasuna bera, pairatzen duen pertsona eta senideentzat esan nahi duena, ñabardura anitzekin eta gaixotasunaren ezberdintasunekin.
- b |** Herritarrek, oro har, ez dute buru-gaixotasunaren errealitatearen berri, hura pairatu eta laguntzen dietenen funtzionamendu eta bizimoduari buruz, hainbat gai direla eta:
 - » Hedabideetan errealitate hori desitxuratzen da eta, askotan, gizarte-bazterkeriarekin lotutako konnotazioekin jorratzen da.
 - » Gaixotasun horiek dituzten pertsonekin harremana izateko segurtasun eza, pertsona horien normalizazioa zailduz.
 - » Ikusezin bihurtutako errealitatea, errotik kentzea zailak diren tabuz inguratuta.
 - » Buru-gaixotasuna duten pertsonen errealitatetik urrundutako gizarte-balioak: gaztetasuna, osasuna, arrakasta, kontrola...
 - » Pertsona horiek duela gutxi arte familiaren alorrean ezkutatzen ziren.

- c| Bizi diren komunitateko politikeetatik baztertutako errealitatea, horiek ezartzeko moduaren arabera ez baitira ulertzen.
- d| Gaixotasuna eragiten duten kausak eta haren ondorioak ez ezagutzea (ikus daitezkeenak eta sentitzen direnak).
- e| Gure gizarteak, joera moduan, atzamarrarekin seinalatzen ditu hasiera batean «gehienekiko ezberdina dena».
- f| Gure inguruak gu edo gure inguruko norbait itxuraz ezberdina dela jakitearen beldur izatea.
- g| Beldurra: buru-gaixotasuna ez ezagutzea, eta gainera hura pairatzen duten pertsonak arriskutsuak direla pentsatzea.
- h| Bizi garen gizartean sustraitutako hainbat balio edo funtzionamendu:
 - » Gero eta indibidualismo nabarmenagoa; norberaren ongizatea lortzeko kolektiboaren ongizatea lortzea beharrezkoa ez dela uste izatea.
 - » Norberarekiko ezberdinak diren pertsonetikiko iritzi sozial baxua izatea, bereziki norbera baino gutxiago direla uste diren haiekiko.
 - » Gauza txarren erantzukizuna norberarengandik kanpo bilatzeko joera, bekatariak etengabe bilatzea.
- i| Buru-gaixotasuna duten pertsonak batzuetan erakusten duten itxura zabarra.
- j| Gero eta komunikazio-arazo handiagoek (besteak beste) sare sozialak galtzea eragiten du.
- k| Sistemarentzat «oztopo» direla pentsatzea.

4.2. Estigmaren ondorioak: Nola eragiten die estigmak pertsonen beren eguneroko bizitzan?

Estigma sozialaren errealitateak ondorio negatiboak ditu buru-gaixotasuna duten pertsonen bizikaltatearen dimentsio guztietan: ongizate emozionalean, pertsonen arteko harremanetan, ongizate materialean, garapen pertsonalean, ongizate fisikoan, erabakitasunean, gizarteratzean eta beren eskubideen babesean eta defentsan. orrela, jarraian azpimarratzen diren elementuetan ikus daiteke:

Estigmaren ondorioak buru-gaixotasuna duten pertsonengan

Buru-gaixotasuna duten pertsonen estigma sozialak ongizate emozionalean, ongizate materialean, garapen pertsonalean, ongizate fisikoan eta erabakitasunean estigma sozialak dituen ondorioak azpimarratzen dituzte. Jarraian jaso dira lantegietan adierazi diren elementuak:

“GAIZTO SENTITZEN GAREN PERTSONA ONAK GARA”.

- » “Esaldi horrek oso ondo laburtzen du haien sentitzeko modua, ez baitute ulertzen zergatik sentitzen diren gaizki une askotan, ez badute ezer egin”. (profesionalak).
- » “Nik ez dut sekula inor jo, baina baliteke ondo ez nengoenean bortitzago hitz egitea” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

BAKARDADEA, LARRITASUNA, SUFRIMENDUA, TRISTURA.

- » “Oso larria da gure seme-alabek pairatzen dutena: gaixotasunagatik sufritzeaz gain, estigmatizazioagatik ere sufritzen dute, kalean: lagunek alde batera uzten dituzte, lagun ez direnek, ahal baldin badute, zanpatu egiten dute. Oso gaztetatik hasten den gaixotasuna da, eta ingurunea ere oso gaztea da. Oso gaztetatik sufritzen dute”. (senidea).
- » **Landa-eremuan:** “Denek egiten diote iseka, hori esan egin didate”. (senidea).
- » “Estigmaren ondorioz, ez zara jendearekin harremanetan jartzen, ez dute zuregana hurbildu nahi izaten, baina ez dizute zuzenean esango” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » **Bakardadea.**
- » Autoestigma: “Ez baduzu zeure burua maite, oso zaila da zeure buruan eta lortzeko gai zaren hori sinestea”. (buru-gaixotasuna duen pertsona). Beren buruari gaixotasunari egozten dizkioten muga gehiago jartzen dizkiote (profesionalak).

» **Errua**

- » Sufrimendua. “Oso gaizki sentiarazten digu jendeak gu horrela ikusteak, ez diozu garrantzirik eman nahi, baina gaizki sentitzen zara”. (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Aldatuko al da hau noizbait?” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

ATEAK IXTEN DIRA (profesionalak).

- » “Psikiatrara zoazela diozunean, jendeak gaizki begiratzen dizu” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

EZKUTATZEA (profesionalak).

- » “Nire semeak bolada batean nabaritzen ote zitzaion obsesioa zuen” (senidea).

ASKATASUNIK EZ IZATEA: ASKATASUN EZA (profesionalak).

NORBERAK EGIN NAHI DUENA EGITEKO AUKERARIK EZ IZATEA GIZARTEAREN ESTIGMA ETA NORBERAREN AUTOESTIGMAGATIK (profesionalak).

- » “Pertsona bera ere estigmaren zirkuluan sartzen da, sinetsi egiten du, eta, azkenean, bere burua gaitzesten du” (profesionalak).
- » “Hizkuntzak gure bizitza baldintzatzen du eta haren parte izaten da, gu geu hortaz ohartu gabe”.
- » “Bereziki hitzei lotutako jarrerak dira, nola adierazten duzun” (profesionalak).
- » “Zer pentsatzen du jendeak norbaitek buru-gaixotasuna duela ohartzen denean?: A ze fardela, horrela esaten dute” (profesionalak).

MOTIBAZIOA ETA ILUSIOA GALTZEA (profesionalak).

- » “Gaizki sentitzen zara eta ez duzu aurrera jarraitzeko nahikoa egiten, eta alferra zarela esaten dute...” (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » “Apatia, proiektu pertsonalik ez edo gutxi izatea...”

ESTIGMA GEHIEN DUTENAK, BATZUETAN, GAIKOTASUNA DUTEN BESTE PERTSONAK DIRA, BATZUK BESTE GAIKOEKIKO.

- » Askotan haien artean ez dira oso toleranteak, “denak ni bezalakoak dira ala okerrago dagoenik badago?” Hori, askotan, gaixotasunaren onarpen-fasearekin lotuta dago.
- » Zerbitzura etortzen direnean galdetu ohi dute: beno, baino hor nolako jendea dago?
- » Kasu batzuetan pertsona batzuek ez dute nahi irteeretan parte hartu, buru-gaixotasuna duten beste gaixoeekin batera ikus ez ditzaten.

- » Autoestigmari gehitzen zaio beldurra, taldean joateagatik bere ingurunea gertatzen zaionaz jabetu eta are gehiago gaitzetsiko ote duen (profesionalak).
- » Batzuetan, orobat, harritu egiten gaitu nolako naturaltasunarekin bizi duten: nola onartu duten direna (profesionalak).

GAIXOTASUNA EZ ONARTZEANORK BERE BURUA EZ ONARTZEA.

NORK BERE BURUA “GIZARTERA EGOKITU GABEKOTZAT” HARTZEABEREN GAITASUN ETA AUKEREZ EZ JABETZEA.

NORK BERE BURUA UKATZEA (AUTOBALORAZIO NEGATIBOA) ETA BERE BURUARI GAUZAK EGITEKO, ERRONKAK PROPOSATZEKO ETA GORA EGITEKO AUKERAK UKATZEA.

GAIXOTASUNAREN ETA HORREN ONDORIOEN BILAKAERA OKERRAGOA, GAIXOTASUNA OKERRAGO ERAMATEA.

- » “Ez dutenez gaixotasuna kontatzen, ez dute laguntzarik bilatzen, laguntza eta informazioa bilatzea luze egiten da, eta horrek gaixotasunaren bilakaera ona atzeratzen du, gaixotasuna duen pertsonarentzat eta familientzat. Gaixotasuna onartzea zailtzen du” (profesionalak).

AUTOESTIMUARI ERAGITEN DIO.

- » “Pertsonak bere burua gaitzesten du. Ez dute nahi argazkietan atera, irudietan... ez dute nahi buru-gaixotasunaren erakundeekin loturarik erakustea” (profesionalak).
- » “Urteetan zehar, bere beldurra zen gaitza antzemango ote zitzaion” (senidea).

NITAZ HITZ EGIN BAINA EZ NAUTE KONTUAN HARTZEN.

EZ DU PARTE HARTZEN, EZ DA BESTE PERTSONEKIN HARREMANETAN JARTZEN.

- » “Gizartearekin harremanetan jartzeari beldurra” (senidea).

EZIN DU KONTATU ZER GERTATZEN ZAION.

- » “Neskalaguna egin berri dut eta ez dut nahi haien gurasoek jakitea”.

MARJINAZIOA, BAZTERKETA.

EZ DUTE NAHI PARTE HARTU ARGAZKI, IRUDI EDO LEHEN PERTSONAN KONTATUTAKO TESTIGANTZETAN.

- » “Nire burua gaixotasun mentalarekin lotzea”.

PERTSONA BARNERAKOIAK, ISOLATUAK, BEREN MUNDUAN BIZI DIRENAK.

- » Kalera irteteko eta inguruneko pertsonekin espazioak partekatzeko gogo gutxiago.

LOTSA.

- » “Badirudi lotsa sentitu behar dutela, buru-gaixotasuna duen pertsonak eta familiak” (senidea).

EZ AURRERA, EZ ATZERA GELDITZEA, FRUSTRAZIOA.

- » “Ez aurrera, ez atzera gelditu naizela iruditzen zait: nola ikusten dut nire burua? Atzeratuta ikusten dut nire burua: nire adineko gainerakoek gauzak lortu dituztela eta ni oraindik iritsi ez naizela” (buru-gaixotasuna duen gaztea).

EZIN DITUT BEHAR DITUDAN BALIABIDEAK ERABILI.

- » “Ez dut ezer erabiltzeko aukerarik, elkarteak ematen didana baino ez... ezin dut bizimodu arrunta egin” (buru-gaixotasuna duen gaztea).

AHALEGINA EGITEA ETA HOBETZEA.

- » “Orain ez dit axola, baina axola ez izateko entrenatu egin behar duzu, ez pentsa...” (buru-gaixotasuna duen gaztea).

ERANTZUKIZUNA.

- » “Medikazioak laguntzen du baina borondatea kentzen dizu. Baina hartzeari uzten badiozu, okerragoa izaten da” (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » “Estatistikaren arabera, eskizofrenia duten pertsonak ez dute zertan besteek baino bortitza-goak izan behar” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Jendeari galdetu beharko litzaioke ea gustatuko litzaiokeen haiei horrela tratatzea, guri beza-la, buru-gaixotasuna dugulako” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Niri lagunek esan izan didate deabrututa nagoela, ahotsak entzuten ditudalako” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Desberdin tratatzen gaituzte” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Beste mundu batean zaudela esaten dizute, pentsakor zaudelako” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Zer gertatu zaizun kontatzen duzu, ez duzu gaixotasuna kontatzen. Gizarte-maila guztietako jendeari gerta dakioke” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Baztertu egiten zaituzte, bitxia izango bazina bezala: kontuz tipo horrekin, haserretu eta ikus-kizun bat egin diezaguke. Baztertu egiten zaituzte” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Nik esaten diet, zuri ere gerta dakizuke, zuri ere suerta dakizuke, inor ez da salbu” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

- » “Lau urtez egon nintzen lanik gabe, etxean, atera gabe eta muturbeltz bihurtu nintzen, axola-gabea, medikaziorik ez nuelako. Azkenean ospitalera sartu ninduten. Orain 17 urte daramatzat medikazio eta tratamenduarekin” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Nire gaixotasuna, hein baten onartzen dut” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Buru-gaixotasuna baduzu baztertu egiten zaituzte, seinalatu. etiketa jartzen dizute” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Gizarteko gauza bitxia banintz bezala sentiarazten nau. Pertsona batek lan egin ohi du, seme-alabak ditu, ikasketak... eta ni kanpoan gelditzen naiz, lortuko ez banu bezala. Bitxia banintz bezala» (buru-gaixotasuna duen pertsona).

Estigmaren ondorioak harremanetan eta bizitza afektiboan

Estigma sozialak ondorio nabarmenak ditu, orobat, pertsonen arteko harremanen arloan.

BIKOTEKIDEA AURKITZEKO ZAILTASUNA

- » “Ia ez dut harremanik izan neskekin, eta nire uste gaixotasunagatik da. Neska korrika irteten da hasieratik eskizofrenikoa zarela esaten badiozu. Esan izan didate, oraingoz ez esan egia, eta harremana indartu denean adierazi” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

LAGUNAK ATXIKITZEKO ZAILTASUNA.

- » “Lagunik gabe gelditu naiz” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

HARREMANETARAKO ETA LAGUN BERRIAK EGITEKO ZAILTASUNAK.

Estigmaren ondorioak familientzat

Buru-gaixotasunaren estigma sozialak buru-gaixotasuna duen pertsonaren familian ere badu eragina.

ULERTU EZINA.

- » “Medikuarengana joaten nintzenean zoroa ni nintzela esan ohi zidaten, eta bakarrik nengon, ate joka joan behar nuen, eta ez zidaten erantzunik ematen” (senidea).

SUFRIMENDUA.

- » “Guraso gisa sufritu egiten dugu, geure seme-alaben sufrimendua ikusten dugulako” (senidea).
- » “Gure inguruneak gaia saihesten du, ez dizute semeagatik galdetzen...” (senidea).
- » “Bizilagunak esan dit: ba al dakizu seme horrek hil zaitzakeela?” (senidea).

- » “Bada nire semearekin igogailuan igo nahi ez duenik” (senidea).
- » “Bizilagunek gertutik bizi izan dituzte etxeko arazoak: nik, ama gisa, beldurra izan dut etxean, eta ulertzen dut nire bizilagunek ere sentitzea” (senidea).

GEHIEGIZKO BABESA, JARRERA PATERNALISTAK.

- » “Gehiegi babestu eta haurrak balira bezala tratatzen ditugu” (senidea).
- » “Batzuetan haurrak balira bezala tratatzen ditugu baina haurren modura aritzen direlako da, ezin dugu ahaztu horrelakoak direla, ezin dute beren dirua eduki... Nire semea ezin da hase-rretu nik hartu dudalako erabakia, bera ez badago erabakia hartzeko moduan” (senidea).
- » “Nire etxean, egunero-egunero, haurra banintz bezala tratatzen naute». »Esan ohi didate haiek badakitela, eta ez nik, zer den niretzat onena” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

GAITZESPENA, ONARPENIK EZA.

- » “Nire senarrak, 20 urte eta gero, oraindik ezin izan du onartu bere semeri gertatzen zaiona, ez da elkartera etortzen” (senidea).
- » “Familiak estres handia eragin dezake, paternalistak dira. Hori onartzeko zuk baino beldur handiagoa dute” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Nire ama psikiatrarekin haserretzen da, onartu beharrean...” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Senide bati «Nire alaba, gaixoa» esatea” (profesionalak).
- » “Guretzat ere ez dira gauza bera semeak diabetesa edukitzea eta psikosia edukitzea”.
- » “Horrek min egin dit niri eta nire seme-alabari. Motxila beteta eramatea, baina estalita, ez ikusteko. Zure seme-alabak gaixo dagoela onartzea ekiditen duzu...” (senidea).
- » “Oso gogorra da ulertzea, eta onartzea zure alabak buru-gaixotasuna duela”. (senidea).
- » “Agian bere ordaina zela pentsatzen genuen”. (senidea).

ERRUA.

- » “Asko kostatu zait ohartzea eta sinestea nik ez dudala nire seme-alabaren gaixotasunaren errurik” (senidea).

LOTSA.

- » Elkartera bertaratzea ekiditea, baina telefono bidezko harremana izatea. Edo jardueretan parte hartzeko: elkartearen egoitzan bada bai, baina irteera bat egin behar bada, esaterako, Kultur Etxera, ez. Jendeak ez ikustea, ezkutatzea (profesionalak).

EZ DUTE PARTE HARTU NAHI ARGAZKI, IRUDI EDO LEHEN PERTSONAN KONTATUTAKO TESTIGANTZETAN... buru-gaixotasunarekin lotzen bazaie.

EZKUTATZEA.

- » “Ez dugu inorekin hitz egiten horri buruz, nahita edo nahi gabe, ezkutatu egiten dugu gaia geure seme-alaba babesteko. Familiaren barnean ez da onartuko, ez da ulertuko” (senidea).
- » “Familiak ez dizu nahi lagundu, jakin... eta horrek gure seme-alabari min egiten dio” (senidea).
- » “Lainezaz bete duzula, hori txikitatik datorkiola. Kontatzeari uzten diozu jendeak ez dizulako laguntzeko galdetzen... harrezkero oso bakarrik sentitzen naiz” (senidea).
- » “Jendea, senideak... ez dira ohartzen. Bihotza irekitzen baduzu, ondoren, unerik okerreanean, hainbat hitz esan eta miserian hondoratzen dira. Hori dela eta, motxila guk eramatea eta inori ezer ez kontatzea erabaki dugu. Minduta nago ingurunearekin, asmo onez egin eta min egiten baitizute. agian hori da gehiegi babestea? Hobeto doakigu guri behintzat” (senidea).

ETORKIZUNERA BEGIRA ZIURGABETASUNA.

- » “Pentsatu ohi dut: zer egingo du nire semeak etorkizunean? Gurekin egon besterik ez du nahi eta...” (senidea).

FAMILIA ZAMAK AREAGOTZEA.

- » Buru-gaixotasunak dituzten pertsonak artatzen dituztenei.

Estigmaren ondorioak hezkuntza alorrean

Estigma soziala buru-gaixotasuna duen pertsonaren parte hartzearen eta garapenaren hainbat arlotan ageri da.

ISOLAMENDU, ISEKA ETA GAITZESPEN EGOERAK GERTATZEN DIRA

Buru-gaixotasunaren ondoriozko arazo edo jokabide mota «arraro» bat (hiperaktibitatea, isolamendua, tristura...) azaltzen hasten diren haurrek pairatzen dituzte egoera horiek. Jokabide horren ondorioz, baztertu eta isolatu egiten da haurra eta, kasu askotan, ez da lehen unetik esku hartzen behar bezalako diagnostikoa eta tratamendua ezartzeko. Horrek gaixotasunaren bilakaeran dituen ondorioez gain, eragin du, orobat, beste ikaskide eta irakasleek buru-gaixotasuna duen haurra ikusteko duten moduan, eta buru-gaixotasunaren sintomak dituen haur horrekiko gaitzespen eta diskriminazio handiagoko jokabi-deak gerta daitezke eta, beraz, jokabide hori buru-gaixotasuna duten pertsona guztiengana hedatu daiteke.

- » Haurrak arazoak dituenean, egin ohi den lehen gauza baztertzeta izaten da, eta haur horrek besteekin ezin duela egon esatea, eskolak eteten dituela, erritmoa... eta irakasleak ez daude horretarako prestatuta» (senidea).

BULLYING-A IKASTETXEAN.

- » “Niri flipatuta nengoela esaten zidaten, ezagutu ere egin gabe” (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » “Irakasleek niri buruz gaizki hitz egiten dute” (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » “Guztiei eman zizkieten liburuak, niri izan ezik” (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » “Nirekin sartzen ziren ikasgelan baina ez ninduten ezagutzen” (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » “Hobeto nengoen ikasgelatik kanpo barnean baino, iseka egiten zidaten” (buru-gaixotasuna duen gaztea).

Hezkuntzan, nerabearora iristean, buru-gaixotasunaren gaiak mesfidantza eragiten die buru-gaixotasuna duten pertsonak egon ohi diren ikasgeletako gainerako haurrei eta haien senideei edota gizartetaldeko pertsoneri.

Irakasleak ere galduta aurkitzen dira buru-gaixotasunak esan nahi duenarekin, ez dutelako ezagutzen, ez dagoelako ikus edo zenbatu daitekeen egiaztatzetik gertatu daitekeenaren inguruan.

Estigmaren ondorioak osasunaren alorrean

OSASUN LANGILEEK GIZARTE LANGILEEKIKO DUTEN ESTIGMA

Osasun-langileen artean hautematen da, oro har, ez dutela aintzat hartzen gizarte-gai batek pertsona baten osasunean eragin dezakeenik, alde fisikoan eta psikikoan baino ez du ardazten bere lana (profesionalak).

PERTSONAREN ONDOEZA BURU GAIKOTASUNARI EGOZTEN ZAIO.

Batzuetan ez dira proba gehiago egiten edo ez dira pertsonak paira ditzakeen beste gaixotasun batzuk kontuan hartzen.

- » Nire alaba medikuarengana joan da tortikolia duelako eta ez diote kasurik egin, eta horrek min handia eragin dio. (senidea).

DISKRIMINAZIOA ETA ARRETARIK GABEKO EGOERAK.

- » Kontsultatik irtetean kutsatutako pertsona nintzela uste nuen (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » Medikuak nire amarekin joatea eskatu zidan, eta ondoren esan zigun aldatu egin nahi zuela, ez zuela horrelako gaixo bat nahi (buru-gaixotasuna duen gaztea).

Lantegietan azpimarratu da funtsezkoa dela osasun-alorraren eta gizarte-zerbitzuen arteko koordinazioa, buru-gaixotasun larriak dituzten pertsona guztiek eskura ditzaten beren arretarako eta beharrekotzatramendu medikorako behar bezalako baliabideak. Buru-gaixotasuna duten pertsonen jokabidean egoera larrienak, askotan bortizkeria-kasuekin lotzen direnak, beren egoerarako behar bezalako tratamendurik eta medikaziorik jasotzen ari ez diren pertsonen artean gertatu ohi dira. Bortizkeria-kasuak gertatzeak -nahiz eta puntualak eta kolektiboarekiko portzentaje txikian gertatu-, buru-gaixotasunaren gaitzeste soziala areagotzen du, eta, beraz, buru-gaixotasunaren estigma soziala areagotu.

Estigmaren ondorioak enplegu alorrean

Estigma sozialak baditu ondorioak enplegu-alorrean ere. Lanpostu bat lortzeko, edo lanpostuari eusteko, baita lankideekiko harremanetan ere. Izan ere, lantegietan parte hartu duten buru-gaixotasuna duten pertsona gehienek ez zuten lan-jarduerarik izan enpresa arrunt batean. Jarduerarik egiten zutenek babestutako enpleguetan, lanerako ikastegietan edo eguneko zentroetan egiten zuten. Jarraian bildu dira alor honetan estigma sozialak dituen ondorioak:

LANIK EZ IZATEA.

MESFIDANTZA BURU GAIKOTASUNA DUTEN PERTSONAK.

KONTRATATZEKO LANPOSTUARI EUSTEKO ZAILTASUNAK.

- » “Medikamentuek, albo-ondorioengatik, lan egitea ere zailtzen dute” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Gaixotasunak, berez, apatia sortzen die eta lasaigarri moduko tratamenduarekin ezin diote gainerakoek bezala eutsi lanegun bati, eta enpresaburuak langileek ekoiztea nahi du... emankorrak izan daitezke, denbora batez, baina ondoren lanak berak nekatzen ditu, ezin dutelako eskatutako bete, eta horrek larritu eta desorekatzen ditu...” (senidea).

LANKIDEEK GAITZESTEA.

- » “Nire semea lanean dago eta askotan oso gaizki pasatzen du, taldean jartzen dira, eta baztertu egiten dute” (senidea).
- » “Nire semea babestutako lanpostu batean dago eta jarraipena egiten omen diote; behar duenean lagundu egiten diote” (familiar).
- » “Lanpostuari eustea zaila da, inork ez du esaten buru-gaixotasuna duela, eta ezkutatu egiten da”. (senidea).
- » “Esperientzia positiboa izan da enpresetan, beharrezko laguntza izan du» Buru-gaixotasuna duen pertsona bat kontratatzeke erabakia hartzea kostatzen zaie, baina egiten dutenean, errepikatu egiten dute” (profesionalak).

- » Enpresa batzuek uko ere egiten diote buru-gaixotasuna duten pertsonen haien enpresa bisitatzeari. “Jende mota hori” (beste kolektibo batzuen bisitak, berriz, onartzen dituzte) (profesionalak).
- » “Garrantzitsuena da ikustea gaixotasunak noraino eragiten dizun lanpostuan” (profesionalak).
- » “Lanean nik ez dut esan” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Ez da zertan nabaritu buru-gaixotasuna duzula” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Nik laneko elkarriketa batean ez nuke esango” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

Estigmaren ondorioak gizartean, oro har

Estigma sozialak ondorioak ditu gizartean, oro har, eta, beraz, zailtasun handiagoa eragiten du buru-gaixotasuna duten pertsonen parte hartzeko eta gizarteratzerako:

EZJAKINTASUNA.

- » “Gizartean buru-gaixotasunari eta nahasmendu mota askori buruzko ezjakintasun handia dago.
- » “Jendeak agian entzun du eskizofrenia edo nahasmendu bipolarren inguruan, baina nahastu egiten dira dena buru-gaixotasunaren barnean sartzen denean” (profesionalak).
- » “Azken 10 urteotan gehiago irten dira kalera, ohikoagoa da ezagunen artean gaixo bat duen norbaitekin topo egitea...” (profesionalak).

BELDURRA, GAITZESPENA.

- » “Aldaketa handia egon da elkartera etortzen diren pertsonengan ere, lehen helduagoak eta mendekoagoak ziren, kognitibo, fisiko eta mentalki galduago zeuden. Horrek isolamendu handiagoa eragiten zien” (profesionalak).
- » “Ezberdintasuna dago hirian haiekin kafe bat hartzera joaten zarenean, jendea gehiago irekitzen da, konfiantza gehiago dago, itzul gaitzeen esaten digute... Badago gaizki tratatu digun jendea ere, eta ez gara itzuli, esan baitigute bezeroak gaizki senti litezkeela...” (profesionalak).
- » “Kantoiko tabernan zentroko erabiltzaileei sartzea debekatu diete” (profesionalak).

EZBERDINTASUNAK NAHASMENDU MOTAREN ARABERA.

Estigma soziala ez da modu berean adierazten buru-gaixotasun guztietan. Adibidez, aldartearen asalduretan (depresioa), antsietate-asalduretan (antsietatea, fobia, nahasmendu obsesiboa, estresak eragindako nahastea) edo elikaduraren asalduretan (bulimia, anorexia), ez da estigma sozial bera gertatzen,

buru-gaixotasun larriekin (eskizofrenia eta nahasmendu bipolarra) edo zenbait nortasun-nahasmendurekin (paranoidea, mugakoa...) alderatuta.

Buru-nahaste larrien kasuan, gizarteak estigma soziala beldur eta gaitzespeneko jokabideetan adierazten du.

Estigmaren ondorioak komunitate, bizilagun eta gertuko inguruneko bizimoduan

Buru-gaixotasuna duten pertsonen ingurune hurkoan ere nabari dira haiek parte hartzeko eta gizarteratzeko estigma sozialaren ondorioak:

BELDURRA, GAITZESPENA.

- » Orain artean lan handia egin bada ere, oraindik ere buru-gaixotasuna duten pertsonetako beldurra eta gaitzespena izateko kultura eta pentsamoldea dugu.
- » “Medikuarengana joaten nintzenean zoroa ni nintzela esan ohi zidaten, eta bakarrik nengoen, ate joka joan behar nuen, eta ez zidaten erantzunik ematen. Gaia instituzionalizatu denetik estigma sozial handia sortu dela uste dut: nire semeak krisi bat zuenean ez zioten arreta eskaintzen, eta krisi horiek nire bizilagunak beldurtzen zituzten” (senidea).
- » “Jendeak gaitzesten duena da pertsona horiek tratamendu egokia jasotzen ez dutenean duten jokabidea: «pertsonak medikaziorik ez duenean, alegia; eta orduan ikusten ditu jendeak krisi horiek. Arazoa da krisi horiek ikustean beldurtu egiten direla: horrek buru-gaixotasuna duen pertsonari beldurra izatea eragiten die” (senidea).
- » “Eusteko jarrerak oldarkorrak izan ohi dira, pertsona horren eldarnioan sartu eta gidatu beharrean, tratatzen dakiten profesionalak egiten duten moduan... Nire semearen hasierako krisietan bost patruila-auto etorri ziren plazara, bizilagun guztiak aurrean... beste modu batera egin daiteke, dakiten pertsonak egiten badute: arazoa bideratzen... nik elkarteko profesionalak nola egiten duten ikusten dut» (senidea).
- » “Bizilagunek buru-gaixotasuna duen pertsona bat dagoela jakiten dutenean eta pertsona horren jokabidearen ondorioz salaketak daudenean... ez dute ezer egiten... Horrek ere estigma handia eragiten du. Grabatu eta telebistan ematen ez badute, ez dute ezer egiten: zergatik ez dira bitartekoak jartzen irudi horiek agertu ez daitezen? Kasu horiek min handia egiten dute” (senidea).
- » “Kalean bizi diren pertsona gehienek, etxegabe gehienek, buru-gaixotasuna dute, zergatik ez dira artatzen? Parkean hanka hautsi duen pertsona bati laguntzeko anbulantzia bat etorriko da, horien kasuan zergatik ez? Horrek min handia egiten du, estigma areagotzen laguntzen du” (senidea).

Pertsona eta senide asko ez dira elkarreetara jotzera ausartzen, ez dutelako haien egoera onartzen, besteek ikusteko beldur dira (hori landa-eremuan gehiago gertatzen da).

AUKERARIK EZ ZAIE ESKAINTZEN, SINESGARRITASUNIK ZOR EZ DUTELA USTE DA.

EZJAKINTASUNA.

- » “Jendeak ez daki zer den buru-gaixotasuna, gertuko norbaiti gertatzen zaion arte” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Pertsona batzuk bortitzak dira, baina gutxiengoa dira, eta, gainera, tratamendurik jasotzen ez dutenean baino ez” (senidea).
- » “Pertsonak komunitateko pisuetan bizitzearen alde positiboa hautematen da, pertsona ezagun bihur daitezten, eta estigma-jarrerak deusezta daitezten” (profesionalak).
- » “Jendeak ez daki gauza asko egiteko gai garela” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Ikusten da gizarteak buru-gaixotasunari buruzko ikuspegi segmentatua eta erredukzionista duela” (profesionalak).

GAIXO GISA TRATATZEN NAUTE, ARRAROA BANINTZ BEZALA...

EZ DIDATE HITZ EGITEN.

- » “Bizilagunek, gaixotasuna duzula jakitean, baztertu egiten zaituzte, ez dizute hitz egiten” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

PARTE HARTZEKO ARAZOAK.

- » Estigma komunitateko jardueretan parte hartzeko oztopo izan daiteke, adibidez, Kultur Etxeetako jardueretan.

Estigmak gizarte erakundeetan zuzeneko arretan diharduten profesionalengan duen eragina

Estigma sozialak badu eragina gizarte erakundeetako zuzeneko arretako profesionalengan.

GURE INGURUNEAN ETENGABE AZALPENAK EMAN BEHAR DITUGULA SENTITZEN DUGU.

- » “Beste lanbide batzuetan ez duzu zertan hainbeste azalpen eman behar” (profesionalak).
- » “Nire familiak ere beldurra du” (profesionalak).

ESTIGMA SORTZEN DUTEN JARRERAK ERE BADITUGU, BELDURRA ERE SENTITZEN DUGU.

- » “Profesionalok ere estigma-jarrerak izan ohi ditugu, adibidez, ez dugunean pertsona kontuan hartzen eta jarraitu beharreko bidea markatzen diogunean, uste baitugu pertsona horrek baino gehiago dakigula” (profesionalak).
- » “Pertsona eta profesionalaren arteko muga (noraino zara laguntza, noraino zara lagun...). Une batzuetan gehiegi arriskatu duzula ere uste duzu, eta beldurtu egiten zara. Pertsona bat desorekatuta, edo defentsa-jarrera duela ikusita kezkatzen bazara... estigman erori zara?” (profesionalak).
- » “Zure beldurrei aurre egiteko denboratxo bat behar duzu” (profesionalak).
- » “Profesionalok ere, une jakin batzuetan aurreiritziak ditugu, esaterako, profesionalek haurdunaldiagatik baja hartzerakoan erabiltzaileen oldarkortasuna arrazoitzat jarrita, hor ere estigma dago...” (profesionalak).
- » “Etortzeko ohitura dutenak ezagutzen dituzte, arrisku-uneak gertatu diren kasu urri horiek lehenbizikoz eta kontrolatu edo medikaziorik gabe etorri direnekin izan dira» (profesionalak).
- » “Bulegoan hitz egiten dugunean estigma handia dago: beldurra eragiten du, begira nola datorren gaur...” (profesionalak).

Estigmaren ondorioak komunikabideetan

Estigman esku har dezaketen interes-taldearen artean (hura lagundu edo aurre egiten laguntzeko), komunikabideak dira.

KASU ASKOTAN KOMUNIKABIDEEK BURU GAIKOTASUNA BORTIZKERIA KASUEKIN LOTUTA ISLATZEN DUTE.

- » “Mezuak gero eta argiagoak dira, baina «letra txikian», ez izenburuetan, eta hori bakarrik irakurtzen dute pertsona gehienek” (senidea).
- » “Albiste positiboak ematen badira ere, jendea arreta gehiena erakartzen diona alderdi negatiboa da” (profesionalak).
- » “Elkarteko profesional eta pertsonen ere kostatu egiten zaigu askotan buru-gaixotasuna zer den gizarteari azaltzea” (profesionalak).

KOMUNIKABIDEEK, ASKOTAN, EZ DUTE ERANTZUKIZUNA BEREN GAIN HARTZEN, PERTSONAK DIRELA ESAN ETA GAINERAKOEN AURREIRITZI BERBERAK DITUZTELA ARGUDIATZEN DUTE.

- » “Komunikabideak, kazetariak, ez dira besteak bezalakoak, beren ardura dute oihartzun mediatikoa duen mezu bat hedatzen dutenez. Eta are gehiago elkarreetatik informazioa helarazten zaienean” (profesionalak).

- » “Komunikabideek eskizofrenikoa dela azpimarratzen dute, hori balitz bezala ekintzaren justifikazioa” (buru-gaixotasuna duen pertsona).
- » “Albiste publikoek estereotipoak sortzen dituzte. Buru-desorekak albiste txarrekin lotu ohi dira, nahiz eta desoreka mota asko egon, eta ez dute zertan bortizkeria-kasuetan amaitu behar. Bestalde, nabarmentzeko da buru-gaixotasunaren inguruan dagoen ezjakintasuna, eta horrek ikusezin bihurtzea eragiten du. Buru-gaixotasuna zerbait arraroa balitz bezala ikusten da, dirudiena baino arruntagoa denean. Horri guztiari lotuta, esan dezakegu ezagutzen ez denari beldurra badagoela, hau da, hainbat egoerei erantzuna emateko moduari beldurra egotea. Lehen, buru-gaixotasuna zuten pertsonak itxita egoten ziren, eta orain zaila da onartzea kalean bizi garela” (beste erakunde edo interes-taldeen ekarpena).

KOMUNIKABIDE ASKO SENTSAZIONALISMOAREN BILA DABILTZA.

- » “Komunikabideek sentsazionalismoa baino ez dute bilatzen, min handia eragiten dute horrekin ez al dakite hori buru-gaixotasuna duen batek edo bere senideek ere irakurri edo ikusten dutela?” (senidea).
- » “Gai honi buruzko gauza onak irakurri ditut, baina hedabide sentsazionalista batzuei berdin zaie egiaren orde zezurra kontatzea edo informazioa manipulatzeko” (buru-gaixotasuna duen gaztea).
- » “Komunikabide batek ez badu egia esaten, salaketa ipin dakioke” (buru-gaixotasuna duen gaztea).

BURU GAIKOTASUNA DUTEN PERTSONEI ETA HAIEN SENIDEEI MIN EGITEN DIETE.

- » “Gaizki sentitzen naiz albiste horiek ikusten ditudanean, amorrakioa ematen dit. Agian telebista ikusten ari naizela, logelara joan behar dut eta beste gauza bat egin, ezin dut ikus ere egin” (buru-gaixotasuna duen gaztea).

4.3 Pertsona horien ustez abian jarri behar liratekeen jarduteko propoasmenak

Buru-gaixotasunaren estigmari aurre egitera zuzendutako jarduerak bideratzeko ideia orokorrak

Pertsona ezagutzea lortzea: gizarteak gero eta naturaltasun eta normaltasun handiagoz ikusten joan behar gaitu: pertsona gisa ikusten. Gaitasun, balio eta atributuak dituzten pertsonak izateaz gain, buru-gaixotasuna ere badutenak.

- » “Estigmaren aurka egiteko ekintza nagusia gure jendea mundu guztiarekin nahastea da. Pertsonak ikusezin izateari uzten diotenean, pentsamoldeak aldatu egiten dira” (profesionalak).
- » “Gizarteak pertsona horiek begiratzeko modua aldatzeko lan egin behar dugu” (profesionalak).
- » “Pertsonekin zuzeneko harremana da estigmari aurre egiteko ekintzarik onena” (profesionalak).
- » Naturaltasunez, normaltasunez, buru-gaixotasuna duen pertsona gizartera hurbiltzea lortu behar da, gizartea ohitu dadin pertsona horiek alboan izaten. Ikusten da pertsona zuzenean ezagutzea dela estigma eta estereotipoak apurtzen doana.
- » Gauzak egiteko dugun gaitasuna eta aukerak ezagutzen joaten lortzea.
- » Inor errudun sentiarazteko asmorik gabe, baina guztiok gure alorretik inplikatzeko beharrarekin.
- » Buru-gaixotasuna zer den eta buru-gaixotasunaren baitako aniztasuna behar bezala helaraztea.
- » Sortzaileak izatea gizartea sentsibilizatzean.
- » Sormena eta berrikuntza normaltasun eta naturaltasunetik.
- » Begirada aldatzea lortzea:
 - » Gero eta gehiagotan ahazten zait gaixotasuna duela eta nire semea balitz bezala ikusten dut» (senidea).
 - » Haiek pertsona moduan ikusi eta tratatzea nahi dute, ez gaixoen moduan» (senidea).
- » Buru-gaixotasuna duten pertsonaren eta haren arretaren errealitateari dagokionez, diziiplina eta erakunde-arteak lankidetzat.

Gizarteak buru-gaixotasuna duten pertsonen txertatze-prozesuetan parte hartzea.

Proposamenak alor eta interes-taldeen arabera

BURU-GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONAK

- » Lehen pertsonan kontatzea bere istorioa, bere bizipenak, bere gaixotasuna, nola sentitzen den.

- » Mekanismo eta laguntzak antolatzea pertsona horiei gehiago entzuteko: beren esperientziak, sentimenduak... beste pertsonentzat laguntza gisa ere.

“Oso garrantzitsua da pertsonak berak esatea ‘ondo nago, beste edonor bezalakoa naiz’.
“Propaganda positibo” hori gero eta gehiagotan egitera bultzatu behar ditugu: garai txarrak pasa ditut baina orain ondo nago eta hau egin dezaket, hori, eta bestea: egin zuk ere”.
(profesionalak).

- » Hitz eta hitz eta hitz egitea, ikusaraztea (horretarako une eta egoera egokienak baloratuz) eta profesionalen beharrezko babesa edukitzea.

- » ARDURATSUA IZATEA. “Haurra bazina bezala ez tratatzeko, zuk ere gauzak egin behar dituzu, aurrera egin behar duzu”. “Zure aldetik ere jarri behar duzu, ezin duzu etsi”. “Egoerari aurre egin behar diozu” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

“Medikazioa hartu behar dugu ondo egoteko” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

“Gauzak egin, parte hartu eta etxean lagun behar da” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

SENIDEAK

- » “Gurasoak gara inplikatu behar garen lehenengoak, gurasoak inor baino lehen” (senidea).

- » “Nik sinetsi egin behar dut nire semea gaixo dagoela, hark ere gaixo dagoela ikus dezan. Gaixotasun bat dela onar dezan” (senidea).

- » “Ikusarazi egin behar da, jendeak ez dezan horren inguruko ezjakintasuna erakutsi” (senidea).

- » “Gure jarrerarekin naturaltasunez tratatzen baldin badugu, besteek ere naturaltasunez har dezakete” (senidea).

- » “Pixkanaka, guztion jarrera eta lanari esker, prentsa ere ohartuko da lagun dezakeela” (senidea).

- » “Gu kontzientziazten bagara eta gaixotasuna duen pertsona esaten badugu, eta ez gaixoak, zoroak... bakoitzak egindako urratsa guztion urratsa izango da. Guraso garen aldetik, gutako bakoitzaren esku ere badago” (senidea).

- » “Beldurrean eta autoerrukian babesten bagara ez dugu aurrera egingo, buru-gaixotasuna

duten seme-alaben alde, ezta gure alde ere” (senidea).

- » “Gure beldurrak helarazten dizkiogu pertsonari. Nire beldurrak alaba gauzak egiteko ahulago egiten zuen” (senidea).
- » “Bideari ekiteko honako hau esan behar da: ziur nago egin dezakezula, eta hori erakusten utzi behar dizut” (senidea).

XEHETASUNAK: HIZKERA, ESPAZIOAK...

- » “*Maniako-depresibo* terminoaren ordeztu *nahasmendu bipolarra* ezarri zenean, urrats handia eman zen estigmaren hesia apurtzeko” (profesionalak).
- » “Lehen iluna eta txikia zen egoitzaetik leihoko handiko espazio koloretsu, argitsura igarotzea... ARGITU EGIN BEHAR DA GAIKOTASUNA, keinu txikiak bitartez” (profesionalak).

TRATAMENDUA, MEDIKAZIOA.

- » Buru-gaixotasuna duten pertsonak beren gaixotasuna eta tratamendua onartzeko lortzeko lanean jarraitzea, baita buru-gaixotasunaren sintomak dituzten pertsonen kasuan esku-hartze bertan behera uzteko egoerak saihestea ere.
- » Eragile guztiak esku-hartzean inplikaraztea, hasieratik, pertsona batek buru-gaixotasunaren sintomak dituela hautematen denetik, hura diagnostikatu eta behar bezalako tratamendua jaso dezan.
- » Tratamenduari eta medikazioari buruz ikertzearen aldeko apustua egitea.

OSASUNA.

- » Laguntzan edo tratamenduan esku hartzen duten lanbideekin edo nolabaiteko lotura dutenekin lotutako ikasketetan curriculum-diseinuetan txertatzea: medikuntza, erizaintza, etab.
- » Osasun Sistemako profesionalentzako jarduteko gida eta protokoloak.

HEZKUNTZA.

- » Hezkuntzako profesional ezberdinen prestakuntza hobetzea, zehazki fase goiztiarretan (haur-hezkuntza, lehen-hezkuntza), ahalik eta azkarren lortzeko behar bezalako hautemate, arreta goiztiar, esku-hartze eta tratamenduak.

- » Buru-gaixotasuna, elkartasunaren balioak eta aniztasunaren onarpenari buruzko jakintza jorratzea hezkuntza-maila ezberdinetan.

ENPLEGUA.

- » Buru-gaixotasuna duten pertsonak kontratatzea eta lanpostuari eustea erraztuko duten politiken aldeko apustua egitea babesa eta bestelako aukerak emanda enplegu-programen bitartez pertsona horien laguntza erraztea.
- » Enpresaburuak sentsibilizazio-ekintzen bitartez inplikatztea.
- » Pertsona horien aldeko apustua egin duten enpresak aintzat hartzea eta balioestea, sentsibilizazio modura, eta egiteko moduagatik saritzea.

KOMUNIKAZIOA: GIZARTERA MODU ERAGINKORRAGOAN IRISTEA.

- » Komunikazio ekintzetan kontuan hartzea buru-gaixotasuna gizarte osoaren “ondarea” dela: edozein pertsonak izan dezake buru-gaixotasuna.
- » Prebentzioa azpimarratzea: buru-gaixotasuna eragin dezaketen arrisku-faktoreak (langabezia, drogazaleatasuna, estresa, etab.).
- » Komunikabideetan estigma indartzen duten artikulak agertzen direnean, mahai gainean jar- tzea, eta kazetariak komunikazio-ekintza positiboetan aliatu izatea lortzea.
- » Elkarre-mugimenduak komunikabideei elementu praktikoak eman eta horretan laguntzea, hala nola, estilo-liburuak, hitzen zentzuari eta, beraz, hitz horiek gizartean eragiten dituzten sentimenduei “buelta emateko” eman behar diren mezuak, etab.
- » Gaixotasuna duten pertsonen ahotsa gehiago entzuteko aukerak bultzatzea: komunikabideetan haiek hitz egitea, iritzi artikulak idaztea, etab.

“Kazetariak etiketa beste gauza batzuetarako erabil dezake: medikazio hobeak aurkitu dute, gaixo hauek lanean daude... albistearen beste aldea erakutsi beharko lukete: nahasmendu bipolarra duen hau hori egiteko gai izan da... buru-gaixotasuna izan duen jende ezaguna...” (buru-gaixotasuna duen pertsona).

“Avifeseak komunikabideei dagokienez egin duen lana oso garrantzitsua da eta, nire ustez, horri esker aldaketak gertatzen ari dira” (senidea).

“Behar bezala informatzea, komunikabideek albiste positiboak jasotzea, arrakastak ateratzea, horiek ere baitaude” (buru-gaixotasuna duen gaztea).

KULTURA.

- » Kulturaren alorra ere inplikatzeari buru-gaixotasunaren errealitatean esku-hartze handiagoa izatea, pertsona horien eta buru-gaixotasunaren errealitatea, egoera eta gaitasun eta aukerak erakusten dituzten film gehiago egitea, liburu gehiago idaztea, gizarteari errealitate hori helarazteko bitarteko gisa.
- » Kultura-sorkuntzak egiten jarraitzea (filmak, liburuak, etab.), buru-gaixotasuna duten pertsonak erakusteko: haien istorioa, errealitatea, bizimodua, etab. Azken batean, kontatzea.
- » Sormen-ekimenetan parte hartzea sustatzea (esaterako, Asasamek egindako *Flores de papel* film laburra).

ERTZAINZA/JUSTIZIA:

- » Pertsonen krisi egoerei behar bezala erantzuteko gai izango diren profesional espezializatuak eskura izatea.
- » Jarduteko protokolo egokiak eskura izatea.
- » Eragile judizialak buru-gaixotasuna duten pertsonen errealitateari buruz sentsibilizatzea (epaileak, fiskalak, abokatuak...).
- » Espetxea ezin da izan segurtasun-neurri bat betetzeko lekua, ezta zigorra betetzeko ere buru-gaixotasuna duen pertsonaren kasuan; hori dela eta, zigorrak espetxekoak ez diren egituretan betetzea proposatzen da.
- » Buru-gaixotasuna duten pertsonen espetxean pairatzen duten estigmatizazio bikoitzaren aurka egitea.

EGUNEKO, LANERAKO EDO LANEKO JARDUERETAN LAGUNTZEA

- » Buru-gaixotasuna duten pertsonak ahal bezain aktiboen egotea lortzea: ahal baldin bada normalizatutako lan-jarduera batean, eta bestela bestelako lan, zeregin eta jardueretan.

“Terapiarik onena lana edukitzea da, jarduerak garatzea, ardurak izatea” (senidea).
- » Pertsona horientzako eguneko jardueretarako edo lanbiderako lantegietan laguntzak mantentzea, beren jarduera, gaitasunen garapena, beste pertsonekin harremana edota trebetasunak hobetzeko modu gisa, beren beharrianetara egokitzen badira, betiere.

“Lantegira joaten direnek ez dira kalean edo etxean sartuta daudenek baino ospitaleratze, birgaixotze eta krisi gutxiago izan ohi dituzte. Zein garrantzitsua den lanpetuta egotea! Eta gainera: Ospitaletako ohe gutxiago egongo lirateke okupatuta!” (senidea).

“Horrek, gainera, autoestimuan laguntzen die, ohartzen baitira egiteko gai direla, besteekin harremanetan” (senidea).

“Terapiarik onena lana edukitzea da, ardurak gain hartzea” (senidea).

PROFESIONALAK

- » Estigmaren aurkako borroka «profesionaltasun-ziurtagiri» gisa ulertzea.
- » Profesional gisa gure ingurunean dugun jarrera: ezin diogu errua inguruari egotzi, bertan dauden pentsamoldeak (eta guk hemen lan egin baino lehen genituenak) ulertu behar ditugu: ulertzen saiatzea, eta hortik abiatuta, sakontzea.
- » Ezin dugu ahaztu haientzat ere erreferentzia garela.
- » Esku-hartzean txertatzea pertsonak gaitasun gehiago, ahalduntze eta autoestimu handiagoa izatea eta autoestigmari aurre egitea.

Profesionalok erantzukizun handia dugu, aldaketarako eragile gisa, honako honen bitartez:

- » Buru-gaixotasuna duten pertsonen laguntzen eskaintzen dugun babesa.
- » Pertsona horrekiko geure gain zer jokabidea hartzen dugun.
- » Buru-gaixotasunari buruz gizartearen aurrean dugun jarrera.

IKUSPEGIA: ALDAKETAREN ERAGILEAK

- » Pertsonarentzat babes-puntu bat izan behar dugu (laguntza-pertsonala)
- » Komunitatera iristeko zubi ere izatea (enplegua, gizarte...)
- » Baina pertsona izango da beti bidea egingo duena.
- » Ezin dugu inoiz ahaztu pertsona bat dela eta pertsona gisa tratatzen ditugula sentitu behar dutela.
- » Pertsonak indartzea.
- » Erabakitzeko gaitasuna, ahalduntzea.
- » Buru-gaixotasunarekin lan egitean natural kontatzea zeure harreman-ingurunean egiten duzuna.

- » “Guztiok nahi duguna nahi dute haiek ere: besteek entzutea eta erabakitzen uztea” (profesionalak).

ELKARTE MUGIMENDUA

Interes-taldeei buru-gaixotasuna zer den eta nork pairatzen duen behar bezala helarazteko formula eta formatuak bilatzea: zein kanpaina mota, non (ikastetxeetan, hezkuntza alorra lehenetsita).

- » Estigmaren aurka borrokatzen duten elkarteak: gizarteak ez du zertan jakin behar buru-gaixotasunari buruzko guztia, baina jendeak oinarritzko 5 ideia bereganatzea lortu behar dugu: diagnostikoaren aukera zabala, zer egiteko gai diren, pertsona bakoitzak bilakaera ezberdina duela...
- » Gizartean eragina izan eta oreka ekarriko duten mezuak sortzea. Irudi positiboa gehiegi erabiltzea eta errealitatea nola uztartu daitezkeen aztertzea (ez da egia denek denetik egin dezaketela, pertsona askok muga asko dituzte eta laguntza asko behar dute...): zer irudi helarazi behar dugu? Kolektiboan dagoen aniztasun zabalaren barnean. Sufrimendua helarazi behar dugu, eta eskubidea dutela gure laguntza izateko, baina, aldi berean, gaitasun, aukera eta normaltasuna helarazi behar da: nola helarazi errealitatea... Ezin da errealitatea gezurtatu (bortizkeria-kasuak badaude kontrol ezagatik, medikazio faltagatik, salbuespena izan ohi den zorotasunagatik...), nola adieraziko dugun jakin behar dugu: ukatzeak ez digu onurarik ekartzen. Gardentasuna eta abordatzea errealitatearen naturaltasunetik.
- » Estrategia eta ekintzei eustea, buru-gaixotasuna duten pertsonak komunitatean gera daitezen, ezagut ditzaten...
- » Motibazioa indartzea, senideak bertara daitezen eskuragarri dituzten laguntzarako taldeetara.
- » Gehiegizko babesari aurre egiteko laguntza: lantaldeak, prestakuntza, lantegiak...: hobetu eta eraikitzekeo ideiaz laguntzea (errudun sentiarazi gabe).
- » Pertsonak bere buruan sinetsi eta maitatzeko lan egiten jarraitzea, autoestigma egoerei aurre egiteko.
- » Enpresak sentsibilizatzeko kanpainei eustea: prozesua, prestakuntza, behin eta berriz ekitea... argumentuak eman eta pertsonak erakutsi dezan nor den eta zer egiteko gai den (laneko gosariak, buru-gaixotasuna duten pertsonak kontratatu dituzten enpresen artean jardunbide egokiak eta esperientziak elkartrukatzeko...).

GENERO IKUSPEGITIK

- » Buru-gaixotasuna duten amentzako baliabideak diseinatzea, horiek lagundu eta estigmatizazioa saihesteko.
- » Buru-gaixotasuna izanik genero-indarkeria pairatzen duten emakumeen berezko beharrazanei behar bezala erantzuteko harrera-baliabideez hornitzea.
- » Ahalduntze-lantegiak diseinatzea, emakume-taldee zuzenduak, eta edukietan arreta berezia eskaintzea emakumeen aurkako bortizkeria sexistari, sexualitateari, autoestimuari eta enpleguaren eta gizarte-partaidetzaren garrantziari.

ORO HAR

- » Lan- eta behaketa-mahai bat sortzea, funtsezko interes-taldeen parte hartuta, Euskadin estigmari aurre egiteko jardueren zehaztapenari jarraipena emateko, baita horren plangintza, jarraipena, ebaluazioa eta emaitzen argitaratzea ere.



V

Jardunbide
egokiak.

V BURU GAIXOTASUNAREN ESTIGMA SOZIALA GAINDITZEKO APLIKATZEN ARI DIREN JARDUNBIDE EGOKIAK

Asko dira pertsonen diskriminazio eta ezeztapen-egoeretan buru-gaixotasunaren estigma sozialaren errealitatea eta horren ondorioak ezagutzera emateko garatzen ari diren ekimen, programa eta kanpainak.

Atal honetan bildu dira beste herrialde eta Autonomia Erkidego batzuetan aplikatzen ari diren jardunbide egoki interesgarri batzuk, baita FEDEAFESen eta bertako elkarteek gizartea sentsibilizatu eta buru-gaixotasunaren estigma sozialaren aurkako borrokarako azken urteotan garatzen ari diren ekimen eta kanpainak ere.

5.1 Beste herrialde batzuetan aplikatzen diren jardunbide egokiak

Azken urteotan hainbat programa jarri dira abian Eskizofrenia dutenek pairatzen duten estigma murrizten saiatzeko. Honako programa hauek dira aipatzekoak:

CHANGING MINDS

United Kingdom Royal College of Psychiatrists erakundeak 1998an garatutako kanpaina.

≡ **ESTEKA: 'Changing Minds' kanpaina**

<http://www.rcpsych.ac.uk/about/campaigns/changingmindscampaign1997-.aspx>

ABRE LAS PUERTAS

Psikiatriako Munduko Elkarteak 1996an bultzatutako Eskizofreniaren ondoriozko Estigma eta Diskriminazioaren Programa Globala, "ABRE LAS PUERTAS" izenez ezaguna. Nazioartean egiten da, epe luzearako helburuak ditu eta gaixoen senide eta elkarteak, komunitate-eragileak, gobernuak eta osasun-sistemak inplikarazten ditu. Herrialdeen arteko esperientziak partekatzearen eta zuzenean eskizofrenia pairatzen duten pertsonen eta haien senideen pertzepzioetan ardaztearen beharra azpimarratzen du, eraikuntza teorikoetan oinarritu ordez.

1997an lehen proba pilotua egin zen Calgary-n (Kanadan). Ekimena arrakastatsua izan zen, eta 1998an beste bi proiektu jarri ziren abian: Innsbruck-en (Austrian) eta Madrilgo Autonomia Erkidegoan; horiei gehitu zaizkie hurrengo urteetan mundu mailako beste hainbat ekimen.

Programak informazio, hezkuntza, dibulgazio, gizarte-sentsibilizazio, ikerketa eta dokumentazio-jarduerak ditu. Edukiak mundu osoko aditu askok diseinatzen dituzte, besteak beste, erakunde profesional, gaixo eta senideen elkarte eta administrazioako ordezkariekin elkarlanean.

19 herrialdek hartu zuten parte gutxienez: Alemania, Australia, Austria, Brasil, Kanada, Txile, Egipto, Eslovakia, Espainia, Estatu Batuak, Grezia, India, Italia, Japonia, Maroko, Polonia, Erresuma Batua, Errumania eta Turkiak. Espainia ere parte-hartzaileen artean dago.

Zehazki, programa horren baitan Espainian ‘Esquizofrenia sin rechazo’ programa burutu zen, non 78 psikiatrak hartu baitzuten parte eta 49 mintegi egin baitziren, gaixo eta senideei zuzenduak, Madrilgo Autonomia Erkidego osoan zehar. 990 pertsonak parte hartzea lortu zen. Hauen babesa jaso zuen: Madrilgo Autonomia Erkidegoko Osasun eta Gizarte Zerbitzuetako Saila, INSALUD, Madrilgo Udaleko Osasun eta Kontsumo Saila, Madrilgo Autonomia Erkidegoko Drogen aurkako Agentzia, AMAFE eta Lilly. Kanpainak, prentsan, 34 milioi pertsonako audientzia izan zuen guztira, eta komunikabideek 39 albiste argitaratu edo eman zituzten.

≡ **ESTEKA: ‘Abre las puertas’ programa**

<http://www.esquizofreniabrelaspuertas.com/>

“LIKE MINDS, LIKE MINE”

(1997) Zeelanda Berriko kanpaina. Estigma murriztearen beharra aditzera eman zuen Osasun-sistemari buruzko ikerketa baten ondoren jarri zen abian.

Kanpaina horren baitan, programak garatu dira estatu osoan zein komunitate jakin batzuei zuzenduta, hala nola maoriak. *Like Minds Like Mine* herrialdeko osasun publikoaren proiektu nagusietako bat bihurtu zen. Erabilitako baliabideen artean Telebistako iragarkiak zeuden, kazetarietarako materiala, bozeramaileentzako gidak, komunikabideei kexa eraikitzaileak egiteko plataforma, informazio-liburuxkak, kamisetak, kartelak, CD eta DVD informatiboak...

≡ **ESTEKA: ‘Like Minds, like mine’ kanpaina**

<http://www.likeminds.org.nz/page/5-Home>

“SEE ME”

(2002). Eskozian burututako kanpaina da, buru-gaixotasunen bat duten pertsonetikiko jokabide negatiboan aurka egitea helburu duena.

≡ **ESTEKA: ‘See me’ kanpaina**
<http://www.seemescotland.org.uk/>

“RETHINK”

Fundazio britainiarra da, duela hiru hamarkada sortu zen eta 75 elkartek baino gehiagok hartzen dute parte, “Mental Health Alliance” delakoa osatzen dute. 8.300 bazkide ditu eta 48.000 pertsona ingururi eskaintzen dizkiete zerbitzuak.

Etengabe egiten dituzten komunikazio-estrategien helburua da “buru-osasunak aurre egin beharreko hiru arazo handi errotik kentzea: aurreiritzia, ezjakintasuna eta beldurra”. Rethink fundazioak (buru-gaixotasuna “bir-pentsatu” edo “berriz pentsatu” esan nahi du) estigma ulermenaren eta jakintzaren bitartez errotik kentzea du helburu, erabiltzaileentzako zerbitzu hobeak eta buru-osasunaren gaineko legeria hobe eskuratzeko presioa egiten du eta buru-gaixotasuna duten pertsonen, zaintzaileen eta profesionalen arteko batasuna sustatzen du. Funtsezko helburua da buru-gaixotasun larria duten pertsonen bizi-kalitate hobe eskuratzeko laguntzea.

≡ **ESTEKA: ‘Rethink’ kanpaina**
<http://www.rethink.org/>

“SHIFT”

(2004-2009) Erresuma Batua. “Guztiok dugu buru-osasunean arazoren bat”, horixe da bost urteko kanpaina honen esaldia. Horren funtsezko helburua da “buru-gaixotasuna duten pertsonen beste pertsonen eskubide berak eskuratzeko”.

≡ **ESTEKA: ‘Shift’ kanpaina**
<http://www.shift.org.uk/>

“OPEN MINDS, OPEN DOORS”

Estatu Batuak. Pennsylvaniako Buru Osasunaren Elkarteko tokiko ekimena da, Pennsylvaniako Estatuko Gizarte Ongizate Sailak diruz lagundutakoa. NAMI edo SAMSHA gobernu-erakundeek arauak jarraitzen ditu.

Helburua da buru-gaixotasuna duten pertsonetako diskriminazioa errotik kentzea; “pertsona horiek beste edonork dituen beharrian ber-berak dituzte, eta haiek ere, beren oinarritzko eskubideak aldarrikatzen dituzte”. Webgunean estigma murrizteko jarduerak egin nahi dituzten pertsona eta elkarteentzako orientazioa eta laguntza eskaintzen da.

≡ **ESTEKA: ‘Open minds, open doors’ kanpaina**

<http://www.openmindsopendoors.com/>

“ET SI VOTRE VOISIN VOIT AUTRE CHOSE QUE VOUS... VOUS LE METTEZ A L'ECART”

Frantzia. “Ezberdintasunak onartzea, nahasmendu psikikoen kasurako ere” leloa du kanpainak.

≡ **ESTEKA: ‘Accepter les differences’ kanpaina**

<http://www.accepterlesdifferences.com/>

“BASTA”

Alemania. Buru-gaixotasuna duten pertsonen estigmatizazioaren eta diskriminazioaren aurka “bateratzea” sustatzen duen ekimena da; horrez gain, horien aurkako aurreiritziak murrizteko informazioa eta biltzeko aukera ere eskaintzen du.

≡ **ESTEKA: ‘Basta’ kanpaina**

<http://openthedoors.de/de/>

“SANE”

Australia. Buru-gaixotasunari buruzko informazioa herritarrei eta, zehazki, osasun-erakunde publikoei helarazteaz arduratzen den elkarte da.

Komunikazio-estrategien artean, aipatzekoak dira:

- » “Dare to care” (“Ausartu kezkatzen”), 2004koa, politika mailan sistematikoki sortzen den estigmara arreta erakartzeko deia zen, buru-osasunaren arazoetara bideratutako zerbitzuen kalterako baitziren. «Talk the talk» esatetik «walk the walk» esatera pasatzea eskatzen zuen, politikoki zuzena izatetik ekintzetara, alegia. Kanpaina osasun-erakunde sozialetan ardaztu zen, herritarrei helarazitako mezuaz gain.
- » “Mental illness is real (“Buru-osasuna benetakoa da”) kanpainak, 2005ekoak, irratik bidez mezu bat helaraztea zuen helburu, pertsona ospetsuen laguntzaz; iragarkietarako hesietan irudia jartzeko ere laguntzen zuten. Buru-gaixotasuna gaixotasun fisikoa dagoen moduan dagoela azaltzea zuen helburu, eta hainbat topikorekin hausten zen: depresioa duten pertsonen egunak jai baino ez dituzte nahi, mania duten pertsonen arreta bereganatu nahi dute eta eskizofrenia duten pertsonen «lasaitzea» baino ez dute behar.
- » 360 degrees (“360 gradu”) kanpainak, orobat, pertsona ospetsuak erabili zituen buru-gaixotasuna duen pertsona baten desgaitasuna neurri batekoa dela kontzientziatzeko, lanbide-jarduera bat egiteko oztupoa ez dela ulertarazteko.

≡ **ESTEKA: Sane**

<http://www.sane.org/>

5.2. Beste autonomia-erkidegoetan aplikatutako jardunbide egokiak

Beste autonomia-erkidego batzuetan, buru-osasunaren alorreko plangintza eta politika-ekimenak eta buru-gaixotasunaren estigma sozialaren aurkako borroka gauzatu dira; esaterako, estigmaren aurkako borrokarako garatzen joan diren ekimen eta kanpainak:

Plangintza ekimen interesgarriak

ARAGOI

Buru-osasunaren arretarako 2002-2010 Plan Estrategikoa, Osasun eta Kontsumo Sailarena. ASTURIAS: Asturiasko Printzerriko Buru Osasunaren Plana (2011-2016).

Besteak beste, bere ildo estrategikoen baitan arreta komunitarioa eta buru-osasuna sustatzea eta buru-gaixotasuna duen pertsonaren gizarteratzea hartzen ditu.

Jardunbideen artean, hauek nabarmendu ditzakegu:

- » Lan-munduan, besteak beste, lanerako ikastegiak, lanbide-heziketako ikastaroak eta enpresa sozialak sortzea eta mantentzea, buru-gaixotasuna duten pertsonak gizarteratzen errazteko.
- » Gizarte- eta lanbide-sentsibilizaziorako kanpainak sustatzea, buru-gaixotasunaren benetako dimentsioen berri eman, errehabilitaziorako aukerak eta gizarteak gaixoen tratamenduan eta bergizarteratzean duen papera hobeto ezagutzeko.
- » Sare publikoaren barruan koordinaziorako egitura sendoak garatzea, baita laguntzarako politika sendoa ere, gizarte-ekimeneko baliabide eta zerbitzuekin adostuta, –batez ere fundazioekin, irabazi asmorik gabeko elkarte eta erakundeekin, aspalditik Aragoi buru-osasunaren alorrean lanean dabiltzanekin. Politika horrek kudeaketa arindu behar du, sistemari jasangarritasun finantzario handiagoa eman behar zaio, eta buru-gaixotasuna duten pertsonak zabalago, jasangarriago eta solidarioago txertatzea bultzatu behar da osasun- eta gizarte-zerbitzuek estaltzen ez dituzten alorretan, bereziki etxebizitzari, lanari eta aisialdiari dagozkienetan.

≡ **ESTEKA: Plan estrategikoa.**

http://www.aragon.es/estaticos/ImportFiles/20/docs/Areas/Informaci%C3%B3n%20al%20ciudadano/Salud%20mental/Publicaciones/PLAN_ESTRATEGICO_2002_2010_ATEN_SALUD_MENTAL_COMUNIDAD_AUTONOMA_ARAG_2002.pdf

ASTURIAS

Asturiasko printzerriaren Buru Osasunaren Plana (2011-2016).

1. ildo estrategikoa da: herritarren buru-osasuna sustatzea, buru-gaixotasunaren prebentzioa eta buru-nahasmendua duten pertsonen lotutako estigma errotik kentzea.

Ildo horren barnean, buru-nahasmenduak dituzten pertsonen lotutako estigma eta diskriminazioa errotik kentzeko helburuarekin, jardunbide hauek proposatzen dira:

- » Buru-osasuneko arazoek jotako pertsonen Giza Eskubideen Behatoki bat sortzea.
- » Autonomia Pertsonala Sustatzeko Legean jasotako zerbitzuak aintzat hartzeko balorazio-irizpideak berrikusiko dira, buru-gaixotasuna duten pertsonen autonomia eta gizarteratzea sustatzeko.
- » Enplegu, Enpresa Erakunde, Hezkuntza edota Gizarte Ongizateko sailekin elkarlanean aritzeko bideak ezartzea sustatuko da, buru-gaixotasuna duten pertsonen gizarteratze eta lan-munduan txertatzeko prozesuari lagundu eta estigma errotik kentzea errazteko.
- » Buru-gaixotasuna duten pertsonak ospitaleratzeko administrazio-prozedurak normalizatzegainerako espezialitateetako arau berei jarraituz.

- » Larrialdietako zerbitzuetan arretarako protokoloak egokitzea, buru-gaixotasuna duten pertsonetikiko diskriminazioa saihesteko.
- » Informazio-dibulgazioko kanpaina ikastetxeetan.

≡ **ESTEKA: Plana**

http://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS_Salud%20Publica/AS_Promocion%20de%20la%20Salud/SALUD%20MENTAL/PLAN%20DE%20SALUD%20MENTAL%2020011-2016/PLAN%20DE%20SALUD%20MENTAL%20PARA%20ASTURIAS%202011-2016.pdf

CASTILLA LA MANCHA

1 | *Buru Osasunaren Plana 2005-2010.*

Helburuen artean, buru-nahasmendua duten pertsonen gizarteratzea sustatzea dago. Helburu horren barnean, halaber, buru-gaixotasuna duten pertsonen arreta komunitario egokia emateko buru-nahasmendu kronikoa duten pertsonen beharrezko erantzutea eta errehabilitazio psikosoziala, gizarteratzea eta lan-munduan txertatzea erraztuko duten zerbitzu eta baliabide-sare zabala behar da.

Halaber, azpimarragarria da, errehabilitazio psikosozial eta gizarteratze eta lan-munduan txertatzerako baliabideak eskuratzearen bitartez, gizarte-babesa bermatzea lortu nahi dela, gaixoa bere familian eta ohiko ingurunean mantendu eta txertatu dadin. Lan-munduan txertatzea lehen mailako elementua da buru-gaixotasuna duen pertsonaren autonomia, independentzia eta gizarteratzeari laguntzeko.

Buru-nahasmendua duten pertsonak gizarteratzeko eta, azken batean, haien bizi-kalitatea hobetzeko funtsezko osagaia dira laguntzarako gizarte-sareak.

Buru-nahaste larrian dituzten pertsonen osasunaren arretan zaintza informalak egitearen onura garbiak ikusita, osasun-sistemak (osasun- eta gizarte-zerbitzuek) derrigorrez hartu behar ditu aintzat horien beharrezkoak, eta antolatutako laguntza-sare naturalekiko arreta hobetu, ondoren pertsona guztien osasun-gaixotasuna prozesuaren barnean funtsezko ardatz bihurtzeko.

Buru-osasunaren plan horren ekintza-ildoetan hartzen du buru-nahasmendua duten pertsonen gizarteratzea eta lan-munduan txertatzea indartzeko konpromisoa.

2| *Gaztela-Mantxako Plan Estrategikoa, sentsibilizazio-ekintzetarako eta buru-gaixotasunari lotutako estigmaren eta diskriminazioaren aurka borrokatzeko (2011).*

Estrategia honen helburu nagusia da estigmak buru-gaixotasuna duen pertsonarengan eta bere senideengan dituen eragin eta ondorio negatiboak prebenitzea eta murriztea. Estrategia ardazten duten berariazko helburuak honako hauek dira:

- a| Buru-gaixotasuna duten pertsonengan eragina izatea, haien autoestimua hobetzeko.
- b| Jakintza hobetzea eta buru-gaixotasunari buruzko prestakuntza herritarrengan eta berariazko kolektiboetan sustatzea (hezkuntzan, komunikabideetan, osasun-profesionalengan, ordena publikoko indarrak, etab.).
- c| Buru-gaixotasuna duten pertsonetikiko jarrerak aldatzea, gizartean oro har nahiz kolektibo jakin batzuetan.
- d| Estigmari lotutako diskriminazioa murriztuko dituzten jarduerak ezartzea.
- e| Buru-gaixotasunaren iritzi kolektiboa aldatu eta hobetuko duten ekintza positiboak sustatzea.
- f| Buru-osasunaren arazoei lotutako estigmatizazio-prozesuei buruzko ikerketa sustatzea.
- g| Estigmari aurre egiteko abian jarritako ekintzen eraginkortasuna ebaluatzea.
- h| Estigmaren aurkako borrokan jardunbide onenak hedatzea eta sustatzea.

Honako jarduteko ildo hauek proposatzen ditu:

- a| 1. jarduteko ildoak: Buru-gaixotasuna duten pertsonak eta haien senideak:
 - » Buru-gaixotasuna duten pertsonengan autoestigma murriztea.
 - » Horri aurre egiteko, autoestimua hobetzeko eta gizarteratzeko ekintza eta estrategiak sustatzea.
 - » Erabakiak hartzean eta estrategian jasotako ekintzak diseinatzean beren parte hartze aktiboa sustatzea.
 - » Buru-gaixotasuna duten pertsonen eskualdeko elkarte-mugimendua sustatu eta indartzea, baita horiek estigmaren aurkako borrokan duten parte hartzea ere, gizartean eta erakundeetan ikusgarriago eginez.

b| 2. jarduteko ildoak: GIZARTEA. HERRITARRAK OROKORREAN.

- » Buru-gaixotasunari buruzko jakintza hobetzea.
- » Horiekiko jarrera positiboak sustatzea.
- » Buru-gaixotasuna duten pertsonetako diskriminazioa murriztea.
- » Buru-gaixotasunaren inguruko iritzi kolektiboa aldatzea, pertsona horiekiko ikuspegi positibo eta egiazkoagoa sustatuz.

c| 3. jarduteko ildoak: KOMUNIKABIDEAK: Estrategiak, jarduteko ildoaren bitartez, komunikabideetan buru-gaixotasunari buruz zabaltzen den informazioa eta irudia monitorizatzearen aldeko ekintzak hartzen ditu barne. Jardunbide hauek hartzen ditu barne:

- » Estigmari buruzko Behatoki bat sortzea.
- » Gaztela-Mantxako Prentsa Elkarteak probintzia-ordezkariekin akordioak sinatzea, estrategian jasotako ekintzen parte izateko.

d| 4. jarduteko ildoak: HEZKUNTZA ALORRA

- » Haur eta nerabeen artean buru-gaixotasunaren inguruko sentsibilizazio handiagoa lortzea, ongizate pertsonalerako.
- » Buru-gaixotasunari buruzko jakintza hobetzea.
- » Buru-gaixotasuna duten pertsonetako jarrera negatiboak eta diskriminazioa aldatzea.

e| 5. jarduteko ildoak: BERARIAZKO HELBURUAK: Buru-gaixotasunari buruzko jakintza hobetzen, jarrera negatiboak murrizten eta buru-gaixotasuna duten pertsonetako diskriminazioa murrizten lagunduko duten bestelako ekintzak ezarri behar dira eta, bereziki, talde hauei zuzenduko dira:

- » Osasun-arloko profesionalak.
- » Komunikabideetako profesionalak.
- » Enpresaburuak eta gizarte-eragileak.
- » Herri-segurtasuneko agenteak.

≡ ESTEKA: Gaztela-Mantxako Plan Estrategikoa.

<http://feafes.org/publicaciones/plan-estrategico-lucha-contr-estigma-enfermedades-mentales-clm-2898/>

Ekimenak eta kanpainak

Estatuan: 'Jardunbide egokiak. Osasuneko Sistema Nazionalaren Osasun Mentaleko Estrategia 2009-2013' argitalpena (2010), Osasun eta Politika gaietarako Ministerioa.

Autonomia erkidegoek beren ildo estrategikoetan proposatutako jardunbide egokien artean, azpimarragarriak eta berritzaileak bildu dituzten dokumentu horiek.

≡ **ESTEKA: argitalpena.**

http://www.1decada4.es/volvamosapensar/eliminarstigma/avancesinst/espana/Buenas_Practicas_Estrategia_SM_SNS_2010.pdf

Estatuan: 'Guztiok gara buru-gaixotasun baten tratamenduaren zati bat' (2005). Osasun eta Kontsumo Ministerioa. Sentsibilizazio-kanpaina eta Buru-gaixotasuna duten pertsonetako aurreiritziak errotik kentzea

≡ **ESTEKA: Kanpaina.**

<http://feafes.org/publicaciones/todos-somos-parte-tratamiento-enfermedad-mental-6603/>

Estatuan: 'Zero Stigma', Buru-gaixotasuna duten pertsonen senideen Europako Federazioak (EUFAMI) abian jarritakoa; Buru-gaixotasuna duten Pertsona eta Senide Elkarleen Espainiako Konfederazioak (FEAFES) jarri zuen abian (2004).

Hau da kanpainaren xedea: «buru-gaixotasuna duten pertsonen trataeran ezin dira gailendu aurreiritziak, ezjakintasuna, gaitzespena eta beldurra; onartu egin behar dira, ezagutu eta ulertarazi».

≡ **ESTEKA: Kanpaina.**

<http://feafes.org/publicaciones/campana-zeroestigma-6511/>

Andaluzia: '1 de cada 4' ('4tik bat') (2007) Andaluziako Juntaren ekimena da, buru-gaixotasuna duten pertsonen inguruan sentsibilizatzeko. Espainian aitzindaria da.

≡ **ESTEKA: Proiektua.**

<http://www.1decada4.es/>

Andaluzia: ‘Romper barreras’ (‘Hesiak apurtu’) proiektuak, Malagako Churrianako Radio Voz-en, paziente psikiatrikoek zuzentzen duten irratsaioa ematen du zuzenean. Gehienek eskizofrenia dute eta noizbait gaixotasunagatik ospitaleratuta egon dira.

≡ **ESTEKA: Proiektua.**

<http://www.1decada4.es/volvamosapensar/eliminarestigma/avancesnoinst/romperbarreras/>

Katalunia: ‘Obertament’ (2011). Obertament buru-osasun arazoekin loturiko estigmaren eta diskriminazioaren aurka egiteko jaio zen, eta gaixotasuna duten pertsonak pentsaera aldaketaren protagonista bihurtzea du helburu.

Proiektua gizarteak parte hartzeko plataforma gisa eratu zen: buru-nahasmenduren bat pairatzen duten pertsonetako diskriminaziozko sinesmen, erantzun emozional eta jarrerak aldatzeko. Horrez gain, horien tratamendu normalizatuagoa sustatzen du, eta haiek komunitate-, lan- eta herritarren espazio guztietan parte hartzen laguntzen du.

Obertament Kataluniako buru-osasunaren sektoreko gizarte-eragile nagusiek osatzen dute, estigmarekin amaitzeko ahaleginak eta helburuak batu dituzte:

Katalunia. Radio Nikosia.

Buru-gaixotasuna duten pertsonak egiten duen irratsaioa, estigmaren inguruko kanpaina jarri zuten abian.

≡ **ESTEKA: Irratia**

<http://radionikosia.org/>

‘Fuera de lugar’ (‘Lekuz kanpo’) kanpaina Manantial Fundazioa

≡ **ESTEKA: Kanpaina.**

http://saludmentalyprision.fundacionmanantial.org/fuera_lugar.php

5.3. Fedeafesek eta bere elkarteek Euskadin gauzatutako jardunbide egokiak

Atal honetan bildu dira FEDEAFESen eta bertako elkarteetan gizartea sentsibilizatu eta buru-gaixotasunaren estigma sozialaren aurkako borrokarako azken urteotan garatzen ari diren ekimen eta kanpainak.

Fedeafes · www.fedeafes.org

Urtero Buru Osasunaren Munduko Eguna antolatzen du.

Gizarte osoa gonbidatzen du herritarren artean buru-osasunaren hobekuntza sustatzera, eta erakundeetako ekimenez gain, herritar guztiek parte hartzeko jarduera asko ere egiten ditu.

Buru-gaixotasuna duten pertsonen irudi soziala hobetzeko komunikabideei zuzendutako estilo-gidaliburua (2012)

Komunikabideetako profesionalei zuzendutako tresna erabilgarria da, buru-osasunarekin lotuta argitaratzen dituzten edukiak behar bezala jorra ditzaten. Horretarako, gida honek Euskadin buru-osasunaren arazoei eta elkarte-mugimenduei buruzko informazio laburra eskaintzen die, baita estigma sozialak eragindako hainbat uste oker ere. Azkenik, hizkeraren erabileraren inguruko gomendioak dituzte, buru-gaixotasuna duten pertsonen kolektiboak gizartean duen irudi negatiboa saihesteko. Dokumentua euskaraz eta gaztelaniaz dago eskuragarri.



Agifes · www.agifes.org

'Baikor pentsatu nahi duzu?' kanpaina (2012)

Gizartea sentsibilizatzeko kanpaina honen helburua zen buru-gaixotasuna duten pertsonetako enpatia identifikatzea sustatzea, estigmari aurre egiten laguntzeko. Halaber, burua zaintzearen garrantziari buruz ere kontzientziatu nahi zuen, eta pentsamolde baikorra sustatzea, gizartearen buru-osasunean laguntzeko.

≡ ESTEKA: Kanpaina

www.pensamosenpositivo.org

5 MILIA Buru Osasunaren alde I Lasterketa Solidarioa

≡ ESTEKA: lasteketako bideoa eta argazkiak

<http://pensamosenpositivo.org/es/participa/detalle/I-Carrera-Solidaria-5-Millas-por-la-Salud-Mental-4>

'Askatu zeure burua. Buruko gaixotasunaren inguruko mitoak apurtu' kanpaina (2011)

Buru-gaixotasuna duten pertsonen kolektiboarekiko aurreiritzi eta beldurrak errotik kentzea helburu garatutako kanpaina.

≡ ESTEKA: Kanpaina

<http://agifes.org/es/campanas/libera-tu-mente>



Asafes · www.asafes.org

Asafesen egiten diren ekintzen artean daude:

- » Informazio eta sentsibilizazio-hitzaldiak Bigarren Hezkuntzako ikastetxeetako ikasleei.
- » *Kaskarinia* aldizkariaren argitalpena ASAFESI eta gaixotasun mentalari buruzko artikuluekin. Urtero hiru argitaratu eta webgunean zintzilikatzen dira, on line irakurri ahal izateko.
- » Sentsibilizazio-hitzaldiak biztanleriari oro har, gure kolektiboarekin harremana izan dezaketen profesionalei, enpresei eta gaitza jasaten duten pertsonen euren eta horien familiei.
- » Osasun Mentalaren Nazioarteko Egunean, Elkarleen Egunean eta halako egun berezietan.
- » Parte hartu hiriak eskaintzen dituen gizarte- eta kultura-jardueretan.
- » Cineforum jarduerak, kontzertu solidarioa, argazki-erakusketa, hitzaldiak...
- » Komikiak egin eta erakusteko jarduerak.
- » Lasterketa solidarioak Gasteizen.

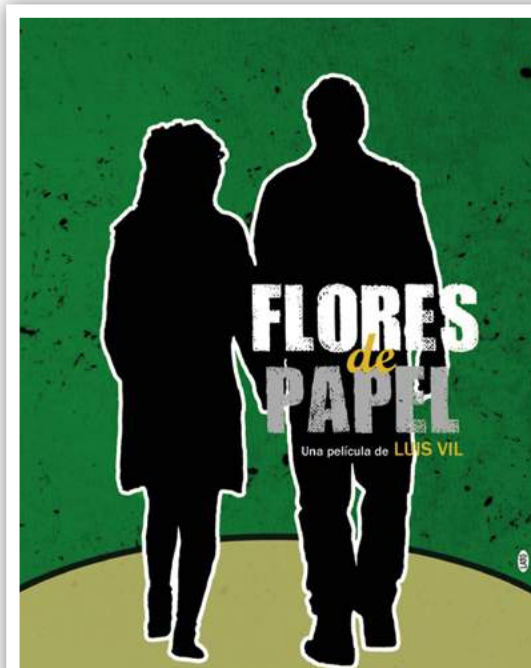


Asasam · www.asasam.org

Flores de papel film laburra, Elkarteko buru-gaixotasuna duten pertsonen eta senideen parte hartzearekin.

≡ **ESTEKA: Film laburra.**

<http://vimeo.com/24885133>





2010. urtea: “Abre tu mente”

2010eko Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna zela eta abian jarritako sentsibilizazio kanpaina.

2011. urtea: “Cambia el chip”

Publifestival-en (Gizarte Publizitatearen Nazioarteko Jaialdian) kartel onenari lehen saria lortu zuen kanpaina.

Bilboko Metroan, Bizkaibusen markesinetan eta komunikabideetan hedatutako ekimena: buru-gaixotasuna duen pertsona batek, behar bezalako laguntza jasota, bizimodu arrunta izan dezakeela erakusten du, beste edonork bezala: familia bat osatu, lanbide bat ikasi, harreman sozialak izan, etab.



«Cambia el chip» kanpainak herritarren laguntza eskatzen du, 25.000 pegatinatik gora eta metroko sarreretan kokatutako 30 boluntariok baino gehiagok emandako liburuxken bitartez. Buru-osasunaren aldeko kanpaina hori osatzeko, ikastetxeetan hainbat tailer egin ziren, ikasleak buru-gaixotasuna duen pertsonaren eta haren senideen errealitatea-rekin sentsibilizatzeko.

2012. urtea: “Protege tu mente”

Ekimen honen bitartez, Avifesez nabarmendu nahi du «inbertsiorik onena zure buru-osasuna dela». Kanpainaren bitartez, hamar bat gomendio praktiko luzatzen ditu bizi osasungarriaz gozatzeko.



Ekimen eta kanpaina horiez gain, kontuan izan behar dira FEDEAFESeko elkarteen (Agifes, Asafes, Asasam eta Avifesen) jarduerak; buru-gaixotasunaren errealitateari aurre egiten zuzenean laguntzen duten laguntza eta zerbitzu asko garatu dituzte, kolektibo hori ezagutarazi eta ahaldundu egin dituzte, beren senideei babesa eman, parte hartzea eta komunitate-ingurunean garatzea sustatu dute... Hauen bitartez egin dute hori:

- » Buru-gaixotasuna duten pertsona eta senideentzat garatzen dituzten laguntza eta zerbitzu guztiak.
- » Erabiltzaileekin taldeak eta lantegiak.
- » Senide eta inguruneke pertsonekin taldeak eta lantegiak.
- » Aisialdi inklusiboa komunitate-ingurunean.
- » Pertsona eta senideen ahalduntzean laguntza.
- » Beren eskubide eta interesen defentsan laguntza.
- » Eskola inklusiboa: Fedeafes Elkarteen bitartez.

Hezkuntza-alor honetan, aipatzekoak dira ere irakasle batzuen jardunbideak, Eusko Jaurlaritzaren Hezkuntza Sailak garatutako eskola inklusiboaren planetatik abiatuta egin dituztenak.



VI

Egoeraren
diagnosia.

VI EGOERAREN DIAGNOSIA

Jarraian biltzen dira buru-gaixotasunaren estigma sozialaren egoeraren eta horrek interes-taldeetan dituen ondorioen gaineko diagnostikoaren ondorioak. Datu horiek egindako ikerketa-prozesu guztietan lortutakoak dira (pertsona, senide eta laguntza-profesionalekin egindako lantegiak, jardunbide egokiak hauteman eta aztertzea, funtsezko eragileekin mintegia eta beste eragile batzuen partaidetzarako galdaketa):

1 | Estigma sozialaren errealitateak buru-gaixotasuna duten pertsonengan eragina du eta egunero eragiten ditu ondorio negatiboak bizi-kalitatearen dimentsio guztietan, inguruko eta gizarteko pertsonen diskriminazio eta gaitzespenagatik, baita gaixoei pairatzen duten berezko autogaitzespenagatik (autoestigmagatik) ere:

- » **Ongizate emozionalean**: estigmak gizartearen onarpen eza eta gaitzespenagatik errua eta sufrimendua eragiten die, besteek pentsatu eta esaten dutenak baldintzatzen dituztela sentitzen dute. Halaber, estigma sozialak larritasuna eta tristura eragiten die, motibazioa eta ilusio galtzea, beren bizitzako proiektuak aurrera eramateko. Horrek beren burua onartzea ekiditen du, autoestimu baxua eta lotsa-sentimenduak eragin, eta isolamendu eta bakardadera daramatza.
- » **Pertsonen arteko harremanetan**: estigma sozialak inguruko pertsonen gaitzespena eragiten du, baita hurbilekoena ere: senideak, lagunak, etab. Buru-gaixotasuna duten pertsonak beren gaixotasuna ezkutatu ohi dute beste pertsonen gaitzespena ekiditeko. Bikotekidea aurkitzeko arazoak dituzte, baita beste pertsonarekin adiskide-harremanak mantendu eta abiarazteko arazoak ere.
- » **Ongizate materialean**: estigma sozialaren ondorioetako bat da lanpostu bat lortu eta horri eusteko zailtasuna, baita prestakuntza eta laneko sustapenaren bitartez lanbide-trebakuntza hobetzeko ere. Kasu askotan, beren jardura eta lanbide-aukerak babestutako enpleguaren modalitatean garatzen dira, edo lanbide-izaerako bestelako baliabideetan (lanerako ikastegietan) eta eguneko zentroetan. Horrez gain, gaixotasunak berak eta medikazioak zaildu egiten du lan-jardura normalizatua garatzea. Beraz, egoera horrek zuzeneko ondorioak ditu pertsona horien aukera ekonomikoetan eta, beraz, mendekotasun ekonomikora bultzatzen ditu, beren senideekiko mendekotasunera edo Herri Administrazioarekiko, horrek ezartzen baitu jaso ahal duten diru-laguntza.
- » **Garapen pertsonalean**: ohikoak dira pertsona horien geldialdi-sentimenduak garapen pertsonalean, beren inguruneke beste pertsonarekin alderatuta. Estigma sozialak ondorioak ditu beren gaitasunen eta trebetasunen ukazioan, «gutxiagotasun konplexua» sentitzen dute.

- » **Ongizate fisikoan:** estigma sozialak gaixotasuna ez onartzea eta lotsa sentitzea eragiten du, pertsonak beren diagnostikoa ez onartu edo onarpena atzeratzea, baita osasun-alorrean edo gizarte-zerbitzu eta gizarte-taldean aldetik jasotzen den laguntzari uko egitea ere. Gaixotasunak berak gaixoaren okertze fisikoan dituen ondorioez gain, kasu askotan, diagnostikoa eta behar bezalako esku-hartzea atzeratu egiten da, estigma sozialagatik, eta, beraz, gaixotasunaren bilakaera eta horren ondorioak okertu egiten dira.
- » **Erabakitasunean:** beste pertsonen gaitzespen eta ez-onartzeak, beren gaitasun eta trebetasunak aintzat ez hartzea eragiten du, eta, beraz, beren bizi-proiektua erabakitze eta garatzeko gaitasuna ere ez dute aintzat hartzen. Bizi-proiektua erabakitze eta garatzeko gaitasun hori aintzat ez hartzea, kasu askotan, senide eta laguntza-profesionalengandik ere etortzen da, gehiegizko babesagatik eta garatzeko aukeren aldeko apustu ezagatik.
- » **Gizarteratzean:** estigma sozialak pertsona horien isolamendua eta bakardadea eragiten du. Besteen gaitzespenak eta gaixoei sentitzen duten autogaitzespenak gizarteratzea ahalbidetzen duten komunitateko esparru guztietan parte hartzeko aukerak murrizten ditu: hezkuntzan, enpleguan, aisialdian...
- » **Beren eskubideen babesean eta defentsan,** estigma sozialak pertsona horien eskubideak aintzat ez hartzea eragiten du: kasu askotan, haiei galdetu gabe hartzen dira haien gaineko erabakiak, haiek ez dakitela, ezin dutela, ez direla gai uste baita. Bestalde, berezko autoestigmak pertsona horiek beren buruarekiko konfiantza izatea zailtzen du, eta, ondorioz, beren eskubideak babestu, defendatu eta erabiltzeko ahalduntzea zailtzen du.

2 | Estigma sozialaren errealitateak badu eragina, orobat, buru-gaixotasuna duten pertsonen senideengan

Buru-gaixotasuna duen senideaz lotsatzea eta hura ez-onartzea eragiten die, errua, sufrimendua, etorkizunera begira kezka sentitzen dute. Bizilagunen eta beste senideen gaitzespena ere hautematen dute, kasu askotan egoera ezkutatu ere egiten dute eta informazio, laguntza edo babes eske joaten diren buru-gaixotasunaren alorreko gizarte-taldeekin publikoki lotzeko beldurra dute.

Senideak estigma sozial horren biktima eta zati ere badira eta, batzuetan, buru-gaixotasuna duten pertsonak gehiegi babesten dituzte, beren gaitasunekiko konfiantza galtzen dutelako eta oso mendeko pertsona gisa ikusten dituzte, estigmatizatzen dituen gizartearen aurrean zaugarriak direla.

Funtsezkoa da senide horiei babesa ematea. Izan ere, gero eta gehiago gertatzen dira amore emate egoerak senideengan, eta ez onartzea juridikoki ezgaitua denean tutore-lanak egin beharra, besteak beste.

3| Azken urteotan aurrerapauso handiak egin dira, buru-gaixotasuna duten pertsonak nabarmendu eta gure komunitate-ingurunean parte har dezaten.

Aurrerapauso horietan funtsezkoa izan da arreta psikiatrikoaren eredua Osasun Sistemaren komunitate-arretara egindako bilakaera eta hainbat eragilek (Osasun Sistemak, Gizarte Zerbitzuek eta gizarte Taldeek) egindako apustua baliabide eta babesa lortzeko. Apustu horri esker, pertsonak komunitate-ingurunean bizitzea ahalbidetu da (pisuak, pertsonaren inguruko pertsona eta senideei laguntza, partaidetza, autonomia eta harremanetarako trebetasunetan laguntzeko babesa, etab.). Izan ere, estigmaren aurkako ekintza nagusia da buru-gaixotasuna duten pertsonak nabarmendu eta gizartean ezagutaraztea.

Ildo horretatik, oinarritzkoa izan da FEDEAFESeko elkarteek (Agifes, Asafes, Asasam eta Avifesen) jarduerak; buru-gaixotasunaren errealitatea gainditzeko zuzenean laguntzen duten laguntza eta zerbitzu asko garatu dituzte, kolektibo hori ezagutarazi eta ahaldundu egin dituzte, beren senideei babesa ematen, horiek parte hartzea eta komunitate-ingurunean garatzea sustatu dute, Hauen bitartez egin dute hori:

- » Buru-gaixotasuna duten pertsona eta senideentzat garatzen dituzten laguntza eta zerbitzu guztiak.
- » Erabiltzaileekin taldeak eta lantegiak.
- » Senide eta inguruneke pertsonekin taldeak eta lantegiak.
- » Aisialdi inklusiboa komunitate-ingurunean.
- » Pertsona eta senideen ahaldundutzean laguntza.
- » Beren eskubide eta interesen defentsan laguntza.
- » Eskola inklusiboa.

4| Halaber, estigma sozialari aurre egiteko lortutako aurrerapausoetan oso garrantzitsuak izan dira beste herrialdeetan eta Espainian elkarte askok garatutako kanpaina eta ekimenak. Euskadin, azpimarragarriak dira, orobat, ildo horretan FEDEAFESek eta bertako elkarte kideek (Agifes, Asafes, Asasam eta Avifesek) garatutako jarduerak.

5| Estigma soziala ez da modu berean adierazten buru-gaixotasun guztien kasuan.

Adibidez, aldartearen asalduretan (depresioa), antsietate-asalduretan (antsietatea, fobia, asaldura obsesiboa, estresagatik asaldura) edo elikaduraren asalduretan (bulimia, anorexia), ez da estigma sozial bera gertatzen, buru-gaixotasun larriekin (eskizofrenia eta nahasmendu bipolarra) edo zenbait nortasun-nahasmendurekin (paranoidea, mugakoa...) alderatuta.

Buru nahaste larrien kasuan (eskizofrenia eta nahasmendu bipolarra) estigma soziala beldur eta gaitzespeneko jarreretan adierazten du gizarteak, gaixotasuna horien irudia, askotan, bortizkeria kasuekin lotzen baita.

6| Ezjakintasun handia dago gizartean buru-gaixotasunaren inguruan, buru-gaixotasun moten inguruan eta gaixotasuna pairatzen duten pertsonen arteko aniztasunaren inguruan.

Ezin da alde batera utzi buru-gaixotasun larriak dituzten pertsonen aniztasuna, batzuek bizimodu arrunta egin dezakete, eta pertsona batzuek jarduera eta partaidetzan zailtasun-maila ezberdinak izan ditzakete. Buru-gaixotasuna duten pertsona gehienak ez dira bortitzak. Deliturik egiten dutenak ez dira herritarren % 5era ere iristen, portzentaje hori herritar orokorren portzentajea baino baxuagoa da (Manantial Fundazioa eta Caja Madriden Gizarte Ekintzaren PRECA txostena, 2012ko martxoa).

Buruko gaixotasunari buruzko informazioa ematean, beharrezkoa da aniztasun hori ikusarazi eta helaraztea.

7| Funtsezkoa da osasun-alorraren eta gizarte-zerbitzuen arteko koordinazioa, buru-gaixotasun larriak dituzten pertsona guztiek eskura ditzaten beren arretarako eta beharrezko tratamendu medikoarentzako behar bezalako baliabideak. Buru-gaixotasuna duten pertsonen jokabidean larritasun handiagoko egoerak, askotan bortizkeria-kasuekin lotzen direnak, beren egoerarako behar bezalako tratamendurik eta medikaziorik jasotzen ari ez diren pertsonen artean gertatu ohi dira. Bortizkeria-kasuak gertatzeak -nahiz eta zehatzak eta kolektiboaren portzentaje txikian gertatu-, buru-gaixotasunaren gaitzeste soziala areagotzen du, eta, beraz, buru-gaixotasunaren estigma soziala areagotu. Beraz, beharrezkoa da Eguneke Zentroetan eta Lanerako Ikastegietan dagoen eskaerari erantzuna emateko nahikoa postu lortzeko aurrera egitea, eta deszentralizazio geografikoaren ikuspegitik, komunitate-alorrean bertara iristeko aukera izateko. Beharrezkoa da, orobat, Aisialdi Zerbitzuari laguntzea, baita eguneke beste zerbitzuei ere.

Ilido horretatik, Miguel Angel Gonzalez Torres, Rodrigo Oraá Gil eta beste laguntzaile batzuek idatzitako Estigma y discriminación hacia las personas con esquizofrenia y sus familiares lanak aditzera ematen du estigmaren aurka egiteko esku-hartzeetako bat dela kalitatezko arreta medikoa. Davidson aipatuz, «lehenik eta behin aintzat hartu behar duguna da gaixoak

gaixo gisa identifikatzea zailtzen badugu, gero pairatuko dituzten diskriminazioak urriagoak izango dira. Horrela, aurkako efektu gutxiena eraginda sintomak murrizten laguntzen duten tratamendu farmakologikoak ere estigmaren aurka egiteko beste zati bat dira, tratamendu psikosozialak bezala.

- 8 | Ezinbestekoa da buru-gaixotasuna duten pertsonak ahal bezain aktiboen eta lanpetuen egotea:** ahal baldin bada normalizatutako lan-jarduera batean, eta bestela bestelako lan, zeregin eta jardueretan. Oinarritzkoa da pertsona horientzat eguneko lan eta lanbiderako ikastegietako lantegietan eskaintzen den laguntzari eustea, beren jarduera, gaitasun eta trebetasunak garatzeko eta beste pertsonekin harremanetan jartzeko gaitasunak ahalbidetzeko, baita medikazioa eta gaixotasunaren bilakaera kontrolatzeko ere. Hori guztia beren beharrianetara egokitutako lanbide- eta jarduera-esparru edo ingurunean.
- 9 | Estigma soziala areagotu edo horri aurre egiten laguntzen esku har dezakeen interes-talde nagusienetako bat komunikabideak dira.** Aurrerapausoak egin badira ere, hainbat kasutan komunikabideek buru-gaixotasuna bortizkeria kasuen irudiekin lotuta islatzen dute. Funtsezkoa da komunikabideen eta gizarte-elkarteen arteko bi aldeko koordinazioa ezartzea buru-gaixotasuna duten pertsonen eta hura pairatzen dutenen benetako irudia helarazteko gizarteari.



VII

Jarduteko
proposamenak.

VII JARDUTEKO PROPOSAMENAK

7.1 Buru-gaixotasunaren estigmari aurre egiteko ikuspegi orokorra

Buru-gaixotasunaren estigma sozialari aurre egiteko jarduerak abian jartzeko, kontuan hartu behar dira honako ikuspegi eta jarraibide orokorrak (lantegietan, mintegietan eta beste eragileek parte hartzeko galdeketetan egindako ekarpenak):

- » **Pertsonen eskubideekin lotura duen gai bati buruz ari gara:** estigmak ondorio zuzenak ditu buru-gaixotasuna duten pertsonentzat, diskriminazioan eta eskubideak eta aukerak ukatzean.
- » **Jarduerak antolatzen jarraitu behar da, dauden sistemen bidez pertsona ezagutarazteko laguntzei eutsi eta horiek sortu, pertsona horrek komunitate-ingurunean parte hartu eta bertan gara dadin:** estigmaren aurkako ekintza nagusia buru-gaixotasuna duten pertsonak ikusaraztea eta gizartearen ezagutaraztea da, gizarteak gero eta hurbilpen, naturaltasuna eta normaltasuna ikus dezan buru-gaixotasuna duen pertsona. Gaitasun, trebetasun eta ahalmenak dituzten pertsonak.

Estigmaren aurkako borroka naturaltasunez egin behar da, normaltasunez, buru-gaixotasuna duen pertsona gizartera hurbiltzea lortu behar da, gizartea ohitu dadin pertsona horiek alboan izaten. Ikusten da pertsona zuzenean ezagutzea dela estigma eta estereotipoak apurtzen doana.

Mundu guztia bizi ohi den gizarte-ingurunean bizitzeaz harago, lortu behar da buru-gaixotasuna duten pertsonen ingurune horietan laguntzen dutela eta, beraz, lagungarriak direla erakustea. Askotan keinu edo ekintza txikiekin egin daiteke: garrantzitsuena da herritarren ikuspegia eraldatzea, lehen gizartearen parasito gisa ikusten zituzten horiek orain komunitateari zerbitzuak eskaintzen dizkiotela ikustea, beste bizilagunei laguntzen dituztela...

- » **Estigmaren aurkako borrokan ezin zaio inori errua egotzi, baina borrokan interes-talde guztien esku hartzea eskatzen du, alor guztietan:** buru-gaixotasuna duten pertsonak, beren senideak, laguntza-profesionalak, gizarte-elkarteak, Osasun Sistema eta Gizarte Zerbitzuetako arduradun eta profesionalak, Hezkuntza, Justizia, Barne Saila, gizarte-eragileak, enpresak...

- » Behar bezala eta gardentasunez hedatu behar da zer den buru-gaixotasuna, eta buru-gaixotasunaren eta hura pairatzen duten pertsonen artean dagoen aniztasuna.
- » Sormena eta berrikuntza normaltasuna eta naturaltasunetik, gizartea sentibilizatzeko, xehetasun soilenak abiapuntu hartuta: GAIXOTASUNA IKUSARAZTEA, keinu txikiak eginda (inguruneko espazio fisiko eta azpiegiturei arreta eskaintzea, koloreak, argia... buru-gaixotasunari lotutako zatarkeriari aurre egitea).
- » Baliabiderik gabe, laguntza eta baliabideak sortu eta mantentzeko, baita prebentzio-jarduera egiteko ere, aurrekontua bideratzeko Herri Administrazioen konpromisorik gabe. Horrela ezingo da estigmaren aurkako borrokan aurrera egin
- » Kultur eraldaketa eta aldaketarako bidea da, pertsonen “begirada aldatzea” lortzeko.

7.2. Jarduteko proposamenak alor eta interes-taldearen arabera

Proposamenak buru-gaixotasuna duten pertsonentzat

- 1| Lehen pertsonan beren istorioa, bizipenak, gaixotasuna eta sentipenak azaltzeko aukerak aprobetxatzea: ez dezatela besteek kontatu haien istorioa.
- 2| Buru-gaixotasuna ikusaraztea egoki deritzotenean, horretarako egokienak zer une eta egoera diren aukeratzea eta, horretarako beharrezko profesionalen laguntza edukitzea.
- 3| Elkarrekin laguntzaz, hauek jorratzea:
 - » Beren gaixotasuna onartzea eta tratamendu medikoa jarraitzea.
 - » Errua, lotsa eta onarpen ezaren sentimenduak gainditzea, autoestigmari aurre egitea.
 - » Autoestimua eta gizarteratzea hobetzea.
 - » Erabakiak hartzean beren inplikazio aktiboari laguntzea.
 - » Komunitate-inguruneko hainbat alor eta aukeretan parte hartzean laguntzea.
- 4| Parte hartu eta beren gaitasunak erakutsi eta erronkak proposatu eta horiei aurre egiteko ardura izatea.

Proposamenak buru-gaixotasuna duten pertsonen senideentzat

- 1| Elkarteen jardueretan esku hartu eta parte hartzea.
- 2| Elkarreek, besteak beste, eskaintzen dieten laguntza eta babesa onartzea, hauek egiteko:
 - » Errua, lotsa eta onarpen ezaren sentimenduak gainditzea.
 - » Gehiegizko babesa adierazten duten jarrerak gainditzea.
 - » Buru-gaixotasuna duten senideen gaitasun eta ahalmenen garapenean laguntzea.
- 3| Esperientziak kontatzea, partekatzea, bozeramaile izatea, senidearen aldeko eragile aktiboa izateaz gain, elkartearena ere izatea...
- 4| Prozesu, espazio eta proiektu egokietan esku hartzea (buru-gaixotasuna duen pertsonak hala eskatu eta onartzen badu), eta kontuan hartzea beren protagonismoa eta erabakitzeko duen eskubidea.

Proposamenak buru-gaixotasuna duten pertsonen laguntza eskaintzen dieten gizarte-erakundeetako profesionalentzat

- 1| Estigmaren aurkako borroka «profesionaltasun-ziurtagiri» gisa ulertzea.
- 2| Esku-hartzean txertatzea pertsonak gaitasun gehiago, ahalduntze eta autoestimu handiagoa izatea eta autoestigmari aurre egitea.
- 3| Profesionalek ardura handia dute estigma gainditzeko aldaketarako eragile gisa, honako honen bitartez:
 - » Buru-gaixotasuna duten pertsonak laguntzen eskaintzen dugun babesa.
 - » Pertsona horrekiko geure gain hartzen dugun jokabidea.
 - » Buru-gaixotasunari buruz gizartearen aurrean dugun jarrera. Hori guztia, honako ikuspegi hauek kontuan hartuta:
 - » Pertsonarentzat babes-puntu bat izatea (laguntza pertsonala)

- » Komunitatera iristeko zubi ere izatea (enplegua, gizartea...)
- » Ezin da inoiz ahaztu pertsona izango dela beti bere bidea egingo duena (bizi-kalitatearen eredia).
- » Pertsonak, horien gaitasunak, aukerak, autoestimua eta autokontzeptua indartzea.
- » Erabakitze gaitasuna eta bere eskubideak erabiltzeko indartu eta ahalbidetzea.
- » Buru-gaixotasunarekin lan egitean naturaltasunez kontatzea zure harreman-ingurunean egiten duzuna.
- » Beren erritmoetara egokitzea, alderantziz egiteko eskatu gabe.
- » Haien isiluneak errespetatzea.
- » Laguntzea, hutseratu gabe.

Elkarte-mugimenduarentzako proposamenak

- 1| Buru-gaixotasuna gizartean ezagutaraztera eta gaixotasun horri lotutako estigma soziala gainditzera bideratutako kanpaina eta ekimenei eustea, azken urteotan jarraitutako lan-ildoan.
- 2| Mekanismo eta laguntzak antolatzea pertsona horiei gehiago entzuteko: esperientziak, bizipenak, sentimenduak... beste pertsonentzat laguntza gisa ere.
- 3| Interes-taldeei buru-gaixotasuna zer den eta zein den hura pairatzen duena behar bezala helarazteko formula eta formatuak bilatzea: zein kanpaina mota, non (ikastetxeetan, hezkuntza-alarra lehenetsita).

Gizartean eragina izan eta orekatuko duten mezuak sortzen lagundu behar da. Gogoeta egitea ea irudi positiboa gehiegi erabiltzea eta errealitatea nola uztartu daitezkeen (ez da egia denek denetik egin dezaketela, pertsona askok muga asko dituzte eta laguntza asko behar dute): zer irudi helarazi behar dugu? Kolektiboaren barnean dagoen aniztasun zabalaren barnean. Sufrimendua helarazi behar dugu, eta gure laguntza jasotzeko eskubidea dutela, baina, aldi berean, gaitasun, aukera eta normaltasuna helarazi behar da: nola helarazi errealitatea... Gardentasuna eta aboradtea errealitatearen naturaltasunetik.

Ildo horretatik, teknologiaz, informazioaren gizarteaz eta sare sozialez baliatzea.

- 4| Alor guztietan aldarrikatzea eta estrategia eta jarduerak, zerbitzuak eta laguntzak mantentzeaburu-gaixotasuna duten pertsonak komunitatean gera daitezen, ezagut ditzaten...
- 5| Motibazioa indartzea, senideak bertaratu daitezen eskuragarri dituzten laguntza-taldeetara. Gehiegizko babesari aurre egiteko laguntza: lantaldeak, prestakuntza, lantegiak...: hobetu eta eraikitzeke ideiaz laguntzea (errudun sentiarazi gabe).
- 6| Pertsonak bere buruan sinetsi eta maitatzeko lan egiten jarraitzea, autoestigma egoerak gainditzeko, bizi-kalitatearen ereduaren ildotik.
- 7| Enpresak sentsibilizatzeko kanpainei eustea eta Confebask-en esku-hartze handiagoa eskuratzea: prozesua, prestakuntza, behin eta berriz ekitea... argumentuak eman eta pertsonak erakutsi dezan nor den eta zer egiteko gai den (laneko gosariak, buru-gaixotasuna duten pertsonak kontratatu dituzten enpresen artean jardunbide egokiak eta esperientziak elkartrukatzeko).
- 8| Komunikabideek estigman modu negatiboan eragiten duten egoerak salatzea eta komunikazio-ekintza positiboetan aliatu izatea lortzea.
- 9| Elkarre-mugimenduak komunikabideei elementu praktikoak eman eta horretan laguntzea, hala nola, estilo-liburuak, hitzen zentzuari eta, beraz, hitz horiek gizartearen eragiten dituzten sentimenduei «buelta emateko» eman behar diren mezuak, etab.
- 10| Espazioak, kondizioak eta babesak aldarrikatu eta erraztea, bertako profesionalek estigmari aurre egiteko aldaketarako eragile moduan esku har dezaten, honako honen bitartez:
 - » Buru-gaixotasuna duten pertsonak laguntzen eskaintzen dugun babesa.
 - » Pertsona horrekiko gain hartzen dugun jokabidea.
 - » Buru-gaixotasunari buruz gizartearen aurrean dugun jarrera.

Osasun-sistemarentzako proposamenak

- 1| Buru-gaixotasuna duten pertsona eta senideentzako behar bezalako laguntza eta baliabide duinak biltzen dituen sare integrala sortzeko esku-hartze eraginkorra hedatzea, Gizarte Zerbitzuen Sistema eta Buru Gaixotasunaren Elkarre Mugimenduaren laguntzarekin.
- 2| Ospitale psikiatrikoetan pertsonen instituzionalizazioa gainditzeko behar bezalako baliabide eta laguntzak sortzeko apustuari eustea.

- 3| Komunitate-arretaren eredia zabaltzen jarraitzea, horretarako egokiak diren bitarteko eta baliabideak eskuratzeko laguntza zabaltzea: pisuak komunitate-ingurunean eta laguntza profesionala behar bezalako arreta jasotzeko, Gizarte Zerbitzuen Sistemarekin koordinatuta, eta buru-gaixotasuna duten pertsonen eta haien senideen ordezkari diren eta laguntza eskaintzen dien gizarte-ekimeneko erakundeek laguntzaz.
- 4| Buru-gaixotasuna duten pertsonak beren gaixotasuna eta tratamendua onartzea lortzeko lanean jarraitzea, baita buru-gaixotasunaren sintomak dituzten pertsonen kasuan esku-hartzea bertan behera uzteko egoerak saihestea, Gizarte Zerbitzuen Sistemarekin koordinatuta, eta buru-gaixotasuna duten pertsonen eta haien senideen ordezkari diren eta laguntza eskaintzen dien gizarte-ekimeneko erakundeek laguntzaz. Hori guztia egiteko, alor guztien arteko behar bezalako esku-hartze integrala emateko beharrezko eragileek esku hartuko dute, pertsona batek buru-gaixotasuna duela hautematen den unetik hasita, hura diagnostikatu eta behar bezalako tratamendua jaso dezan.
- 5| Sistemari buru-gaixotasuna duen pertsonaren osasun integralari (osasun fisikoa eta burukoa) erantzuna emateko beharrezko kondizioak ezartzea (maila guztietan: lehen mailako arreta, arreta espezializatua, ospitaleko arreta, larrialdiak, etab.).
- 6| Pertsonak eta beren familiak, baita horien ordezkari diren gizarte-erakundeak ere, Osasun Sistemari baliabideak eta laguntzak diseinatu, planifikatu eta ezartzeko funtsezko eragiletzat hartzea.
- 7| Senideen elkarrekin mugimendua buru-gaixotasunaren alorrean berriazko baliabideak eskaintzen dituen eragile gisa aintzat hartzea.
- 8| Curriculum-diseinuetan (edo laguntza eta tratamenduetan esku hartzen duten lanbideekin edo nolabait parte hartzen dutenekin, medikuntza, erizaintzarekin, lotutako ikerketetan) buru-gaixotasunarekin lotutako gaiak txertatzea, pertsona horien artatzeko modua, estigma eta diskriminazioa, etab. Hori guztia gizarte-eragileek laguntzarekin.
- 9| Gizarte-erakundeek laguntzaz, Osasun Sistemako profesionalentzat jarduteko gida eta protokoloak osatzea, buru-gaixotasuna duten pertsonekin esku-hartzean laguntzeko.
- 10| Buru-gaixotasunari buruzko jakintza hobetzen, jarrera negatiboak murrizten eta buru-gaixotasuna duten pertsonen diskriminazioa murrizten lagunduko duten bestelako ekintzak garatzea, osasun-profesionalen artean.
- 11| Buru-gaixotasuna errotik kendu edo ondorioak murrizteko tratamendu eta medikazio hobeak lortzeko ikerketen aldeko apustuari eustea.

Gizarte-zerbitzuentzako proposamenak

- 1| Buru-gaixotasuna duten pertsona eta senideentzako behar bezalako laguntza eta baliabide duinak biltzen dituen sare integrala sortzeko esku-hartze eraginkorra hedatzea, Osasun Sistema eta Buru Gaixotasunaren Elkarre Mugimenduaren laguntzarekin.
- 2| Eredu asistentzialistari aurre egiteko apustuari eustea, eta bizi-kalitateko eta komunitate-ingurunean parte hartzeko ereduranzko bidea hartzea.
- 3| Laguntza, zerbitzu eta baliabideak eskaintzea, Osasun Sistemarekin koordinatuta eta buru-gaixotasuna duten pertsonak eta haien senideak ordezkatu eta laguntza ematen dieten gizarte-ekimeneko erakundeen laguntzaz, buru-gaixotasuna duten pertsonen beharrezko behar bezalako arreta lortzeko, gero komunitatean parte hartzen eta garatzen laguntzeko: pisu edo etxebizitzak komunitate-ingurunean, pertsonen laguntza-profesionalerako baliabideak, pertsonak komunitatean gelditu eta gara daitezten, aisialdian laguntza eskaintzea parte hartzeko eta besteekin harremanetan jartzeko gaitasunak bereganatzea.
- 4| Lanerako ikastegietan eta eguneko zentroetan behar diren plaza guztiak eskaintzea, buru-gaixotasun larriak dituzten pertsonen gehieneko parte-hartzea eta jarduera errazteko.
 - » Buru-gaixotasuna duten pertsonak ahal bezain aktiboan egotea lortu behar da: ahal baldin bada normalizatutako lan-jarduera batean, eta bestela bestelako lan, zeregin eta jardueretan.
 - » Horretarako, eguneko jardueretarako lantegiak, lanerako edo lanbide-lantegiak egiteko laguntzak atxiki behar dira, besteak beste, beren jarduera, gaitasun eta trebetasunen garapena eta besteekin harremanak egitea ahalbidetzeko, beren beharrezko beharrezko egokitutako esparruan betiere.
- 5| Buru-gaixotasuna duten pertsonen senideentzako behar bezalako laguntza, zerbitzu eta baliabideak eskaintzea.
- 6| Buru-gaixotasuna duten pertsonak beren gaixotasuna eta tratamendua onartzea lortzeko lanean jarraitzea, baita buru-gaixotasunaren sintomak dituzten pertsonen kasuan esku-hartzea bertan behera uzteko egoerak saihestea, Gizarte Zerbitzuen Sistemarekin koordinatuta, eta buru-gaixotasuna duten pertsonen eta haien senideen ordezkari diren eta laguntza eskaintzen dien gizarte-ekimeneko erakundeen laguntzaz. Hori guztia egiteko, alor guztien arteko behar bezalako esku-hartze integrala emateko beharrezko eragileek esku hartuko dute, pertsona batek buru-gaixotasuna duela hautematen den unetik hasita, hura diagnostikatu eta behar bezalako tratamendua jaso dezan.
- 7| Gizarte-erakundeen laguntzaz, Gizarte Zerbitzuen Sistemako profesionalentzat jarduteko gida eta protokoloak osatzea, buru-gaixotasuna duten pertsonekin esku-hartzean laguntzeko.

Tokiko erakundeentzako (Udalak) proposamenak

- 1| Esku-hartze handiagoa garatzea, laguntza, zerbitzu eta baliabideak eskaintzeko (adibidez, udal-pisu edo -etxebizitzak), buru-gaixotasuna duten pertsonak komunitate-ingurunean gelditzea ahalbidetzeko.
- 2| Buru-gaixotasuna duten pertsona eta senideen elkarte-mugimenduari hurbiltzea, hura ezagutzea eta harekiko lankidetzak sustatzea eta haren jarduerak babestea eta hedatzea.
- 3| Espazioak nahiz lokalak uztea sustatzea, kolektibo horri zerbitzu berriak eskaintzeko.
- 4| Buru-gaixotasuna duten pertsonak kultura- edota prestakuntza-agendan, besteak beste, txertatzea.

Enplegu-alorrerako proposamenak

- 1| Buru-gaixotasuna duten pertsonak kontratatzea eta lanpostuari eustea erraztuko duten politiken aldeko apustua egitea babesa eta bestelako aukerak emanda enplegu-programen bitartez pertsona horien laguntza erraztea.
- 2| Enpresaburuak sentsibilizazio-ekintzen bitartez inplikaraztea.
- 3| Pertsona horien aldeko apustua egin duten enpresak aintza hartu eta balioestea, sentsibilizazio modura, eta egiteko moduagatik saritzea.

Hezkuntza-sistamarako proposamenak

- 1| Beharrezko kondizioak ezartzea, Hezkuntza Sistema, maila guztietan, kolektibo honekiko inklusiboa izan dadin, eta beren erantzuna pertsona horien espezifikitate, ezaugarri eta errealitatera moldatzea, haurtzaroan, nerabezaroan eta gaztaroan. Ildo horretatik, Osasun Sistemak, hauek egingo ditu, besteak beste:
 - » Nerabezaro eta gaztaroan arreta berezia eskainiko du;
 - » Ikastetxe-ingurunean laguntzarako programak sortuko ditu, buru-gaixotasunaren Elkarte Mugimenduaren laguntzaz;
 - » Osasun-sistemeekin lankidetzak indartuko du.

- » Hezkuntza Sistemako neurri inklusiboetan sakonduko du, buru-gaixotasunaren gaiaren ondorioz sor litezkeen zailtasunak normalizazio eta inklusioaren baitan bildu eta jaso daitezen, derrigorrezko irakaskuntzan eta 21 urtera arte luzatuta.
- 2| Hezkuntza-alorrean bullying egoerak hautemateko eta prebenitzeko mekanismoak hobetzea.
- 3| Hezkuntzako profesionalen prestakuntza hobetzea, zehazki fase goiztiarretan (haur-hezkuntza, lehen-hezkuntza), ahalik eta azkarren lortzeko behar bezalako hautemate, arreta goiztiar, esku-hartze eta tratamenduak.
- 4| Sistemako profesionalen artean, buru-gaixotasunari buruzko jakintza hobetzen, jarrera negatiboak murrizten eta buru-gaixotasuna duten pertsonetako diskriminazioa murrizten lagunduko duten bestelako ekintzak garatzea.
- 5| Buru-gaixotasuna, elkartasunaren balioak eta aniztasunaren onarpenari buruzko jakintza jorratzea hezkuntza-maila guztietan.

Komunikabideentzako proposamenak

- 1| Buru-gaixotasuna duten pertsonen eskubide eta interesak ordezkatu eta defendatzen dituzten gizarte-erakundeekin elkarlanean aritzea, gizarteari buru-gaixotasunaren, hura pairatzen duten pertsonen aniztasunaren, haien gaitasuna eta aukeren inguruko benetako irudi hurbila zabaltzeko.
- 2| Buru-gaixotasuna edukitzeak esan nahi duen guztiaren gaineko informazio sentsazionalista alde batera uztea, eta gaixotasuna duen pertsona batek, fisikoa ala burukoa izan, duen normaltasunaren gaineko informazioa eskaintzea, gizarte- eta osasun-babes egokiarekin.
- 3| Komunikazio-ekintzetan kontuan hartzea buru-gaixotasuna gizarte osoaren “ondarea” dela: edozein pertsonak paira dezake buru-gaixotasuna.
- 4| Prebentzioa azpimarratzea: buru-gaixotasuna eragin dezaketen arrisku-faktoreak (langabezia, drogazaletasuna, estresa, etab.).
- 5| Gaixotasuna duten pertsonen ahotsa gehiago entzuteko aukerak bultzatzea: komunikabideetan haiek hitz egitea, iritzi-artikuluak idaztea, etab.
- 6| Komunikabideetan buru-gaixotasunari buruz helarazten den informazio eta irudia monitorizatzearen aldeko ekintzak garatzea.
- 7| Buru-gaixotasuna bortizkeria-kasuekin lotzeko joera sentsazionalista erroitik kentzea.

Kultura-alorrerako proposamenak

- 1| Buru-gaixotasunaren errealitatean esku-hartze handiagoa garatzea: pertsona horien eta buru-gaixotasunaren errealitatea, egoera eta gaitasun eta aukerak erakusten dituzten film gehiago egitea, liburu gehiago idaztea, gizarteari errealitate hori helarazteko bitarteko gisa.
- 2| Kultura-sorkuntza egiten jarraitzea (filmak, liburuak, etab.), buru-gaixotasuna duten pertsonak erakusteko: haien istorioa, errealitatea, bizimodua, etab. Azken batean, kontatzea.
- 3| Sormen-ekimenetan gizarte-erakundeekin haiek parte har dezatela sustatzea (esaterako, Asa-samen *Flores de papel* film laburra).

Justizia eta Ertzaintzaren alorrerako proposamenak

- 1| Larrialdi-uneetan jarduteko protokolo egokiak eskura izatea (buru-gaixotasunari buruzko elkarteekin batera egindakoak).
- 2| Tutoretza-karguen desgaitze eta izendapen-prozedurak garatzea, eta ahal den heinean familiak bere egitea (beharrezkoa denean familia horientzat baliabideak eskaintzea, tutoretza-kargua errazteko). Horrez gain, buru-gaixotasuna duen pertsonaren gaitasun eta autonomiari lagunduko zaio (Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Konbentzioaren 12. artikulua ezartzen duenaren arabera).
- 3| Eragile judizialak buru-gaixotasuna duten pertsonen errealitateari buruz sentsibilizatzea (epai-leak, fiskalak, abokatuak...).
- 4| Espetxea ezin da izan segurtasun-neurri bat betetzeko lekua, ezta zigorra betetzeko ere buru-gaixotasuna duen pertsonaren kasuan; hori dela eta, zigorra espetxekoak ez diren egituretan betetzea proposatzen da.
- 5| Buru-gaixotasuna duten pertsonak espetxean jasaten duten estigmatizazio bikoitzaren aurka egitea, Espetxeetan hango langileei edo barneko laguntzaileei zuzendutako sentsibilizazio-ekintzen bitartez.

Proposamenak genero-ikuspegitik

- 1| Buru-gaixotasuna duten amentzako baliabideak diseinatzea, horiek lagundu eta estigmatizazioa saihesteko.
- 2| Buru-gaixotasuna izan eta genero-indarkeria pairatzen duten emakumeen berezko beharriaznei behar bezala erantzuteko harrera-baliabideez hornitzea.
- 3| Ahalduntze-lantegiak diseinatzea, emakume-taldeeizuzenduak, eta edukietan arretaberezia eskaintzea emakumeen aurkakobortizkeria sexistari, sexualitateari, autoestimuari eta enpleguaren eta gizarte-partaidetzaren garrantziari.

Zeharkako proposamen orokorrak

- 1| Buru-gaixotasuna duten pertsonek berengaixotasuna eta tratamendua onartzea lortzeko lanean jarraitzea, baita buru-gaixotasunaren sintomak dituzten pertsonen kasuan esku-hartzea bertan behera uzteko egoerak saihestea ere.
- 2| Eragile guztiak esku-hartzean inplikaraztea, hasieratik, pertsona batek buru-gaixotasunaren sintomak dituela hautematen denetik, hura diagnostikatu eta behar bezalako tratamendua jaso dezan.
- 3| Lan- eta behaketa-mahai bat sortzea, funtsezko interes-taldeen parte hartuta, Euskadin estigmari aurre egiteko jardueren zehaztapenari jarraipena emateko, baita horren plangintza, jarraipena, ebaluazioa eta emaitzen argitaratzea ere.



Eranskinak
I eta II.

I. ERANSKINA ITURRIAK ETA ERREFERENTZIAK

ARAU ETA POLITIKEN ERREFERENTZIAK

Nazioartea

- » Minusbaliotasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Nazio Batuen Konbentzioa.
- » 2000/43/EE Zuzentaraua, pertsonen tratu-berdintasunaren printzipioa aplikatzeari buruzkoa, arraza edo etnia jatorria edozein izanik ere; ondoren, printzipio hori alor guztietan jorratzen du.
- » 2000/78/EE Zuzentaraua, lanean eta lanbidean berdintasunerako esparru orokorra ezartzeari buruzkoa; helburua da erlijio edo sinesmenetan, minusbaliotasunean, adinean eta sexu-joeran oinarritutako diskriminazioen aurka egitea.
- » Buru Osasunari buruzko Europako Adierazpena, buru-osasuna osasun, ekonomia eta gizarte-lehentasuntzat hartzen duena (2005).
- » Buru-gaixotasunari lotutako estigmatizazio eta diskriminazioaren aurkako borrokari buruzko Europar Batasuneko Kontseiluaren ondorioak, 'Buru-gaixotasuna eta Estigmatizazioa Europan: gizarteratze eta ekitatearen erronkei aurre egitea' konferentziaren ondoren (2003).
- » Europako Batzordearen Liburu Berdea: Herritarren buru osasuna hobetzea. Buru osasunaren alorrean Europar Batasunaren estrategiarantz (2005).
- » *Herritarren buru osasuna hobetzea. Buru osasunaren alorrean Europar Batasunaren estrategiarantz txostena*, Europako Parlamentuarena (2006).
- » Europar Batasuneko Buru Osasun eta Ongizateari buruzko Ituna (2008).

Estatuan

- » 51/2003 Legea, desgaitasuna dutenen aukera berdintasunari, diskriminaziorik ezari eta irisgarritasun unibertsalari buruzkoa.
- » 26/2011 Legeak aldatutakoa, Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Nazioarteko Konbentziora egokitzeko arauak.
- » 62/2003 Legea, abenduaren 30ekoa, neurri fiskal, administratibo eta sozialei buruzkoa.
- » Osasuneko Sistema Nazionalaren Osasun Mentaleko Estrategia (2006).

EAEn

- » Osakidetzako “Asistentzia psikiatrikoa eta osasun mentaleko” Plan Estrategikoa (2004-2008).
- » EAEko osasun mentaleko estrategia (OME, 2010).

BESTELAKO ERREFERENTZIAK

- » *Estigma y discriminación hacia las personas con esquizofrenia y sus familiares*, Miguel Ángel González Torres, Rodrigo Oraá Gil eta beste laguntzaile batzuk.
- » *Estigma y enfermedad mental. Análisis del rechazo social que sufren las personas con enfermedad mental*. Manuel Muñoz, Eloísa Pérez Santos, María Crespo eta Ana Isabel Guillén. Madrilgo Erkidegoa.
- » Manantial Fundazioa eta Caja Madriden Gizarte Ekintzaren PRECA txostena (2012).
- » Link B. & Phelan J. (2001, september). *On stigma and its public health implications. An Internacional Conference. Stigma and Global Health: Developing a Research Agenda*. Bethesda, Maryland, U.S.A.
- » Goffman, E. (2006). *Estigma. La identidad deteriorada*. 1. argitalpena 1963. Buenos Aires: Amorrortu.
- » Corrigan, Patrick (2004). *How Stigma Interferes With Mental Health Care*. American Psychologist, Vol 59(7).

- » Brohan E, Slade M, Clement S, Thornicroft G. *Experiences of mental illness stigma, prejudice and discrimination: a review of measures*. BMC Health Serv Res. 2010; 25: 80.
- » Larson JE, Corrigan P. *The stigma of families with mental illness*. Acad Psychiatry. 2008; 32(2):87-91.
- » King M, Dinos S, Shaw J, Watson R, Stevens S, Passetti F, Weich S, Serfaty M. *The Stigma Scale: development of a standardised measure of the stigma of mental illness*. Br J Psychiatry. 2007; 190:248-54.
- » Watson AC, Corrigan P, Larson JE, Sells M. *Self-stigma in people with mental illness*. Schizophr Bull. 2007; 33: 1312-8.
- » Dinos S, Stevens S, Serfaty M, Weich S, King M. *Stigma: the feelings and experiences of 46 people with mental illness*. Qualitative study. Br J Psychiatry. 2004;184: 176-81.
- » *Conocer la enfermedad mental. Salud Mental para el siglo XXI: Cuidar, rehabilitar e integrar*. Elena Seoane. 2012.
- » *Estigma y enfermedad mental. Análisis del rechazo social que sufren las personas con enfermedad mental*. Manuel Muñoz, Eloisa Pérez Santos, María Crespo eta Ana Isabel Guillén. 2009.
- » *Stigma: an international briefing paper*. Felicity Callard. Health Scotland. 2008.
- » *Stigma: a guidebook for action*. Felicity Callard. Health Scotland. 2008.
- » *Countering the stigmatisation and discrimination of people with mental health problems in Europe: research paper*. David McDaid. Europako Batzordea. 2008.

II. ERANSKINA. IKERKETAN PARTE HARTU DUTEN PERTSONAK

FEDEAFES (Agifes, Asafes, Asasam eta Avifes) elkarteetako 80 buru-gaixotasuna duten pertsona eta senideez gain, azterlan honetan honako pertsona hauek parte hartu dute:

FEDEAFES

M^a Ángeles Arbaizagoitia Tellería
M^a José Cano
Amaia Arbaiza

AGIFES

Ruth Encinas
Yolanda Iglesias
Ainhoa Sanpedro
Ibone Azkarraga
María Ferrandiz
Ainara González
Susana Rodríguez
Edurne Fariñas
Izaskun Barroso
Angela Sir
Aline Loitzenbauer

ASASAM

Naiara Gaviña
Elena Etxebarria
Rocío Matías
Oiane Larrazabal
Susana Méndez

ASAFES

Ana Belén Otero
Elena García
Fátima Iturbe
Justine Gestoso
Clementino González
Montserrat Mozo
Miren García de Garayo
Arantza Irizar
Joana Díaz de Alda
Idoia Gómez
Maider Paul
Leire Navarro
Yashira Fernández
Itxaso Jauregui
Arantxa Rodríguez

AVIFES

Miguel Angel Núñez
Itziar Ceballos
Johanna Maluenda
Isabel Morotxo
Jon Rodriguez
Silvia Bengoa
Cristina Nuñez
Leire Achaerandio
Laura Martínez
Oihane García Ruíz
Gaizka Rojo
Estibaliz Jimenez
Ainhoa Rodríguez

Beste partaide batzuk

- » Itxaso Goikoetxea Etxebarria, Gizarte Zerbitzuen Zuzendaritzako Teknikaria, EUSKO JAURLARITZA.
- » Iñigo Pombo Ortiz de Artiñano, Bizkaiko Foru Aldundiko Pertsonen autonomia sustatzeko eta mendekotasuna artatzeko zuzendaria, BIZKAIKO FORU ALDUNDIA.
- » Txelo Pérez Martínez, Ezinduen eta Desgaituen Laguntzako Zuzendari Nagusia, GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA.
- » Susana Córdoba Merino, Gizarte Zerbitzuetako Idazkaritzako Soziologoa, ARABAKO FORU ALDUNDIA.
- » Alberto López Fernández De Viana, Etxebizitzen Interbentzio Soziokomunitarioaren Saileko Arduraduna, BILBOKO UDAL ETXEBIZITZAK.
- » José Antonio de La Rica, Euskadiko Osasun Mentaleko Aholku Kontseiluko Idazkaria, EUSKADIKO OSASUN MENTALEKO AHOLKU KONTSEILUA.
- » M^aJesús Palomo, Arabako Buru Osasunaren Sareko Gizarte Langilea, ARABAKO BURU OSASUNAREN SAREA.
- » Álvaro Iruin Sanz, Gipuzkoako Buru Osasunaren Sareko Zuzendaria, GIPUZKOAKO BURU OSASUNAREN SAREA.
- » José J. Uriarte, Bizkaiko Buru Osasunaren Sarea, BIZKAIKO BURU OSASUN SAREA.
- » Carlos Pereira, Bizkaiko Buru Osasunaren Sareko Zuzendaria, BIZKAIKO BURU OSASUNAREN SAREA.
- » Aitor Artaraz, BIZKAIKO TUTORETZA ERAKUNDEko Zuzendaria.
- » Eva Acero Simón, Sail-koordinatzailea, ARARTEKO.
- » Carlos Pereda, CONFEBASK.
- » Aitor Ubarretxena, INFOTRES komunikazio-agentziako zuzendaria.
- » Asier Pérez, EKAI PUBLICIDAD.
- » Natxo Arnaiz, BOLUNTA boluntariotza-agentziako zuzendaria.

- » Joachim Meisner, ERAGINTZA FUNDAZIOKO Zuzendaria.
- » Nerea Loizaga, ARGIA FUNDAZIOKO gerentea.
- » Pablo Ruiz, BIZITEGIko esku-hartzerako koordinatzailea.
- » Amaia Inza Bartolomé, Gizarte Lanerako Unibertsitate Eskola, EHU.
- » Juan Antonio Tejero Maeso, ESCUELA INCLUSIVA ekimenekoa.
- » Asier Lancha Sánchez, Haur-gazteen Buru Osasunaren Unitateko Gizarte-langilea.
- » Rafael Carmona Undiano, Gizarte-informazio eta -arretarako Bulegoko Gizarte-langilea. IFBS – DFA.
- » Julene Orruño, Arabako Buru Osasunaren Sareko lan-terapeuta -pisuetako zuzendaritza-taldea. Olaguibel.
- » Juanjo Martínez, LANTZE.
- » Joana Maortua Allende, Orozkoko Gizarte Zerbitzuak.

Proiektuaren koordinazioan eta jarraipenean parte hartzea

- » Miguel Ángel González Torres doktorea.

Aholkularitza eta laguntza teknikoa

- » Yolanda Fillat (Alter Civites).

ESKER ONA

FEDEAFES federazioko zuzendaritza batzordearen izenean, gure esker ona adierazi nahi diegu azterlan hau egiten modu batean edo bestean parte hartu duten pertsona guztiei. Bereziki, ondorengo guztiak ditugu gogoan: gure federazioa osatzen duten ASAFES, AVIFES, AGIFES eta ASASAM elkarteak; buru-gaixotasuna duten pertsonak; foku-taldeetan parte hartu duten senitarteko eta elkarteetako profesionalak; kontrasteko mintegian parte hartu zuten pertsona eta erakundeak; galdera-sorten bidez parte hartu duten erakundeak; Alter Civites aholkularitza; Miguel Ángel González Torres doktorea; Infotres komunikazio bulegoa; Fedeafes-eko talde teknikoa; eta, bereziki, Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila, azterlanari emandako laguntzagatik. Hain zuzen ere, hori azpimarratu nahi dugu, alegia, lan hau jende askoren lanaren eta ahaleginaren emaitza dela.

**GUZTI-GUZTIOI, ZUZENDARITZA BATZORDEAREN IZENEAN, GURE
ESKERRIK BEROENA.**

M^a Ángeles Arbazagoitia
FEDEAFESeko lehendakaria

