

# BURU OSASUNAREN Nazioarteko EGUNA DÍA MUNDIAL de la 2016 Salud MENTAL



10

URRIA  
OCTUBRE

ZUBEZALAKO A NAIZ  
ora indik ez badakizu ere  
SOY COMO TÚ  
aunque aún no lo sepas

**BURU OSASUNAREN**  
Nazioarteko **EGUNA**  
**DÍA MUNDIAL** de la **2016**  
Salud **MENTAL**



**10 DE OCTUBRE DE 2016**

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra cada año el 10 de octubre. Se trata de una iniciativa de la Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH), que cuenta con actividades en más de 100 países y aúna esfuerzos para luchar por un fin común: la promoción de la salud mental entre la población.

Este año, el lema escogido por el movimiento asociativo a nivel estatal es '**Soy como tú, aunque aún no lo sepas**'. El objetivo de este eslogan es transmitir a la población la idea de que los problemas de salud mental afectan a todas las personas por igual y de que compartimos más semejanzas que diferencias, incluida la aspiración de aportar algo a la sociedad.

A lo largo de todo el mes, el movimiento asociativo de personas con problemas de salud mental y sus familiares realizarán numerosas acciones informativas, de sensibilización y de reivindicación para promover la salud mental e impulsar la inclusión social y una adecuada atención social y sanitaria.

Desde FEDEAFES y sus asociaciones (AGIFES, ASAFES, ASASAM y AVIFES), trabajamos para que el conjunto de la sociedad conozca y comprenda mejor los trastornos mentales. Conocer a las personas con trastorno mental, tratar de descubrir lo que se siente con las etiquetas, comprender en qué consisten realmente los trastornos mentales y entender que es perfectamente posible convivir con este tipo de problemas de salud, ayudará a que entre todos construyamos una sociedad más avanzada, justa e inclusiva.

# DECLARACIÓN DE FEDEAFES

## CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Este año se cumplen aniversarios significativos en nuestra red, ya que dos de nuestras asociaciones, Avifes y Agifes, han cumplido 30 años, y Asafes, la asociación decana del movimiento asociativo estatal, celebra su 40 cumpleaños. Además, este año es también el 30 aniversario de la Ley General de Sanidad, que incluyó las bases de la reforma psiquiátrica, cambiando el modelo de atención de salud mental. El artículo 20 de la citada ley indicaba que **“la atención a los problemas de salud mental de la población se realizará en el ámbito comunitario, potenciando los recursos asistenciales a nivel ambulatorio y domiciliario”**.

Afortunadamente, desde entonces hemos avanzado mucho, ya que se apostaba por el modelo comunitario sin que existieran apenas recursos para su atención, lo que hacía recaer la atención, apoyo y tratamiento en las familias. De hecho, las asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental han sido un pilar fundamental para atender las necesidades que no se cubrían por las administraciones públicas, para reclamar servicios dignos y para reivindicar derechos para todas las personas con enfermedad mental.

Sin embargo, todavía hoy muchas personas desconocen que la salud mental es una cuestión y un aspecto de nuestra vida que nos afecta a todas. Nadie está libre de tener problemas

de salud mental. Nuestra propuesta es que seamos capaces de hablar abiertamente y con naturalidad sobre trastornos mentales, para favorecer la comprensión de la sociedad. Nunca dejaremos de insistir en que la diversidad es positiva, y todos tenemos derecho a vivir en igualdad. Conocer a las personas con trastorno mental, comprender en qué consisten realmente los trastornos mentales y entender que es perfectamente posible convivir con este tipo de problemas de salud, ayudará a que entre todos, construyamos una sociedad más justa e inclusiva.

Precisamente, el movimiento asociativo es una red de acogida y apoyo, preparada para acompañar al que lo necesite. De hecho, se ha convertido en un punto fundamental de asesoramiento y apoyo para las personas con trastorno mental y sus familiares. Ofrece espacios de participación ciudadana y gestiona programas y recursos efectivos de apoyos. Como son los servicios de acompañamiento integral, intervención familiar, empleo, vivienda, ocio y tiempo libre, entre otras muchas iniciativas.

La conmemoración de este Día Mundial de la Salud Mental se convierte en un hito fundamental para recordar a los agentes implicados en el ámbito de la salud mental que deben contar con la interlocución y asesoramiento de las asociaciones

ya que conocen de primera mano las necesidades de las personas y familias.

De igual forma, consideramos que la inversión en salud mental debe garantizar una continuidad de cuidados enfocada a la recuperación de las personas. Apostamos por el modelo comunitario, con integración de las personas en su entorno más cercano. Desde FEDEAFES defendemos la participación de toda persona en las decisiones que afectan a todas las esferas de su vida, en especial a las que tienen que ver con su propia recuperación.

Queremos hacer un especial hincapié en el ámbito laboral. La enfermedad, en muchos casos, irrumpe en las vidas de las personas cuando son jóvenes y no han podido concluir su formación o iniciar su experiencia laboral. Y es que las personas con enfermedad mental son, dentro de la discapacidad, las personas que más dificultades presentan para incorporarse al mercado laboral. Por ello, reclamamos políticas que

apoyen la integración laboral de estas personas, fomentando una formación adaptada a sus necesidades que les permitan engancharse de nuevo al empleo, siempre dentro de las capacidades de cada cual. Porque lo que tenemos constatado es que con apoyos estas personas pueden lograr un trabajo y normalizar su vida.

Para eliminar las barreras invisibles que impiden a las personas con enfermedad mental acceder a un empleo, y para desterrar las creencias erróneas que existen en torno a la enfermedad mental, creemos imprescindible realizar una apuesta política que aborde una estrategia transversal desde la inclusión y no discriminación de las personas con enfermedad mental desde todos los ámbitos (educación, empleo, salud, servicios sociales, ocio, cultura...) mediante la articulación de una mesa de trabajo que analice la discriminación asociada a la enfermedad mental y establezca una estrategia para combatirla.



# "SOY COMO TÚ AUNQUE NO LO SEPAS"

MANIFIESTO ELABORADO POR EL COMITÉ PRO SALUD MENTAL EN PRIMERA PERSONA DE LA CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA

Ahora que la razón nos devuelve a la calma, y el silencio sobrecoge a los presentes, me gustaría lanzar un mensaje. Me gustaría hacerlo una y mil veces. Me gustaría que mil veces fuesen pocas: "Soy como tú aunque aún no lo sepas".

"...aunque aún no lo sepas", así que pertrechados con la sola sintonía de los corazones, emprendamos el viaje del conocimiento.

En el trayecto encontraremos agua para vencer la sed, y alimento, con que calmar los suspiros del estómago insatisfecho.

En esencia, somos iguales, como la luz de las estrellas que cumplen su ciclo por el cielo.

Somos caminantes que avanzan por el laberinto incierto de lo efímero y lo eterno.

Somos pacientes. Somos guerreros.

Al tanto, veo una imagen que viene de lejos. Veo un espacio de signo infinito. Y veo cómo una madre llora por su hijo, acaso inocente, acaso maldito.

Somos personas. Somos familia. ¿Somos amigos?

De la semilla de la amistad crecerá el árbol del destino; de raíces profundas y sombra abundante; de ramas doradas y fruta sin nombre.

¿Quién no se ha preguntado alguna vez qué es la vida?

Nosotros decimos que la vida es un lugar para vivir. Un lugar para expandir los pulmones. Un lugar donde recostar el espíritu. Un sitio para abrazar los dones de la naturaleza, y dar las gracias por la felicidad de aquel día.

Al tanto, levantamos la voz. El 75% de las personas con problemas de salud mental nos hemos sentido discriminadas en algún ámbito de la vida.

Nos duele la incompreensión, que nos ignoren, que no nos escuchen, que no nos entiendan. En cambio, nos sentimos bien cuando nos valoran, cuando reconocen nuestros aciertos, cuando nos aceptan.

Gracias a la experiencia del conocimiento evolucionamos. Rompamos las barreras y descubramos un mundo juntos; fundidos en un mismo ser porque:

- Igual que tú, yo no quiero sufrir. Como yo, tú tampoco quieres sufrir
- Igual que tú, yo necesito tener un trabajo. Como yo, tú también necesitas tener un trabajo
- Igual que tú, yo sueño. Como yo, tú también sueñas
- Igual que tú, yo quiero amar y ser amado. Como yo, tú también quieres amar y ser amado
- Igual que tú, muchas veces yo no entiendo lo que pasa, ni por qué pasa. Como yo, muchas veces tú tampoco entiendes lo que pasa, ni por qué pasa
- Igual que tú, yo deseo que me escuchen y me comprendan. Como yo, tú también deseas que te escuchen y te comprendan
- Igual que tú, yo puedo hacer pequeñas cosas. Como yo, tú puedes hacer pequeñas cosas

**¿Hacemos juntos algo grande?**

**“Soy como tú”. Ahora ya lo sabes.**





# BURU OSASUNAREN Nazioarteko EGUNA DÍA MUNDIAL de la Salud MENTAL 2016



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

### FEDEAFES

#### 28 de SEPTIEMBRE

**Jornada con familias de personas con enfermedad mental internas en el Centro Penitenciario de Zaballa:** Taller de cocina y emisión vídeos de personas internas sobre qué entienden por enfermedad mental con debate posterior entre afectados, familiares y profesionales.

#### 10 de OCTUBRE

A las 12:00 horas, **acto institucional con motivo del Día Mundial de la Salud Mental**, con la participación de familiares, usuarios y representantes de Fedeafoes y sus asociaciones. Posteriormente, se inaugurará la exposición 'Asafes: De dentro a fuera', sobre los 40 años de la asociación.

#### 22 de OCTUBRE

##### JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN Y CONVIVENCIA EN VITORIA - GASTEIZ

Organiza: ASAFES

**12:00 horas:** Llegada de autobuses y bienvenida a las entidades de salud mental de Euskadi.

**12:30 horas:** Visita a la exposición 'Asafes: de dentro a fuera' en el centro cívico El Pilar.

**14:00 horas:** Entrada al restaurante y proyección del vídeo: 40 aniversario de Asafes.

**14:30 horas:** Almuerzo en el hotel NH Canciller Ayala.

**16:30 horas:** Rifa solidaria.

### AVIFES

#### 1 de OCTUBRE

**2º Encuentro de Familias de Avifes-Especial 30 Aniversario**, bajo el lema 'Una historia compartida, un futuro común'. Auditorio del Hotel Gran Bilbao, al que acudirán alrededor de 400 personas entre familiares, personas con problemas de salud mental, personas voluntarias y profesionales.

En la jornada tomarán la palabra:

- J.A. Martin Zurimendi (Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital de Galdakao)
- Yolanda Fillat (Consultora social)
- Raúl Castillo (Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia)
- Itziar Ceballos (Avifes)

A continuación, breve recorrido por la historia de Avifes con imágenes de testimonios. Asimismo, se realizará una entrega de reconocimientos y habrá discursos de autoridades.

El acto contará con una comida de hermandad de socios y socias de Avifes, con la participación de más de 300 personas que disfrutaron de un ambiente festivo y cercano.

#### 10 de OCTUBRE

Recepción Oficial del Diputado General de Bizkaia, Unai Rementería, en el Palacio de la Diputación Foral a una delegación de Avifes con motivo del Día Mundial de la Salud Mental 2016.

## ASASAM

### 3-21 de octubre

Exposición fotográfica de José Montes junto a José Ramón Aguirrezabal y Juan Pablo Álvarez en la sala Aldaikorreka de la casa de cultura de Llodio, en horario de 17:00 a 19:30 horas, de lunes a viernes.

### 6 de octubre

A las 11:00 horas, partido de fútbol entre personas con enfermedad mental en la cancha de la Plaza Aldai, con la participación de Bizitegi. Stand informativo de Asasam y exposición y venta de trabajos artísticos realizados por usuario/as de la asociación.

### 19 de octubre

A las 18:30 horas en la sala Arraño de la casa de cultura de Llodio, **charla sobre prestaciones económicas y servicios sociales**, impartida por Gotzon Villano Murga, trabajador social del Hospital Psiquiátrico de Álava.

### 26 de octubre

A las 18:30 horas en la sala Arraño de la casa de cultura de Llodio, charla '**Medidas de protección de las personas con enfermedad mental: testamentos, tutelas, planes de pensiones...**', impartida por Pedro Pardo, abogado del servicio jurídico de Fedeafes.

## ASAFES

### 4 de octubre

A las 19:00 horas, en la Sala Gasteiz del Palacio de Congresos Europa (Avd. Gasteiz nº 85), Charla coloquio '**¿Son las nuevas tecnologías un riesgo para nuestra salud mental?**', basada en la influencia que las nuevas aplicaciones informáticas, redes sociales... han tenido, están teniendo y tendrán, sobre nuestra salud (o enfermedad) mental, impartida por Ana Estévez, profesora titular en el Departamento de Psicología de la Universidad de Deusto (Bilbao), y directora del máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad de Deusto.

### 11-23 de octubre

Exposición 'Asafes: De dentro a fuera'. El día 10, lunes, se realizará la inauguración por la mañana. De 10:30 a 13:30 y de 16:30 a 19:30 horas, en la sala de exposiciones del centro cívico El Pilar.

**CICLO CINE FORUM.** En el Aula Fundación Caja Vital del centro comercial Dendaraba:

### 14 de octubre

'El lado bueno de las cosas'. 18:00 horas

### 21 de octubre

'Di\_Capacitados'. 18:00 horas

### 28 de octubre

'Elling'. 18:00 horas

## AGIFES

### 2 de octubre

Carrera solidaria **5 MILLAS por la Salud Mental.**

### 4 y 5 de octubre

Participación de los usuarios de Agifes en las primeras jornadas deportivas de '**Salud Mental y Deporte para Todos**', celebradas en el polideportivo de Bentaberri de Donostia y organizadas por el hospital San Juan de Dios.

### 6 de octubre

Participación de profesionales de Agifes en la jornada de '**Salud Mental y Deporte para Todos**', organizada por el hospital San Juan de Dios, abierta a todo el que quiera acudir.

### 10 de octubre

Por la mañana: jornada de **puertas abiertas en el nuevo CRPS de Eibar** con lunch.

Por la tarde: **proyección de cortos** sobre salud mental en el Aquarium.

### 18 de octubre

Charla '**Salud mental y adolescencia: cómo afrontar conflictos**', impartida por la psiquiatra Maite Piñeiro a las 19:00 horas en Donostia.

### 25 de octubre

Charla '**Enfermedad mental y mujer: hacia el camino del empoderamiento**', impartida por la psicóloga Marisa Román, a las 18:30 en Lasarte-Oria.

# ¿QUÉ ES FEDEAFES?

FEDEAFES es la **Federación de Euskadi de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental**. La entidad se constituyó en 1987 y desde entonces su trabajo ha consistido en la representación del colectivo en el ámbito de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Desde 1998 tiene reconocida la Declaración de Utilidad Pública.

En la actualidad cuenta con **más de 3.000 familias asociadas** en toda la CAPV y representa a más de **9.000 personas**. Las asociaciones integrantes de nuestra entidad son ASAFES (Álava), AVIFES (Bizkaia), ASASAM (Comarca del Alto Nervión) y AGIFES (Gipuzkoa).

## MISIÓN

Fedeafes se constituye para:

- Generar investigación, intercambio, aprendizaje e innovación en las iniciativas que buscan la mejora en la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familiares.
- Impulsar y difundir políticas y experiencias dentro del Modelo de Calidad de Vida.
- Defender y reivindicar la dignidad y los derechos de las personas afectadas y sus familiares.
- Sensibilizar a la sociedad.
- Participar en foros y redes.
- Exigir políticas públicas en beneficio de las personas afectadas y sus familiares.
- Su trabajo está orientado y enmarcado teóricamente dentro del Modelo de Calidad de Vida, la promoción de la autonomía y el desarrollo de todas las potencialidades de la persona.

## SERVICIOS de las asociaciones

Las asociaciones del movimiento asociativo Fedeafes son un punto fundamental de asesoramiento y apoyo a las personas con enfermedad mental y sus familias. Ofrecen **espacios de participación ciudadana** y gestionan **servicios de calidad**:

- Servicio de acogida y orientación
- Atención domiciliaria
- Intervención familiar
- Centros de día y programas de rehabilitación psicosocial
- Viviendas tuteladas
- Programas de inserción laboral
- Programas de ocio inclusivo
- Asesoría jurídica, etc.

# ASOCIACIONES DE FEDEAFES



## Fedeafes

Tres cruces 14, beheha,  
01400 Laudio (Araba)  
Tel: 94 406 94 30  
E-mail: [fedeafes@fedeafes.org](mailto:fedeafes@fedeafes.org)  
Web: [www.fedeafes.org](http://www.fedeafes.org)



## ASafes

Amadís, 2. (Sarrera, Blas de Oteron)  
01010 Vitoria-Gasteiz (Araba)  
Tel: 945 28 86 48  
E-mail: [asafes@asafes.org](mailto:asafes@asafes.org)  
Web: [www.asafes.org](http://www.asafes.org)



## AVIFES

Santutxu, 40  
48004-Bilbao (Bizkaia)  
Tel: 94 4456256  
E-mail: [info@avifes.org](mailto:info@avifes.org)  
Web: [www.avifes.org](http://www.avifes.org)



## AGIFES

Morlans pasealekua, 3 beheha  
20009-Donostia (Gipuzkoa)  
Tel: 943 474337  
E-mail: [agifes@agifes.org](mailto:agifes@agifes.org)  
Web: [www.agifes.org](http://www.agifes.org)



## ASASAM

Tres cruces 5 beheha  
01400 Laudio (Araba)  
Tel: 94 4034690  
E-mail: [info@asasam.org](mailto:info@asasam.org)  
Web: [www.asasam.org](http://www.asasam.org)