

4 ESTIGMARI AURRE EGITEKO PROPOSAMENAK

14 arlotarako proposamenak egin ditugu. Hona hemen garrantzitsuenak.
(Informazio gehiago www.fedeafes.org webgunean)

BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONENTZAT

- > **Lehen pertsonan kontatzea euren esperientzia**, gaixotasunaren berri ematea; ez dezatela beste pertsona batzuek beren izenean hitz egin.
- > **Gaixotasuna dutela ikusaraztea**, egokia derizotenean.
- > **Gaixotasuna onartzeko eta tratamendua mantentzeko lan egitea**; kulpa, lotsa eta ez onartze sentimenduak gainditzea, autoestigmari aurrea hartzeko.
- > **Erabakiak hartzerakoan aktiboki parte har dezaten laguntzea**.
- > **Ingurune komunitarioko esparru ezberdinetan parte har dezaten laguntzea**.
- > Arlo ezberdinetan parte hartzeko eta **euren gaitasunak erakusteko ardura hartzea**, erronkak planteatzea, aurrera egitea.

KOMUNIKABIDEENTZAT

- > Buru gaixotasunarekin loturiko **informazio sentsazionalistari uko egitea**, eta eritasun fisiko nahiz mentala duen pertsona batek laguntza sozial eta sanitario egokiarekin bizi dezakeen normaltasunari buruzko informazioa zabaltzea.
- > Komunikazio ekintzetan kontuan hartzea **buru gaixotasuna gizarte osoaren ardura** dela: edozein pertsonak izan dezake buruko nahasmenduren bat bizitzan zehar.

FAMILIENTZAT

- > **Elkarteetako jardueretan inplikatu** eta parte hartzea.
- > Elkarrekin eskaintzen dioten **laguntza onartzea**, kulpa eta ukazio sentimenduei aurre egiteko.
- > **Senidea gehiegi babesteko joera ekiditea**.
- > Buru gaixotasuna duen **senideak bere gaitasunak gara ditzan laguntzea**.
- > Bere esperientziak kontatzea, **bozeramaile izatea**; senideari eta kolektibo osoari laguntzeko eragile aktiboa izatea.
- > **Egokiak diren prozesu, espazio eta proiektuetan murgiltzea** (buru gaixotasuna duen pertsonak behar eta onartzen badu), betiere senidearen protagonismoa eta erabakitze eskubidea kontuan hartuz.

ENPLEGUAREN ARLOARENTZAT

- > Pertsona hauen **kontratazioa bultzatzen duten politiken** alde apustu egitea.
- > **Enpresariak inplikatzeko**; pertsona hauen alde apustu egiten duten enpresak aintzat hartzea, gainerakoei sentsibilizatzeko eta jardunbide egokiak saritzeko modu gisa.

HEZKUNTZA ARLOARENTZAT

- > **Hezkuntza-sistemak kolektiboa barnera dezan bermatzeko baldintzak ezartzea**. Sistemaren erantzuteko gaitasuna buru gaixotasunaren espezifikotasun eta ezaugarrietara egokitzea, nahasmendua haurtzaroan, nerabezaroan nahiz gaztaroan agertuta, behar bezala hautematen eta tratatzen laguntzeko.
- > **Bullying egoerak** antzemateko eta prebenitzeko mekanismoak hobetzea.
- > Oinarriko hezkuntza-mailetako **profesionalen prestakuntza hobetzea**, detekzio eta arreta goiztiarra lortu ahal izateko.

LAGUNTZA EMATEN DUTEN PROFESIOALENTZAT

- > **Estigmaren aurkako borroka** "profesionaltasun ziurtagiria"ren barne sartzea.
- > Esku hartzerakoan **pertsonak gaitasun, jabekuntza-maila eta autoestimu gehiago izan dezan laguntzea**, baita autoestigma gainditu dezan bultzatzea ere.
- > **Aldaketaren eragile** moduan, profesionalen ardura handia dute estigma gainditzeko prozesuan, buru gaixotasuna duen pertsonari laguntzerakoan ematen dituzten laguntzen bidez.
- > Buru gaixotasuna duten pertsonen **errekuperaziorako gaitasun eta aukeretan jartzea arreta**.
- > Gizartearen aurrean posizionatu eta buru gaixotasunaren eta **kolektiboaren errealitatea komunikatzea**.

BURU OSASUNAREN ARLOKO ELKARTEENTZAT

- > Buru gaixotasuna ezagutarazteko eta estigma gainditzeko **kanpaina eta ekimenak** mantentzea.
- > Arlo guztietan aldarrikapenak egitea, eta **beharrezko estrategia, esku-hartze, zerbitzu eta laguntzak mantentzea** buru gaixotasuna duten pertsonak komunitatean egon eta ezagutu daitezten.
- > **Familietan sortzen diren gehiegizko babes-jarrerak gainditzeko laguntza ematea**: lantaldeak, prestakuntza, lantegiak eta abar. Euren harremanak hobetzen laguntzea, kulpa inori leporatu gabe.
- > **Pertsonak bere burua maite eta konfiantza izan dezan lanean jarraitzea** autoestigmari aurre egiteko, bizi-kalitatearen esku-hartze ereduari jarraiki.
- > **Enpresen sentsibilizazioarekin segitzea**, gehiago inplika daitezten.

OSASUN ETA GIZARTE ZERBITZUEN ARLOENTZAT

- > **Eredu komunitarioa hedatzen lagunduko duten baliabideak sortzeko apustua egitea**: komunitatean txertatuta dauden etxebizitzak, laguntza profesionalen baliabideak eta abar.
- > Buru gaixotasunaren sintomak dituzten pertsonekin esku hartzerakoan **ez dezatela onartu abandonu egoerak gertatzea**.

BURU OSASUNAREN INGURUKO MITOAK APURTU



Fedeafes

Buru gaixotasuna duten pertsona eta senide elkarten Euskadiko federazioa

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

GAIXOTASUN MENTALA

ESTIGMA

pertsonari jartzen zaion etiketa negatiboa da, eta oso zaila da gainetik kentzea.



Aurreiritzi sozial horiek pertsonarengan honako jarrerak eragiten dituzte:

- NOBERE BURUA GUTXIESTEA
- AUTOESTIGMA

Errekuperatzeko itzaropena galtzen du, baita bizitza normalizatua eramateko gaitasuna ere.

1 NOLA ERAGITEN DU ESTIGMAK PERTSONEN BIZITZAN

BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONENGAN

- **Pertsonaren ongizate emozionalari eragiten dio**, kulpa sentimenduak izan ohi ditu, eta asko sufritzen du gizarteak onartzen ez duelako eta baztertzen duelako.
- **Harreman txarrak**: inguruko pertsonak arbuia egiten dute.
- **Ongizate materialari kalte egiten dio**: lanpostua lortzeko eta mantentzeko zailtasunak daudenez, zailtasun ekonomikoak eta familiarekiko mendekotasuna agertzen dira.
- **Ongizate fisikoari kalte egiten dio**: diagnostikoa eta tratamendua onartzea gehiago kostatzen zaio eta, berandutze horren ondorioz, errekerperatzeko zailtasun gehiago izaten ditu.
- **Autodeterminazio falta**: gaitasunak ukatzen ditu.
- **Gizarteratzeko oztopoak**: isolamendua eta bakardadea.
- **Es kubideak urratzea**: eskubideak ukatzen zaizkie eta askotan beren izenean hartzen dira erabakiak, euren galdetu gabe; ez dakitela, ezin dutela eta gai ez direla sinetsiz.

FAMILIAN

Sufrimendua eta kulpa agertzen dira. Bizilagunek eta senide batzuek baztertzen dituztela sentitzen dute. Familiak estigmaren biktimak dira, baina baita horren parte ere. Izan ere, batzuetan senidea gehiegi babestera jotzen dute.

HEZKUNTZA ARLOAN

Isolamendu, burla, baztertze eta bullying egoerak sortzen dira, besteak beste.

OSASUNAREN ETA GIZARTE ERAKUNDEEN ARLOAN

Diskrimazioa eta arreta eza. Min guztiak buru gaixotasunari egozteko joera. Erakunde sozialetako arreta zuzeneko profesionalak estigma sufritzen dute, eta beren jarreraren arabera estigmaren parte izateko arriskua ere badute.

ENPLEGUAREN ARLOAN

Lanik ez topatzea, lanpostua mantentzeko zailtasunak, lankideen baztertze-jarrerak...

KOMUNIKABIDEETAN

Aurreiritziak direla eta, indarkeriarekin lotzen dute buru gaixotasuna kasu askotan.

Estigmak ondorio zuzenak ditu eskubideetan, diskrimazioa eta aukera-berdintasun falta eragiten baitu.

2 ZERK ERAGITEN DU ESTIGMA

- Buru gaixotasunaren, buru nahasmendu moten eta horiek dituzten pertsonen aniztasunaren inguruan dagoen **ezjakintasunak**.
- **Komunikabideek estigma indartu dezakete** gaixotasun mentala indarkeriarekin lotzen duen ikuspegia transmitituz. Hedabideekin lankidetzan aritzea funtsezkoa da, buru gaixotasunaren eta beru duten pertsonen egiazko irudia gizarteratze aldera.
- **Osasunaren eta gizarte-zerbitzuen arloetan atentzio faltak**. Indarkeriaz jokatzaren duten pertsonen portzentajea oso txikia da eta, gehienetan, arreta faltaren ondorio izan ohi dira ekintza horiek. Beraz, funtsezkoa da bi esparru horien arteko koordinazioa. Estigmari aurre egiteko esku-hartze eraginkorrenetarikoa kalitatezko arreta medikoa eskaintzea da.
- **Nahasmendu ezberdinek estigma mota desberdina dute**. Buru gaixotasun batzuen kasuan gogorrak dira aurreiritziak; bereziki eskizofreniaren eta nahasmendu bipolarraren kasuetan.

3 NOLA GAINDITU DAITEKE?

PERTSONAK EZAGUTZEA

Sistema ezberdinetatik laguntzak mantendu eta berriak sortu behar dira, pertsonak ingurune komunitarioan parte hartu dezan eta bertan garatu dadin. Gaixotasun mentala duten pertsonak gizartean ikusiak izan daitezela, naturaltasun eta normaltasunez.

ERAGILE GUZTIAK INPLIKATZEA

Ez zaio kulpa inori egotzi behar, baina alor guztietako interes-taldeen konpromisoa beharrezkoa da: buru gaixotasuna duten pertsonak, familiak, laguntza-profesionalak, erakunde sozialak, Osasun eta Gizarte Zerbitzuen sistemetako profesional eta arduradunak, Hezkuntza, Justizia, Herrizaingoa, gizarte-eragileak, enpresak, komunikabideak... Administrazioen aldetik baliabideak eta konpromisoa behar ditugu.

GARDENTASUNEZ KOMUNIKATZEA

Zuzentasunez eta gardentasunez komunikatzea zer den gaixotasun mentala, eta beru duten pertsonen aniztasuna transmititzea.

GIZARTEAREN BEGIRADA ALDATZEA

Sormena eta berrikuntza baliatuz, normaltasunetik eta naturaltasunetik, xehetasun txikienetatik hasita. Keinu txikiekin gaixotasunari argia eman behar diogu: kolektiboarentzako arreta-zentroak zaindu, inguruneak, koloreak, argia... buru gaixotasunarekin loturiko "zatarkeria" gaitzitu. Kultur eraldaketarako bidea egin behar dugu, pertsonen begiradak aldatzeko.



Fedeafes

Buru gaixotasuna duten pertsona eta senide elkarleen Euskadiko federazioa

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

FEDEAFES OSATZEN DUTEN ENTITATEAK /



LAGUNTZAILEAK /



Fedeafesek eta bere elkarrekin landutako 'EAEn buru-gaixotasuna duten pertsonen estigma sozialaren errealitatea' azterlanean oinarritutako liburuxka.

FEDEAFES. Tres Cruces, 14 behea, eskuina. Arza industrialdea / 01400 Laudio-LLodio / Araba
Tel. 94 4069430 / fedeafes@fedeafes.org / www.fedeafes.org