

MOZORRORIK GABE LAN EGIN  
LANA OZTOPORIK GABE EMAN

TRABAJAR SIN MÁSCARAS  
EMPLEAR SIN  
BARRERAS



10  
URRIA  
OCTUBRE

BURU OSASUNAREN  
Nazioarteko EGUNA  
DÍA MUNDIAL de la  
Salud MENTAL 2017

Antonio Lorente



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES



EUSKO LEGEBILTZARRA  
PARLAMENTO VASCO



MOZORRORIK GABE LAN EGIN  
LANA OZTOPORIK GABE EMAN

TRABAJAR SIN MÁSCARAS  
EMPLEAR SIN  
BARRERAS



2017KO URRIAK 10

# BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA

Osasunaren Mundu Erakundeak Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna ospatzeko deia egin du, urriaren 10ean urtero bezala, eta buru gaixotasuna duten pertsona eta senide elkarteok deialdiarekin bat egin dugu ekitaldi egitarau zabala antolatuz. Informazio, sentsibilizazio eta aldarrikapen ekintza ugari gauzatu ditugu hiru lurraldeetan, osasun mentala sustatzeko nahiz gure kolektiboaren eskubideak eta laneratzea defendatzeko.

FEDEAFESek eta berau osatzen duten elkarteek (AGIFES, ASAFES, ASASAM, AVIFES) lanean dihardugu pertsona guztiak barne hartuko gaituen gizartea osatzeko; guztiok egiazko aukerak izan dituzagun -baita buru gaixotasuna duten pertsonak eta euren senideek ere- geure autonomia eta garapen pertsonala lortzeko. Gizarte-eraldaketaren bidea jorratzeko garaia da, aniztasuna, aukera-berdintasuna eta irisgarritasun unibertsala onartuko dituen kultura baterantz.

Salud Mental España konfederazioak proposatutako leloa bozketa bidez aukeratua izan da interne-

ten, osasun mentalaren aldeko 'En Primera Persona' batzordeak landutako lau proposamenen artean.

Aurten hautatuko eslogana honakoa da:  
**'Mozorrorik gabe lan egin.  
Lana oztoporik gabe eman'.**

Horrela, helburutzat dugu administrazio publikoa, enplegu-emailak, sindikatuak, patronalak, ikasleak eta profesionalak sentsibilizatzea; esku-hartze sozialeko, hezkuntzako, osasun nahiz enplegu arloetako ordezkariak, hain zuzen. Honakoa aldarrikatzen dugu:

- Buru gaixotasuna duten pertsonak lanpostua lortu eta mantentzeko duten eskubideak bultzatzea eta gauzatzea.
- Lan-inguruneetan elkarlana sustatzea eta buru osasuna zaintzearen garrantziaz jabetzea, gaiaz hitz egiteko tabuak bertan behera utziz.

# FEDEAFESEN ADIERAZPENA

## BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNAREN HARIRA

Urriaren 6an Eusko Legebiltzarrak, Fedeafesekin elkarlanean, adierazpen instituzionala irakurri zuen buru osasunaren alde apustu egiteko eta buru gaixotasuna duten pertsonenganako eta senideenganako elkartasuna erakusteko.

Fedeafesek eskerrak eman nahi dizkio Eusko Legebiltzarrari eta talde parlamentario guztiei euren konpromisoarengatik, baita gaur, Eusko Legebiltzarreko osoko bilkuren aretoan, Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna eta Fedeafesen 30. urteurrena ospatzeko burutuko den ekitaldi instituzionalarengatik ere.

Fedeafesetik bat egiten dugu erabat Eusko Legebiltzarraren adierazpenean buru osasunari ematen dioten garrantziarekin. Bereziki, hurrei eta nerabeei zuzendutako -baina hiritar guztien kontzientziazioa helburu izango dituzten- laguntza eta prebentzio politikak indarrean jartzeaz mintzo da euskal Ganbera, baita buruko gaixotasunak larriagotzea ekidingo duen laguntza goiztiarra garatzeaz ere.

Buruko osasun arazoa duten pertsonen gizartearen ehuneko garrantzitsua osatzen dute. Bigarren desgaitasuna da pertsonen kopuruari dagokionez, eta Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, buruko gaitzak areagotuz doaz urtero. Kolektiboaren tamainaz gain, buru nahasmendu larria duten pertsonen aniztasuna ere kontuan hartu behar da. Pertsona hauek talde heterogeneoa osatzen dute: batzuek bizitza normalizatua

bizi dezakete, baina bada laguntza maila ezberdina behar duen jenderik ere. Hori dela eta, buruko osasun arazoa duten pertsonen administrazio publikoaren laguntza behar dute euren ingurunean autonomia eta gaitasunak ahal bezainbeste garatzeko baliabideak izan ditzaten. Batez ere, gizarte-bazterketa jasateko arrisku larrian dauden pertsonen kasuan.

Bestalde, Eusko Legebiltzarrak adierazpenean jasotzen duen moduan, administrazio publikoa premia nahi dugu buru nahasmendua duten eta indarkeria jasaten duten emakumeen kolektiboaren alde esku har dezaten eta emakume horien beharrei erantzuna eman diezaieten.

Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna osasun mentalaren garrantzia aldarrikatzeko eta buru nahasmendua duten pertsonen eskubideak eta gizarteratzea defendatzeko ospatzen da. Modu horretan, egoera bidegabeak azaleratu eta horiei konponbidea eman nahi diegu. Gainera, buruko osasun arazoa duten pertsonen lana lortu eta mantentzeko duten eskubidea bultzatzen duen aurtengo leloaren harira, 'Mozorrorik gabe lan egin. Lana oztoporik gabe eman', premiazkoa da pertsona horien laneratzea hobetu, indartu eta bultzatuko duten neurriak hartzea. Normalean, buru nahasmendua duten pertsonen prestakuntza baxuko lanak lor ditzakete soilik, ingurune babestuetan; eta arazoak izaten dituzte lanpostuak mantentzeko garaian. Horren arrazoiak bat da lanpostuak ez direla euren egoerara



egokitzen; eta errealitate hori lana pertsona hauen beharretara nola molda daitekeen ez jakitearen ondorio izan daiteke batzuetan.

Hainbat neurri har daitezke buru gaixotasuna duten pertsonen laneratzea errazteko euren bizitzako momentu konkretuetan dituzten beharretara egokituz. Prestakuntza eskaini daiteke, enplegua egokitzeko laguntza eman, lanpostua erreserbatzeko kuota ezarri, gizarte-kooperatibak sortu edo buru osasunaren arloan lan egiten duten eta kolektiboaren laneratzea sustatzeko programak eskaintzen dituzten elkarteei laguntza eman, gure elkarteei kasu.

Desgaitasuna duten pertsonen artean, buruko osasun arazoa dutenek beste desgaitasuna duten pertsonak baino laneratze maila askoz baxuagoa dute. Zehazki, Euskal Autonomia Erkidegoan laneratze baxuena duen desgaitasuna da, kantitate aldetik bigarren talde handiena izan arren. Hori dela eta, beharrezkoa ikusten dugu talde honen

laneratzea erraztuko duten ekintza positiboak gauzatzea, eta administrazio publikoari eskatzen diogu esfortzu gehiago bideratzea enplegu babestutik ohiko enplegurako trantsizioa bultzatuko duten politiketara. Era berean, enplegu publikoko lan-eskaintzan buruko osasun arazoa duten pertsonentzako lanpostuak gordetzea beharrezkoa dela deritzogu. Eta, zentzu horretan, Legebiltzarrari eta talde parlamentario guztiei eskertzen diegu buruko gaixotasunak dituzten pertsonekin eta kolektibo honen laneratzea sustatzeko hartu beharreko neurriekin hartu duten konpromisoa.

Azkenik, euskal Ganberak egin duen moduan, deialdi bat egin nahi dugu buru gaixotasuna duten pertsonetik gizarte-ikuspegia zabaltzeko, kolektiboaren gizarteratzea errazteko eta buru nahasmenduarekin erlazionaturiko bereizketa saihesteko. Zentzu horretan, estigmaren eta baztertzearen gaiak jorratuko dituen zeharkako mahai baten sorrera defendatzen dugu, kolektiboaren gizarteratzea bultzatze aldera.



# “MOZORRIK GABE LAN EGIN. LANA OZTOPORIK GABE EMAN”

## SALUD MENTAL ESPAÑA KONFEDERAZIOKO COMITÉ PRO SALUD MENTAL EN PRIMERA PERSONA TALDEAK LANDUTAKO IDATZIA

### Zerez eginak daude ametsak?

«Eguna argitu zuen jendea zoriontsu bizi zen gizarte batean. Goiztirian, eguzkia gailentzerakoan, esfortzuaren aldeko grina pizten zen gizon eta emakumeengan, eta eguneko egin-beharrei ekiten zieten. Horrela izanik, bakoitzak barruan zuen onena ateratzen zuen eta gizarteak aintzat hartzen zuen lan hori, giza-banakoei bizi-plan independentea eskainiz: etxea eta lana ematen zien, eta gauza handia ez baziren ere, nahikoa baino gehiago ziren pertsonentzat. Ingeniaria, eskolako irakaslea, biltegiko morroia... guztiek helmuga berrera bideratzen zuten euren energia: itxaropen berritura eta norbere burua gainditzera. Eta horrela, egunez egun, malgukiak izango balira bezala erauzten zituzten hesiak, agerikoa baitzen bidegabeak zirela».

Ikusezinak diren gauzen magiak errealitatean lekua hartzen joan dadin lagun dezagun.

Guztiok ditugu ariman grabatuta borrokaren eta sakrifizioaren zeinuak. Ezin dugu gure izatea ezkutatu, eta are gutxiago gure gaitasun eta ogibideak; izan ere, aukera sortzen zaigunean, naturaltasun osoz azaleratzen dira gure trebeziak. Horregatik oinarri berri bat jartzea aldarrikatzen dugu:

“Mozrorrik gabe lan egin; lana oztoporik gabe eman”

Argitasunak hartzen gaituenean, mozorroek ez dute ezertarako balio. Egiatzkoa dena, benetan garena, gure barruan dago; eta argia barrutik ateratzen denean, zerbait handia gertatzen da: pertsonen arteko konexioa.

Guztion artean positiboki jarduten badugu; gure bihotzetik sortutako loturak garatzen baditugu, oztoporik eta bazterterik gabeko gizartea munduratuko dugu eta ez da bidean talenturik galduko.

Adibide moduan jar dezakegu lasterketa batean doan txirrindularia, gurpila lehertu eta ordezkorik topatzen ez duena. Bizikleta eskuarekin bultzatuz aurrera doa bidean, lagun-dukio dion norbait aurkitu arte; pieza guztiak bere lekuan jartzen eta normaltasunez ibiltzen lagunduko dion pertsona, alegia.

Prest ditugu gure burua, borondatea, gogoa eta motibazioa. Desio handia dugu orain konpromisoaren eta parte-hartzearen helmuga gurutzatzeko. Edozein pertsonaren errekuperazioa bermatzeko, atzeraezina da gizarteratzea eta laneratzea sustatzea. Arnastea behar dugun bezala, gure autoestimua indartuko duen rol psikosoziala ere eduki behar dugu, horrek laguntzen baikaitu helburu zehatzak lortzen. Erantzukizuna lantzea, erabilgarri sentitzea, ordutegiak betetzea, errutinak ezartzea... bizi-ohitura osasuntsuak dira.

Ez da gauza ona ez zarenaren plantak egitea. Agian, gure erronka gure gaitasunengatik aintzat hartuak izatea da, eta ez gure mugengatik definituak izatea. Gu gehiago edo gutxiago atsegin gaitzakezu baina, behintzat, egiazko pertsonak izaten saiatzen gara.

Benetakotasuna azpimarratu beharreko bertutea da; norbera den bezala aurkeztea, bere bertute eta akatsekin, eta egunero pertsona hobeak bilakatzen eta barruan daramagun gauza baliotsuena eskaintzen ahalegintzea.

Helburu hori gauzatzeko eta gizartean parte hartzeko, beharrezkoa da lan-giro osasuntsua sortzea, pertsona nahiz langile bakoitzaren egoeretara egokitutakoa, lanpostuaren ezaugarriak kontuan hartuz eta aniztasuna errespetatuz.

“Ez zen inoiz hainbeste materia ikusi gauean, ezta hainbeste aura inguruan ere”.

“Mozrorrik gabe lan egin; lana oztoporik gabe eman”.

# EKINTZEN EGITARAUA

## FEDEAFES

### URRIAK 6

**Buru osasunari buruzko adierazpen instituzionalaren irakurketa Eusko Legebiltzarrean**, Fedefesekin elkarlanean osatua talde parlamentario guztien onespenean.

### URRIAK 10

Buru Osasunaren Nazioarteko Egunaren eta Fedefesen 30. urteurrenaren harira, **ekitaldi instituzionala Eusko Legebiltzarreko osoko bilkuren aretoan**. Buru gaixotasuna duten pertsonak, senideak eta Fedefeseko eta bere elkarteetako ordezkariak parte hartuko dute.

- Legebiltzarreko presidentearen ongietorria.
- Fedefeseko presidentearen parte-hartzea.
- Fedefeseko 'En primera persona' batzordeak landutako adierazpenaren irakurketa.

### URRIAREN 10ETIK 22RA

Buru osasunaren eta Fedefesen 30. urteurrenaren inguruko iragarkiak irratian.

### URRIAK 16

**Iruñako ANASAPS XXVI. buru osasunari buruzko jardunaldia**. Fedefesek burututako gaixotasun mentala duten emakumeek jasaten duten indarkeriari buruzko ikerketa aurkeztuko da bertan.

### URRIAK 26

**Buru osasunaren aldeko futbol partida Bilbon**, osasun mentalaren arloko entitateen, Zaballako espetxean dauden pertsonen eta Zaballako kirol taldeko profesionalen artean.

## ASAFES

### IRAILAK 30

#### Enpresen arteko lasterketa

Irailaren 30ean burutu zen Gasteizko Vital fundazioak babesten duen enpresen arteko lasterketa, eta Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna ospatzeko Asafesek parte hartu zuen bertan. Elkarteko profesionalak eta bazkideak taldetan lehiatu ziren, normaltasuna bultzatzeko xedearekin.

### URRIAK 10

#### Elkarbizitza-eguna

OREKAK Asafeseko erabiltzaileei zuzendutako elkarbizitza-eguna antolatu du Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna ospatzeko.

#### 'Como crecen los lirios en el agua' liburuaren aurkezpena

Asafeseko idazketa tailerrean sortu da Vectores Proiektua. Olerkari ezagunek parte hartu dute bertan eskuzabaltasun osoz euren poemak tailerreko parte-hartzaileekin partekatuz. Idazketaren artearen maitasunetik sortu da lan hau, eta parte-hartzaileen borondateatik. Euren lanari esker, Vectores Proiektuan egindako lan guztia jasotzen duen liburua argitaratu ahal izan da.

Liburuak Iñigo Urkullu Rentería lehendakariaren hitz motibagarriak jasotzen ditu, baita Arabako diputatu nagusi Ramiro González Vicenteren eta Eusko Jaurlaritzako Osasun sailburu Jon Darpón Sierraren adierazpenak ere. Asafesentzat hain garrantzitsua den egun hau ospatzera gonbidatuak izan dira. Egun honetan, elkarrekin honetako 24 olerkariarekin egoteko aukera izango dugu, baita nazioartean ezagunak diren 17 olerkariarekin ere.

Liburuak salgai jarriko dira egun honetatik aurrera elkarteko egoitzan.

# AVIFES

## ETA EGINGARRIA BALITZ?

### FILM-DOKUMENTALAREN AURKEZPENA

- Barakaldoko Megaparkeko Yelmo zineetan proiektzioak, urriaren 8, 9 eta 10ean, publiko orokorarentzat.
- Bizkaiko hezkuntza-zentroetako ikasleei zuzendutako zineforuma, irailaren 18an eta 19an eta urriaren 9an eta 24an Bilboko BBK aretoan, BBK fundazioak babestuta.
- Ascasamen Zinema eta Buru Osasunaren XVI Astean parte hartuko dute filmaren proiektzioarekin. Urriaren 9an Santanderren.
- Aragoiko Asapme elkartearen urriaren 10eko jardunaldian parte hartzea.

## AVIFESEKO FAMILIEN 3. TOPAKETA. URRIAK 21, LARUNBATA:

“Egingarria balitz?” lelopean, jardunaldia egingo da Gran Bilbao Hotelaren entzunaretoan, 400 pertsonaren parte-hartzearekin: buru gaixotasuna duten pertsonak, senideak, boluntarioak eta profesionalak. Film-dokumentalaren proiektzioan parte hartuko dute ikus-entzunezkoaren protagonistek eta, ondoren, bazkideen bazkaria egingo da.

# ASASAM

## URRIAK 10

- **10:30-13:00/17:00-18:30**  
Asasamen informazio mahaia Laudioko Eroskiren barruan.
- **17:45** “La Feli” ikuskizuna ‘Aldai’ plazan.
- **19:00** Dantzaldia.
- **19:15** Gitarra emanaldia.

## URRIAK 14

- **10:30 a 13:00** Asasamen informazio mahaia Laudioko Eroskiren barruan.

Aldai plazan:

- **11:00** ASASAM-BIZITEGI futbito partida. Txato Núñezek lagunduko du arbitrajea.
- **12:00-14:15 / 17:00-20:00:** Haurrentzako ikuskizuna: “La Feli”. Elkarteko erabiltzaileek egindako lanen erakusketa. Pintxoan salmenta.

- **11:00-15:00 / 17:00-20:00**  
DJ KMI Musik.

## URRIAK 20

- **09:30** “Emakumea eta Buru Gaixotasuna” hitzaldia, Alicia García Santosen eskutik (Genero-berdintasunean aholkularia), eta buru gaixotasuna duten emakumeen aurkako indarkeriari buruzko ikerlanaren aurkezpena egingo du Fedea feseko gerente M<sup>a</sup> Jose Canok. Laudioko Udalaren erabilera anitzeko gelan, Herriko Plazan.

## URRIAK 27

- **18:00.** Avifesen “Egingarria balitz?” film-dokumentalaren proiektzioa.  
Lekua: Amurrioko Antzokian.

# AGIFES

## IRAILAK 24

**5 MILIA Buru Osasunaren Alde.** Kolektiboa ikusarazteko eta buru osasuna bultzatzeko helburuarekin egin da, seigarren urtez, lasterketa solidario hau.

## URRIAK 10

**Buru osasunaren arloan lan egiten duten entitateen topaketa** Donostiako Bulebarrean. 11:30etik 13:00etara.

- Mikel Erentxun abeslaria arduratuko da kolektiboaren aldarrikapenak irakurtzeaz.
- Estatuko elkarten mugimenduak landutako adierazpena irakurriko du Agifeseko erabiltzaile batek.
- Burunda DJak musikaz girotuko du kalea.
- Why Not? Fundazioak antolatutako antzerki tailerra
- Agifesen zerbitzuak ezagutzeko informazio-standa.

## URRIAK 18

**‘Depresioari agur’ hitzaldia** Hondarribian. 18:30ean.



# 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 12.000 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.

## ELKARTEEN 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.



# FEDEAFESEN ELKARTEAK



## FEDEAFES

Tres cruces 14, behea,  
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 behea  
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, behea  
01400 Laudio (Araba)  
Tel: 94 4034690  
E-mail: [info@asasam.org](mailto:info@asasam.org)  
Web: [www.asasam.org](http://www.asasam.org)