

BURU OSASUNAREN Nazioarteko EGUNA DÍA MUNDIAL de la Salud MENTAL 2016



10

URRIA
OCTUBRE

ZUBEZALAKOA NAIZ
oraindik ez badakizu ere
SOY COMO TÚ
aunque aún no lo sepas

BURU OSASUNAREN Nazioarteko EGUNA DÍA MUNDIAL de la Salud MENTAL 2016



URRIAK 10

BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA

Buru Osasunaren Munduko Eguna urtero urriaren 10ean egiten da. Horren harira, hainbat eragilek bat egin dute Osasun Mentaleko Munduko Federazioarekin (WFMH), 100 herrialde baino gehiagotan jarduera ugari antolatuz. Helburua herritarren artean buru osasuna sustatzea da.

Aurten, osasun mentaleko elkarteak batzen dituen Estatu mailako konfederazioak proposatutako leloa '**Zu bezalakoa naiz, oraindik ez badakizu ere**'. 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.

Hilabete honetan zehar, buru gaixotasuna duten pertsonen eta familiakoen elkar-tze-mugimenduak hainbat informazio, sentsibilizazio eta aldarrikapen ekintzak burutuko dituzte buru osasuna sustatzeko, gizarteratzea eta gizarte eta osasun atentzio egokiak sustatzeko.

FEDEAFES eta bere elkarteak (AGIFES, ASAFES, ASASAM eta AVIFES) gogor egiten dute lan gizar-teak buru nahasmenduak hobeto ezagutu eta uler ditzan. Buru nahasmendua duten pertsonak ezagutzea, ipintzen dizkieten etiketen inguruan sentitzen dutena jakitea, buru nahasmenduak benetan zer diren ulertzea eta honelako osasun arazoekin bizitzea guztiz posible dela barneratzea lagungarri izango dira denen artean gizar-te aurreratuagoa, bidezkoa eta inklusiboa sortzeko.

FEDEAFESEN ADIERAZPENA

BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA DELA ETA

Aurten urtemuga esanguratsuak ditugu gure sarean, gure bi elkarteek, Avifes eta Agifesek 30 urte bete baitituzte, eta Estatu mailako elkarte-mugimenduaren bultzatzailea den Asafesek bere 40. urteurrena ospatzen baitu. Gainera, 30 urte betetzen dira aurten Osasun Lege Orokorra sortu zenetik. Lege honetan erreforma psikiatrikoaren oinarriak ezarri ziren eta honek buru osasunari eskaintzen zitzaion arretarako ereduak aldatu zituen. Aipatuta legearen 20. artikulua zioen “poblazioaren buru osasun arazoez erkidegoa ardurtuko da eta horretarako ambulategi eta etxeko zerbitzueterako baliabide asistentzialak potentziatuko dira”.

Zorionez, asko aurreratu dugu ordu tik, eredu komunitarioaren aldeko apostua egiten baitzen erkidegoak ia errekurtsorik ez zeuenean eta, ondorioz, familiekin hartzen zuten beren gain buru-eritasuna zuten pertsonen jarraipena, laguntza eta tratamendua. Izan ere, senide elkarteak funtsezko oinarria izan dira administrazio publikoa erantzuten ez zituzten beharrei aurre egiteko, zerbitzu duinak aldarrikatzeko eta buru eritasuna duten pertsona ororen eskubideak aldarrikatzeko.

Hala ere, asko dira, egun, buru Osasuna denoi eragiten digun eta edonork bizi dezakeen errealitate bat dela ezagutzen ez duten pertsonak. Gure proposamena da gai izan gaitezela modu ireki eta askean buru nahasmenei buruz hitz egiteko, gizartearen

ezagupena eta ulermena errazteko. Behin eta berriz esango dugu dibertsitatea positiboa dela eta denok dugula berdintasuna bizitzeko eskubidea. Buru nahasmendua duten pertsonak ezagutzea, buru nahasmenduak benetan zer diren ulertzea eta honelako osasun arazoekin bizitzea guztiz posible dela barneratzea lagungarri izango dira denen artean gizarte aurreratua goa, bidezkoa eta inklusiboa sortzeko.

Hain zuzen ere, elkarte-mugimendua harrera eta laguntza sarea da, behar duenari bidea egiten laguntzeko prestatuta dagoena. Izan ere, aholkularitza puntu garrantzitsua bilakatu da buru nahasmendua duten pertsonentzat eta beren senideentzat. Gizarte parte-hartzerako espazioak eskaintzen ditu eta laguntza programa eta errekurtsio efektiboak eraginkorrak ditu. Gainera, akonpainamendu osoa, familia interbentzioa, lana, etxebizitza, aisialdia eta beste hainbat zerbitzu eta ekimen eskaintzen ditu.

Era berean, Fedeafeseko elkarteak gizarte parte-hartzearen eredu dira eta gertutik ezagutzen dute buru eritasunari eskaintzen zaion arretaren benetako egoera eta buru nahasmendua duten pertsonen eta familiakoen egoera. Buru eritasunaren nazioarteko eguna ospatzea funtsezkoa bilakatu da gai honetan inplikaturik dauden agente eta sektoreei gogoarazteko buru gaisontasuna duten pertsona eta senide elkarteekin harremana mantendu behar dutela.

Uste dugu buru osasunean egiten den inbertsioak bermatu egin behar duela pertsonen errekupeazioa bultzatzen duten zainketek jarraitu egingo dutela. Pertsonak beren gertuko ingurunean integratzea barneratzen duen eredu komunitarioaren aldeko apustua egiten dugu. FEDEAFES-tik tinko defendatzen dugu pertsona bakoitzak bere bizitzako alor guztietan eragina duten erabakietan parte hartzeko duen eskubidea, batez ere beren errekupeazioari dagokionean.

Bereziki nabarmendu nahi dugu lan eremua. Gaixotasuna, kasu askotan, bat batean agertzen da pertsonen bizitzan gazte direnean eta ezinezkoa egin zaie beren hezkuntza amaitu edota lan munduan sartzea. Izan ere, buru eritasuna duten pertsonak dira lan merkatura txertatzeko arazo ge-

hien duten pertsonak, Hori dela eta, beren laneratzea bultzatzen duten politikak aldarrikatzen ditugu, baita beren beharretara egokitutako formazioa, bakoitzak bere gaitasunen arabera lana aurkitzeko aukera izan dezan. Jakina baita laguntza egokiarekin pertsona hauek lana izan eta beren bizitza normalizatu dezaketela.

Beharrezkoa deritzogu gizartea buru eritasunei buruz sentsibiltzatzea. buru gaixotasuna duten pertsonen lana eskuratzea ezinezkoa egiten dieten hesi ikustezinak deusezteko eta gaixotasun honen inguruan dauden ideia okerrak ezabatzeko. Espero dugu Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna dela eta sortu dugun sentsibilizazio kanpaina helburu honetarako baliagarria izatea.



"ZU BEZALAKOA NAIZ, ORAINDIK EZ BADAKIZU ERE"

**SALUD MENTAL ESPAÑA KONFEDERAZIOKO BURU OSASUNAREN ALDEKO
"EN PRIMERA PERSONA" BATZORDEAK LANDUA**

Arrazoimenak lasaitasunera itzuli gaituela eta isiltasuna nagusi dela aprobetxatuz, honako mezua plazaratu nahi dut; eta behin eta berriz egin nahi dut. Mila aldiz esatea gutxi izatea nahiko nuke: "Zu bezalakoa naiz, oraindik ez badakizu ere".

"...oraindik ez badakizu ere", beraz, geure bihotzen sintoniarekin bat eginez, ekin diezaiogun ezagutzaren bidaiari.

Ibilbidean egarria asetzeko ura topatuko dugu, eta ase gabeko sabelaren hasperenak isilarazteko elikagaia ere bai.

Funtsean, berdinak gara, zeruan barrena euren zikloa betetzen duten izarren argia bezalakoak.

Gauza iragankor eta betierekoen labirinto ezezagunean aurrera doazen ibiltariak gara.
Gudariak gara.

Urrunetik datorren irudia ikusten dut. Espazio mugagabea ikusten dut. Eta bere haur errugabe edo madarikatuarengatik negarrez ari den ama ere ikusten dut.

Pertsonak gara. Familia gara. Lagunak gara?

Laguntasunaren hazitik jaioko da zoriaren arbola. Sustrai sakonak eta itzal oparoak izango ditu; urre-koloreko adarrak eta izenik gabeko fruta.

Nork ez dio bere buruari galdetu bizitza zer den?
Guk diogu bizitza bizileku bat dela. Birikak zabaltzeko lekua. Izpiritua eroso jartzeko gunea. Naturaren dohainak besarkatzeko eta pasatako egunaren zoriontasunagatik eskerrak emateko lekua.

Mintzoa goratuko dugu. Buru osasun arazoak dituzten pertsonen %75 diskriminatuak sentitu gara gure bizitzako arloren batean.

Mindu egiten gaitu baztertuak eta entzunak ez izatea, ulertuak ez izatea.

Baloratzen gaituztenean, ordea, ondo sentitzen gara; gure trebetasunak aintzat hartzen dituztenean, onartzen gaituztenean.

Esperientziaren eta ezagutzaren bidez aurrera egiten dugu. Apurtu ditzagun hesiak eta mundua elkarrekin deskubritu; guztiok bat eginik. Izan ere:

- Zu bezalaxe, ez dut sufritu nahi. Ni bezala, zu ere ez duzu sufritu nahi.
- Zu bezalaxe, lana behar dut. Ni bezala, zuk ere lana behar duzu.
- Zu bezalaxe, nik amets egiten dut. Ni bezala, zuk ere amets egiten duzu.
- Zu bezalaxe, ni maitatu nahi dut eta maitatua izan nahi dut. Ni bezala, zuk ere maitatu nahi duzu eta maitatua izan.
- Zu bezalaxe, askotan ez dut ulertzen zer gertatzen den, ezta zergatik ere. Ni bezala, zuk ere ez duzu askotan zer gertatzen den ulertzen, ezta zergatia ere.
- Zu bezalaxe, ni entzuna eta ulertua izan nahi dut. Ni bezala, zuk ere entzuna eta ulertua izan nahi duzu.
- Zu bezalaxe, nik gauza txikiak egin ditzaket. Ni bezala, zuk ere gauza txikiak egin ditzakezu.

Elkarrekin zerbait handia egingo al dugu?

“Zu bezalakoa naiz”. Orain badakizu.





BURU OSASUNAREN Nazioarteko EGUNA DÍA MUNDIAL de la 2016 Salud MENTAL



JARDUERAK

FEDEAFES

IRailak 28

Zaballako espetxean buru gaixotasuna duten preso eta familiekin jardunaldia: Sukalde tailerra, presoen ikuspuntutik buru gaixotasuna zer den bideoen emankizuna eta ondoren mahai-ingurua buru gaixotasuna dutenen, senitartekoen eta profesionalen artean.

URRiak 10

12:00etan **Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna** dela eta ekitaldi instituzionala, senideen, erabiltzaileen eta Fedefeseko ordezkarien eta elkar-teen parte-hartzearekin
Ondoren 'Asafes: Barrutik kanpora' erakustaldia-
ren aurkezpena. Elkartearen 40 urteak laburtzen ditu.

URRiak 22

**SENTSIBILIZAZIOA ETA BIZIKIDETZA GAS-
TEIZEN**

ASAFESek antolatuta

12:00tan: Autobusen helduera eta elkartekedeei harrera

12:30etan: 'Asafes: barrutik kanpora' erakusketa-
ren bisita.

14:00tan: Jatetxera sarrera eta Asafeseko 40.
urteurrenarako egindako bideoaren proiektzioa.

14:30etan: Bazkaria NH Canciller Ayala hotelean.

16:30etan: Zozketa solidarioa

AVIFES

URRiak 1

Avifesen familien arteko II. Topaketa-30. ur-
teurrena, 'Una historia compartida, un futuro
común'. Bilbao Hoteleko areto nagusian, 400
pertsona inguru gerturatuko dira bertara.

Hitzegingo dute:

- J.A. Martin Zurimendi (Jefe del Servicio de Galdakaoko ospitale psikiatrikoko zerbitzu-
burua)
- Yolanda Fillat (gizarte aholkularia)
- Raúl Castillo (Bizkaiko Hirugarren Sektore
Sozialaren Behatokia)
- Itziar Ceballos (Avifes)

Avifeseko istorioa irudietan eta erabiltzaileen
testigantzak.

Avifeseko bazkideek bazkari batean hartuko dute
parte.

URRiak 10

Unai Rementeria, Bizkaiko Ahalduen Nagusiak Avi-
feseko ordezkari ei ongi etorria emango die Foru
Aldundiko Jauregian Buru Osasunaren Nazioarte-
ko Eguna dela eta.

ASASAM

URRIak 3tik 21era

José Montesén argazki erakusketa, José Ramón Aguirrezabalén eta Juan Pablo Álvarezén lankide-tzarekin Aldaikorreka aretoan, Laudiko kultur etxean, 17:00etatik 19:30etara, astelehenetik ostiralera.

URRIak 6

11:00tan, futbol partida Aldai plazan. Asasamek informazio-standa jarriko du eta erabiltzaileek eginiko eskulanak salduko dira.

URRIak 19

18:30etan, Laudioko kultur etxeko Arraño aretoan hitzaldia **prestazio ekonomikoak eta gizarte zer-bitzuak**. Hizlaria: Gotzon Villano Murga, Arabako Ospitale Psikiatrikoko gizarte-langilea.

URRIak 26

18:30etan Laudioko kultur etxeko Arraño aretoan hitzaldia **'Babes-neurriak buru gaixotasuna dutenen pertsonentzat: testamentuak, tutoretzak, pentsio-planak...'**, Pedro Pardo, Fedefeseko zerbitzu-juridikoko abokatuak eskainia.

ASafes

URRIak 4

19:00tan, Europa Biltzar Jauregian (Gasteiz ibilbidea, 85), hitzaldia **'¿Tecnologi berriak arrisku bat dira gure buru osasunarentzat?'**, zer nolako eragina dute, izan dute eta izango dute aplikazio informatikoak eta sare sozialak gure buru osasunean (edo gaixotasunean). Ana Estévez, Deustuko Unibertsitateko Psikologiako Saileko kidea eta Psicología General Sanitaria-ko masterraren zuzendaria.

URRIak 11tik 23ra

Erakusketa 'Asafes: Barrutik kanpora'. Urriak 10, astelehena, inaugurazioa goizean izango da. 10:30etatik 13:30etara eta 16:30etatik 19:30etara, El Pilar, zentro zibikoan.

ZINE FORUM ZIKLOA. Fundación Caja Vital Aretoan, Dendaraban merkataritza-gunean.

URRIak 14

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

URRIak 21

'Di_Capacitados'. 18:00tan

URRIak 28

'Elling'. 18:00tan

AGIFES

URRIak 2

5 MILIA Buru Osasunaren Alde lasterketa solidarioa.

URRIak 4 eta 5

Elkartearen erabiltzaileen parte-hartzea **'Buru Osasuna eta Kirola Guztiontzat'** lehen kirol jardunaldietan. San Juan de Dios ospitalea antolatuta. Benta Berri kiroldegian.

URRIak 6

Elkartearen profesionalen parte-hartzea **'Buru Osasuna eta Kirola Guztiontzat'** lehen kirol jardunaldietan. San Juan de Dios ospitalea antolatuta.

URRIak 10

Goizean: **bisita gidatua Eibarko errehabilitazio psikosozialerako zentro berrian**

Arratsaldean: **film laburren zikloa** Aquariumean

URRIak 18

Hitzaldia, **'Buru osasuna eta nerabezaroa. Gatzakei aurre egiteko aholkuak.'** Maite Piñeiro psikiatrak eskainia, 19:00tan Donostian

URRIak 25

Hitzaldia, **'Buru gaixotasuna eta emakumea: ahaldunderako bidea'**, Agifeseke Marisa Román psikologoak eskainita, 18:30etan Lasarte-Orian.

ZER DA FEDEAFES?

FEDEAFES **buru gaixotasuna duten pertsona eta senide elkarteen Euskadiko federazioa** da. Erakundea 1987an eratu zen eta, geroztik, kolektiboaren ordezkari gisa jardun du Euskal Autonomia Erkidegoan. 1998. urtean Erabilgarritasun Publikoa aitortu zioten.

Egun, EAEko **3.000 familia eta 9.000 pertsona** baino gehiago biltzen ditu. Gure entitatearen barne daude ASAFES (Araba), AVIFES (Bizkaia), ASASAM (Nerbioigoiena) eta AGIFES (Gipuzkoa).

Helburua

Fedeafesen helburuak dira:

- Ikerketa, elkartrukea, ikaskuntza eta berrikuntza sustatzea buru gaixotasuna duten pertsonen eta familien bizi-kalitatea hobetzea bilatzen duten ekimenetan.
- Bizi Kalitate Ereduaren baitan dauden politikak eta esperientziak sustatu eta zabaltzea.
- Gaixotasun mentala duten pertsonen eta beren senideen duintasuna eta eskubideak defendatu eta aldarrikatzea.
- Gizartea sentsibilizatzea.
- Foroetan eta sareetan parte hartzea.
- Buru gaixotasuna duten pertsonen eta senideen aldeko politika publikoak exijitzea.
- Fedeafesen lana teorikoki Bizi Kalitate Ereduaren baitan kokatua dago, eta pertsonaren autonomia eta gaitasunak bultzatzearen alde apustu egiten du.

Elkarleen zerbitzuak

Fedeafes mugimenduaren barne dauden elkarteak buru gaixotasuna duten pertsonen eta senideen aholkularitza eta laguntza zerbitzuak eskaintzen dizkiete. **Herritarrek parte hartzeko espazioak** dituzte eta **kalitatezko zerbitzuak** kudeatzen dituzte:

- Harrera eta orientazio zerbitzua
- Etxez etxeko arreta
- Familia esku-hartzea
- Eguneko zentroak eta errehabilitazio psikosozialerako programak
- Zaintzapeko etxebizitzak
- Lan-munduan txertatzeko programak
- Aholkularitza juridikoa, eta abar.

FEDEAFESEKO ELKARTEAK



Fedeafes

Tres cruces 14, behean,

01400 Laudio (Araba)

Tel: 94 406 94 30

E-mail: fedeafes@fedeafes.org

Web: www.fedeafes.org



ASafes

Amadís, 2. (Sarrera, Blas de Oteron)

01010 Vitoria-Gasteiz (Araba)

Tel: 945 28 86 48

E-mail: asafes@asafes.org

Web: www.asafes.org



AVIFES

Santutxu, 40

48004-Bilbao (Bizkaia)

Tel: 94 4456256

E-mail: info@avifes.org

Web: www.avifes.org



AGIFES

Morlans pasealekua, 3 behean

20009-Donostia (Gipuzkoa)

Tel: 943 474337

E-mail: agifes@agifes.org

Web: www.agifes.org



ASASAM

Tres cruces 5 behean

01400 Laudio (Araba)

Tel: 94 4034690

E-mail: info@asasam.org

Web: www.asasam.org