

EMAKUMEA ETA BURU OSASUNA

Denbora luzean, **genero-ikuspegia osasun mentalekin loturiko gaietatik baztertua izan da**. Errealitate horren aurrean, Fedeafesek eta bere lau elkarteok genero-ikuspegia gure jarduera-eremuan pixkanaka barneratzen joateko prozesu bati ekin diogu, parekidetasunari buruzko ikerketa batetik abiatuz. Hona hemen azterlan horren ondorio eta aholku nagusiak.

BURU GAIXOTASUNA DUTEN EMAKUMEA

Diskriminazio bikoitza:
emakumea eta gaixotasun mentala

Ondorioak

- ▶ Buru gaixotasuna duten pertsonen zuzendutako zerbitzuetan emakumeak baino **gizon gehiago hartatzen dituzte; bikoitza** hain zuzen. Arrazoen artean, honakoak aipa ditzakegu:
 - **Ohiko rolek** etxeko lanarekin lotzen dituzte emakumeak.
 - **Familiek gehiagi babestu** eta etxean geratzera bultzatzen dituzte, gizonen baino gehiago.
 - Buru gaixotasuna duten emakumeek **ahalduntze maila txikia** dute, eta zaila egiten zaie eskubideak dituztela sinestea.
 - **Gizonezkoen beharrei egokitutako eredu baten arabera diseinatuta daude baliabideak;** hau da, funtsezko auto-zaintetan oinarrituta daude. Hortaz, behar sofistikatuagoak ez dira kontuan hartzen, emozioekin eta harremanekin zerikusia dutenak, hain zuzen.
 - Pertsonak laguntza-zerbitzuetara bideratzen dituzten guneeetan emakumeekiko eta gizonekiko ikuspegi desberdina antzematen da. Buru gaixotasuna duten **emakumeak etxean geratzeak arazo gutxiago** dakarrela pentsatzeko joera dago.
- ▶ Baliabideak eta zerbitzuak gutxiago erabiltzen dituztenez, **gizartean parte hartzeko aukera gutxiago** dituzte emakumeak.

- ▶ Emakumeen partaidetza maila baxua enpleguaren arloan nabari da gehien.
- ▶ Buru gaixotasuna duten amentzako laguntza-baliabiderik ez dago.
- ▶ Ez dago buru gaixotasuna duten emakumeentzako talde egonkorrik, elkarteren batean izan ezik.

Aholkuak

- ▶ Buru gaixotasuna duten emakumeei eskusiboki zuzendutako **informazio baliabideak** diseinatu eta zabaltzea.
- ▶ Buru gaixotasuna duten **emakumeek gizartean, eta bereziki enpleguan, parte hartzearen garrantziaz sentsibilizatzea familiak**. Eurekin lan egitea senidea gehiagi babes ez dezaten bermatzeko.
- ▶ **Lehen mailako arretako** mediku-zerbitzuetan eskaintzen dituzten **zerbitzu eta baliabideen berri ematea**.
- ▶ Emakumeek gutxien erabiltzen dituzten zerbitzuetan, eurak **ikusiak izan daitezen laguntzea**, informazio eta komunikaziorako erabiltzen diren euskarri guztien bidez.
- ▶ Emakume taldeei zuzendutako **ahalduntze lantegiak** diseinatzea, honako gaiei arreta berezia eskainiz: emakumeen aurkako indarkeria sexista, sexualitatea, autoestimua, enpleguaren garrantzia eta parte-hartze soziala.
- ▶ **Taldeko lana egitea**, gaixotasun mentala duten emakumeen laguntza eta ahalduntzea bultzatu eta laneratzea sustatzeko.
- ▶ **Tradizionalki gizonen esparrua izan diren** eta lan eskaintza zabalagoa duten **sektoreetan** buru nahasmendua duten **emakumeen laneratzea** bultzatzea, prestakuntza eta sentsibilizazio ekintzen bitartez.
- ▶ Elkarrekin **emakume taldeak** sortzea.
- ▶ Buru gaixotasuna duten amentzako **baliabideak** diseinatzea.

EMAKUMEA ETA BURU OSASUNA

- ▶ **Ikertzea** zergatik bideratzen dituzten emakume gutxiago laguntza-zerbitzuetara.
- ▶ Bideratzeak egiten dituzten zerbitzuetan sentsibilizazio lana burutzea **emakume eta gizonen mezu bera helarazi** diezaieten, batez ere enpleguari dagokionez.
- ▶ **Emakumeentzako tokia gordetzea** parte-hartze eskasa duten programa eta zerbitzuetan.
- ▶ **Zerbitzuen gehiegizko maskulinizazioa** ekiditea, emakumeen erosotasuna ez baldintzatzeko.
- ▶ Baliabide eta zerbitzuen erabileran **parekidetasuna lortzeko helburua dagoela azaltzea**.
- ▶ Jarduerak diseinatzerakoan **emakumeen beharrak eta interesak kontuan** hartzea.
- ▶ Buru gaixotasuna duten emakumeen diskriminazio bikoitza ikusaraziko duen **batzorde edo emakume taldea** sortzen laguntzea.
- ▶ Emakume eta gizonen berdintasuna bultzatzen duten erakundeek euren **politiketan kontuan** izan ditzatela **buru gaixotasuna duten emakumeen behar espezifikoak**, eta baliabide eta zerbitzuak kasu horietara egokitzea.

EMAKUME ZAINZAILAK

Ondorioak

- ▶ Familiei zuzendutako zerbitzuetan **emakumeak** dira **gehienak**.
- ▶ Emakume zaintzaile gehienak sufrimendu handiko egoerak bizi izan dituzte edo bizitzen ari dira seme edo alabaren gaixotasunaren **errudun direla sentitzen** dutelako.
- ▶ Buru gaixotasuna duen pertsona bati **etengabe zaintzeak osasun arazoak** eragiten dizkie zaintzaileei.

- ▶ **Atsedena** edo **zaintza-lanerako laguntzak** eskaintzera zuzendutako baliabideak **ez dira nahikoak**.
- ▶ Gaixotasunaren **lehen faseetan zailagoa da zaintza**, eskuragarri dauden baliabideen eta elkarrekin ezagutza faltarengatik.
- ▶ Buru gaixotasuna duten pertsonak zaintzeaz, batik bat, emakumeak arduratzen badira ere, azken urteotan **gero eta gizonetako zaintzaile gehiago** agertzen ari direla antzematen da.
- ▶ **Gaixotasun mentala duten pertsonak** zaintzen onuradunak direla pentsatu ohi da, baina **emakumeen kasuan, zaintzaile rola ere** izaten dute.

Aholkuak

- ▶ **Ama zaintzaileei lanpostua** lortzen eta mantentzen laguntzea.
- ▶ Ama zaintzaileei seme-alamen gaixotasunaren **errudun sentimendua gainetik kentzen laguntzea**.
- ▶ Buru gaixotasuna duten pertsonen zaintzaile moduan **batik bat emakumeak dihardutela ikusaraztea**.
- ▶ Emakume zaintzaileen **ahalduntzea** sustatzea, gehiegizko **ardurak askatzen ikasteko** eta bere denbora har dezaten laguntzeko.
- ▶ Ama eta aita zaintzaileei **laguntza psikologikoa** eskaintzea.
- ▶ Emakume eta gizonetako parekidetasuna lantzen duten erakundeak sentsibilizatzea, buru gaixotasuna duten pertsonen **zaintzarako baliabide publikoak areagotzearen beharraz ohartu** daitezen, eta arlo honetan elkarren arteko erantzukizun soziala bultzatzeko.
- ▶ Zaintzarekin loturiko programetan gizonen parte har dezaten bultzatzea. **Gizon taldeak** sortzea eta, maskulinitate berrien ikuspegitik, zaintzaren etikari lotutako balioak barnera ditzaten bultzatzea.
- ▶ Osasun mentalaren sisteman dauden **baliabide eta elkarrekin berri ematea**.

CAMPAÑA SALUD MENTAL Y MUJER



EMPODERAR A LAS MUJERES CON ENFERMEDAD MENTAL

Folleto basado en el estudio 'Diagnóstico sobre la situación frente a la igualdad de mujeres y hombres en FEDEAFES', elaborado por Fedeafes y sus asociaciones. El resumen del estudio, disponible en www.fedeafes.org.



Fedeafes

Buru gaixotasuna duten pertsona eta senide elkarrekin Euskadiko federazioa

Federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental

ENTIDADES QUE FORMAN FEDEAFES/



COLABORADORES /



MUJER Y SALUD MENTAL

Durante mucho tiempo, **la dimensión de género ha estado excluida de las cuestiones relacionadas con la salud mental**. Conscientes de esta realidad social, Fedeafes y sus cuatro asociaciones han iniciado un proceso –con una investigación sobre igualdad- que posibilite ir incorporando paulatinamente la perspectiva de género en su ámbito de actuación. A continuación, presentamos las principales conclusiones y recomendaciones de esta investigación.

MUJERES CON ENFERMEDAD MENTAL

*Doble discriminación:
mujer y enfermedad mental*

Conclusiones

- ▶ Los servicios y programas dirigidos directamente a personas con enfermedad mental **atienden al doble de hombres que de mujeres**. Las razones que se apuntan para este hecho son:
 - El **rol tradicional femenino**, que las vincula al trabajo doméstico.
 - El **papel de las familias**, que las sobreprotegen y las impulsan en mayor medida a quedarse en casa.
 - El **escaso nivel de empoderamiento de las mujeres** con enfermedad mental, que les impide percibirse como sujeto de derechos.
 - El hecho de que los **recursos** estén **diseñados atendiendo a un patrón de necesidades masculino**, centrado en el autocuidado básico, mientras que ignoran los requerimientos más sofisticados de cuidado femenino, centrados en lo emocional y en lo relacional.
 - La posible existencia de **diferentes sensibilidades hacia las mujeres y los hombres en los centros de derivación**, que tenderían a percibir como menos problemático que las mujeres con enfermedad mental se queden en casa.
- ▶ La **menor utilización** de los recursos y servicios **priva** a las mujeres con enfermedad mental **de oportunidades para la participación social**.

- ▶ El **déficit de participación femenina** se deja sentir especialmente en el **ámbito del empleo**.
- ▶ **No existen recursos de apoyo para madres** con enfermedad mental.
- ▶ **No existen grupos de mujeres** con enfermedad mental constituidos de forma estable, salvo en alguna asociación.

Recomendaciones

- ▶ **Diseñar y difundir recursos informativos** dirigidos exclusivamente a las mujeres con enfermedad mental.
- ▶ **Sensibilizar a las familias** de la importancia de la **participación social de su familiar** con enfermedad mental, incidiendo en el **empleo**. Trabajar con ellas para evitar la sobreprotección.
- ▶ **Difundir información** sobre los servicios y recursos existentes en los servicios **médicos de atención primaria**.
- ▶ En los **servicios menos utilizados** por mujeres, **visibilizarlas** especialmente en todos los soportes utilizados para la difusión.
- ▶ Diseñar **talleres de empoderamiento** dirigidos exclusivamente a grupos de mujeres, prestando especial atención entre sus contenidos a la **violencia sexista** contra las mujeres, **la sexualidad**, **la autoestima**, y la **importancia del empleo y de la participación social**.
- ▶ Realizar un **trabajo grupal**, de **acompañamiento y empoderamiento** con las mujeres con enfermedad mental, orientado hacia la **inserción laboral**.
- ▶ Desarrollar actuaciones, formativas y de sensibilización, para la **inserción laboral** de las mujeres con enfermedad mental **en sectores tradicionalmente masculinizados**, en los que existen más oportunidades de empleo.
- ▶ Crear en las asociaciones **grupos de mujeres**.
- ▶ Diseñar **recursos para madres** con enfermedad mental.
- ▶ **Investigar** por qué se derivan menos mujeres.

MUJER Y SALUD MENTAL

- ▶ **Sensibilizar** a los servicios que realizan derivaciones para que se dé el **mismo mensaje a mujeres y hombres**, particularmente en todo lo relacionado con el empleo.
- ▶ **Reservar plazas para mujeres** en los programas y servicios en los que estén claramente infrarrepresentadas.
- ▶ **Evitar la masculinización excesiva de los servicios**, que pueda incomodar a las mujeres.
- ▶ **Explicitar** el objetivo de **avanzar hacia la paridad** en la utilización de recursos y servicios.
- ▶ Diseñar las actividades programadas **teniendo en cuenta las necesidades e intereses de las mujeres**.
- ▶ Impulsar la creación de una **comisión o grupo de mujeres** que tenga como objetivo **visibilizar** la situación de **discriminación múltiple** que sufren las mujeres con enfermedad mental.
- ▶ **Reivindicar** que los organismos para la igualdad entre mujeres y hombres **tengan en cuenta en todas sus políticas las necesidades específicas de las mujeres con enfermedad mental**, de forma que adecúen a ellas sus recursos y servicios.

MUJERES CUIDADORAS

Conclusiones

- ▶ Los servicios dirigidos a las familias presentan un **perfil usuario altamente feminizado**.
- ▶ La mayoría de las mujeres cuidadoras han vivido o viven situaciones de enorme **sufrimiento a causa de la culpabilización por la enfermedad mental** de su hija o hijo.
- ▶ El **cuidado continuado** de una persona con enfermedad mental provoca **problemas de salud** a las personas cuidadoras.
- ▶ Los recursos destinados a **respiros o a apoyos** para el cuidado **no son suficientes**.

- ▶ En los **primeros momentos** de la enfermedad la **dificultad del cuidado** es mayor debido a la **falta de conocimiento de recursos o asociaciones** existentes.
- ▶ A pesar de la **feminización del cuidado** de personas con enfermedad mental, se percibe una **mayor incorporación masculina** en los últimos años.
- ▶ Se percibe en general a las **personas con enfermedad mental** como acreedoras de cuidados pero **en el caso de las mujeres son también cuidadoras**.

Recomendaciones

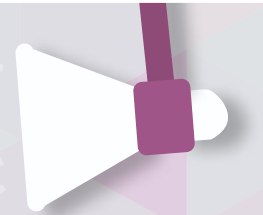
- ▶ Apoyar a las **madres cuidadoras** en la búsqueda y consolidación de un **empleo**.
- ▶ Apoyar a las **madres cuidadoras** en los procesos de **desculpabilización** por la enfermedad mental de sus hijos o hijas.
- ▶ **Visibilizar el perfil mayoritariamente femenino** de las cuidadoras de personas con enfermedad mental.
- ▶ **Formar y acompañar** a las mujeres cuidadoras en procesos de **empoderamiento** que les permitan **descargarse del exceso de responsabilidad** que asumen y **reapropiarse de su propio tiempo**.
- ▶ Proporcionar **apoyos psicológicos** a las madres y padres cuidadores.
- ▶ Sensibilizar a los organismos que trabajan por la igualdad entre mujeres y hombres de la necesidad de **incrementar los recursos públicos** existentes para el cuidado de personas con enfermedad mental, para **aumentar la corresponsabilidad social** en este ámbito.
- ▶ Impulsar la **participación de los hombres** en los programas relacionados con el cuidado. Impulsar la **creación de grupos de hombres** que trabajen, desde una óptica de nuevas masculinidades, en la asunción de los valores propios de la ética del cuidado.
- ▶ **Difundir información** sobre los recursos o asociaciones existentes en el sistema de salud mental.

EMAKUMEA ETA BURU OSASUNA



BURU
GAIXOTASUNA
DUTEN

EMAKUMEEN
JABEKUNTZA



'FEDEAFESeko emakumeen eta gizonen arteko parekidetasun egoeraren diagnostikoa', izenburudun azterlanaren oinarritzen da triptiko hau. Azterlanaren laburpena www.fedeafes.org webgunean dago eskuragarri.



Fedeafes

Buru gaixotasuna
duten pertsona
eta senide elkarteen
Euskadiko federazioa

Federación de Euskadi
de asociaciones de
familiares y personas
con enfermedad mental

FEDEAFES OSATZEN
DUTEN ELKARTEAK/



LAGUNTZAILEAK /

