

10  
URRIA  
OCTUBRE





Educación  
Inclusiva

Hezkuntza  
inklusiboa

Salud  
Mental

Buru  
osasun

POSITIVA  
DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2018

POSITIBOA  
BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA 2018

— 2018ko urriak 10 —

## BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA

Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna 1992ko urriaren 10ean ospatu zen lehen aldiz, Buru Osasunaren Nazioarteko Federazioak (WFMH) hala erabakita, buru osasun arazoak dituzten pertsonen beharrak aldarrikatzeko. Ordutik, Buru Osasunaren Nazioarteko Erakundea ospakizunera batzen da urtero.

Ospakizuna urriaren 10ean ospatzen bada ere, buru osasunaren aldeko euskal erakundeek zenbait ekimen antolatzen dituzte hilabetearen zehar: sufrimendu psikikoa duten pertsonen inguruko informazioa, sentsibilizazioa eta aldarrikapenak bultzatzeko zein kolektiboaren gizarteratzea sustatzeko ekintzak.

Estatuko Buru Osasunaren aldeko erakundeak hautatu duen leloa Internet bidez jasotako boztazioekin erabaki da konfederazioaren Buru Osasunaren Aldeko Lehen Pertsona Batzordeak proposatutako lau leloren artean. Aukeratua izan dena hau da:

### “Hezkuntza Inklusiboa, Buru Osasun Positiboa”

Leloaren helburua baloreetan aberatsa den, aniztasunaren eta inklusioaren alde egiten duen eta abiadura handian aldatzen den gizartearen erronkak onartzen dituen hezkuntza aldarrikatzea da, etorkizuneko pertsonentzat buru osasun positiboagoa lortzeko.

AGIFES, ASAFES, ASASAM eta AVIFES elkarteek osatzen duten FEDEAFES federazioarentzat, dibertsitatearen onarpena, aukera-berdintasuna eta irisgarritasun unibertsala dira gizartearen helburu eta norabide horretan lan egin behar dugu denontzako gizarte baten bila; hau da, pertsona guztien –buru osasun arazoa duten pertsonak eta euren senideak barne- autonomia eta garapena posible izan dadin baldintzak eta aukera errealak bermatzen dituen gizartearen alde apustu egin behar dugu. Buru osasun arazoak gizarteari ezagutaraztea da geure elkarten helburuetako bat. Bereziki garrantzitsua iruditzen zaigu gazteei informazioa luzatzea eta haur eta gazteen buru osasun arazoaren prebentzioan lan egitea.

# FEDEFESEN ADIERAZPENA

## — Buru osasunaren Nazioarteko Egunaren Harira —

AGIFES, ASAFES, ASASAM eta AVIFES elkarteak barne hartzen dituen buru osasun arazoa duten pertsonen eta senideen elkarten federazioa den FEDEFESek kolektibo honenganako sentsibilizazioa zein kolektiboaren bizi-kalitatea hobetzeko beharrezkoak diren politikak aldarrikatu nahi ditu buru osasunaren nazioarteko egunean.

Aurten, urriaren 10ean ospatuko den egunaren leloa Hezkuntza Inklusiboa, Buru Osasun Positiboa da. Leloak haurren eta gazteen buru osasuna hartu nahi ditu ardatz, buru osasunaren sustapena eta buru nahasmenduen prebentzioa azpimarratuz. Izan ere, helduak garenean pairatzen ditugun buruko nahasmenduen %75 adingabeak garenean garatzen dira, eta haurren buru osasun arazoaren inguruko ikerketek datu kezagarriak islatzen dituzte. **Hori dela eta, hezkuntza sistemak arazo horien prebentzioan eta berehalako arretan lan egin behar du**, buru nahasmenduen zailtasun nagusienetakoari aurre eginez: ikusezintasuna. Izan ere, **buru osasun arazoaren detekzioan eta prebentzioan lan egiten ez bada**, nahasmenduak ezkutuan geratzen dira, eta horrek estigma eta bazterketa handia eragiten ditu.

Buru osasunari buruz eta buru nahasmenduei buruz naturaltasunez hitz egiteko garaia iritsi da, testuinguru guztietan, gizartean eta baita eskolan ere. Geure elkarteek aspalditik egiten dute sentsibilizazio lana hezkuntza sisteman, baina beharrezkoa da administrazioek buru osasun positiboaren aldeko lanean konpromisoa hartzea eta buru nahasmendua eragin dezaketen faktoreen prebentzioaren aldeko apustua egitea, familia-indarkeria, eskola-jazarpena, genero-indarkeria, menpekotasuna edo sexu-abusuak kasu. **Gazteengan buru osasun positiboaren**

**sustapena bultzatzen duten politikak eskatzen ditugu**, baita **buru osasunaren prebentzioari eta buru osasun arazoaren lehen sintomen aurrean berehalako arreta hobetzeari** garrantzia ematen dioten sentsibilizazio-kanpainak indarrean jartzen dituzten politikak ere. Gainera, baliabide publiko gehiago eskatzen ditugu gazteen buru osasuna zaintzeko. Izan ere, buru osasunaren inguruko informazio faltak eta ezjakintasunak kolektibo honenganako ulermen falta, bereizketa eta gaitzespena eragiten ditu maiz, eta horrek mugak jartzen dizkio kolektiboaren gizarterateari. Gazteengan estigma eta diskriminazioa handiagoak dira, eta horren ondorioz, administrazioen konpromisoa beharrezkoa da pertsona hauek jasaten duten estigmari aurre egiteko, zeharkako estrategien bitartez, arazoari administrazio ezberdinetatik irtenbidea bilatzeko. Gure iritziz, estrategia hori oso beharrezkoa da buru osasuna duten pertsona guztientzat, eta bereziki oso lagungarria gazteentzat.

Buru nahasmenduek duten estigmaren eraginez, gazteek ez dute euren buru osasun arazoei buruz hitz egiten, eta isiltasun horrek zaildu egiten du nahasmenduei eskainitako arreta eta prebentzioa. Era berean, buru osasun arazoaren prebentzioarekin, buru nahasmenduen lehen sintomen aurrean berehalako arreta hobetzearekin, eta haurren depresioaren, bullyingaren eta ziber-bullyingaren detekzioa hobetzearekin haur eta gazteen suizidioaren prebentzioaren aldeko lana egingo da. Horregatik guztiarengatik, **oso garrantzitsua iruditzen zaigu haur eta gazteen buru osasuna zaintzeko baliabide gehiago izatea**, ikastetxeetan, osasun sisteman eta gizartean ere, administrazioaren aldetik erantzunik jasotzen ez duten buru nahasmendua duten gazteei konponbideak eskaintzeko.



# “HEZKUNTZA INKLUSIBOA, BURU OSASUN POSITIBOA”

## SALUD MENTAL ESPAÑA konfederazioko Buru Osasunaren Aldeko Lehen Pertsonan batzordearen idatzia.

Buru Osasunaren Nazioarteko Egunaren ospakizuna balioetan aberatsa den kalitatezko herritartasuna defendatzen dugunon festa da. Era berean, gizartean buru osasunaren irudi berria eta positiboa zabaltzeko aukera da. Nola ezetz?

Dudarik gabe, eta aurtengo leloarekin bat eginez, osotasunari koherentzia ematen dion pieza hezkuntza da.

Hauxe da hezkuntza inklusibotzat ulertzen duguna: **ikasle guztiek aukera berak eduki ditzaten ikasleriarentzat leku eta ingurune egokiak eta laguntzak ematen dituen sistema.** Inguru inklusibo batean sistema da ezaugarri ezberdinak dituen pertsonara moldatzen dena. Gainera, errespetuzko eta estimuzko giroa bultzatzen da, bakoitzaren beharrak kontuan hartzen dituenak. Izan ere, denok gara gizartearen eta etorkizunaren partaidea. **Gabeziak ez dira garrantzitsuak, proiektzioak baizik.**

**Pertsona guztiak hezkuntza prozesuan parte hartzen dugula** esan genezake: eskola, familia, lagunak, komunikabideak, osasun-lagileak... Guztiak elkarlanean, kooperazioan eta elkarren laguntzan batzen bagara, buru osasuna beti hor egon dela, eta agian opari bat izan dela, esan ahalko dugu. Gakoa ez da arazoak dituztenei soilik laguntzea, gizartearen buru osasuna zaintzeko jarraibideak ematea baizik.

Hezkuntzari esker barneratzen ditugu kontzeptuak, profesionalki prestatzen gara eta teknikak aurrera egiten du. Baina garrantzitsua da ere taldeko kide izatearen zentzua; aniztasunari errespetua, inklusioa eta oinarritzko eskubideen garapena barneratzeko.

Oso garrantzitsua da irakasleek eta osasun-lagileek inklusioaren hizkuntza hitz egitea eta helburu horretara bideratutako ibilbide akademikoa ezartzea. Eskolan errealitate ezberdinenganako sentsibilita-

tea garatzen badugu, eta prebentzioaren ikasgai sakontzen badugu, **ongizatearen ametsa behatzekin ukituko dugu** eta mundua hobetzen saiatuko gara.

**Hezkuntza da bidezkoagoa den mundu batera iristeko dugun aldaketa-tresna nagusia.**

Egia da haur baten memoria orrialdeak zuri dituen liburua dela, zeina irekita dagoen etengabe gauza berriak ikasten diren adinaren. Bete ditzagun orri horiek ulermen hitzekin; hori da sendagai onena. Sar ditzagun eskolan ikaslearen egoera, edozein izanda ere, baloratzen lagunduko diguten tresnak.

Burua pentsamenduek, oroipenek eta emozioek osatzen duten organo sortzailea da. Ikasteko prestatua dago, baina baita gizartean antolatzeko eta geure burua gaituzteko ere.

Hala ere, oraindik ere **baztertuak izan gaitzke egunerokotasunak sortzen dituen arazoei erantzuna emateko gaitasun ezberdina dugulako.** Hezkuntza inklusiboari esker, jarrera instintiboak eragiten duen bazterketa eta estigma alde batera utziko genituzke, eta pazientzia eta maitasuna gartuko genituzke.

Buru Osasunaren Aldeko Lehen Pertsona Batzordetik, ahotsik ez dutenak ordezkatzuz, **geure gaitasunak indartzeko erronka onartu dugu;** besoak ez jaistearen erronka. Baina beste aldean berotasuna emango digun argia eta laguntasuna behar ditugu. Gizakia- ren duintasuna dago jokoan.

Gogoan izan dezagun: beharrezkoa da Estatuak indarrean jartzea Nazio Batuen Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideen Nazioarteko Konbentzioan adostutako testua. Konbentzioaren 24. artikulua irakur dezagun elkarri begietara begira eta esan dezagun elkarri daitekeen guztia egiten ari garela.





## Fedeafes

### URRIAK 10

#### **BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA 2018**

**11:30**

Ekitaldi Instituzionala Donostiako Udaletxean, agintariekin eta Fedeafeseko presidentea.

**12:00**

Ekitaldia Donostiako Boulevard-ean: Fedeafeseko 'En primera persona' batzordeak landutako adierazpenaren irakurketa.

**14:00**

Elkarteen arteko anaitasun bazkaria (Fedeafeseko elkarteen pertsonak, senideak, profesionalak, batzordeak...).

### URRIAK 30

#### **GIZARTE-ANTZERKIA BILBON: "TODOS CONTAMOS, TODOS ACTUAMOS"**

**18:30**

Bilborock aretoan (Mesedeetako Kaia, 1, Bilbo). Antzerki emanaldi oso berezi batera gonbidatzen zaitugu...

Aukera izango dugu...

- ... buru osasunari buruz hausnartzeko.
- ... gizarteratzeari buruz eztabaidatzeko.
- ... buru nahasmendua dutenek sentitzen dutena ezagutzeko.
- ... senideek sentitzen dutena ulertzeko.
- ... giza esku-hartzea egiteko era berriak bilatzeko.

### AZAROAK 15

Buru osasunaren aldeko futbol txapelketa, Fedeafesek eta Zaballa Espetxeak antolatuta.

## Agifes

### URRIAK 11

#### **BURU OSASUNAREN ALDEKO II. BERTSO SAIOA**

**20:00** Buru osasunaren aldeko bertso errezitaldia Andoaineko Bastero aretoan.

### URRIAK 23 ETA 24

#### **ESTIGMA ETA DEPRESIOARI BURUZKO JARDUNALDIAK**

**18:00tik 20:30ra**

Donostiako Udalaren bilkuren aretoan. Hizlari profesionalen eta buru osasun arazoak dituzten pertsonen parte hartzea izango dugu.

### URRIAK 19TIK 27RA

#### **ARGAZKILARITZA ERAKUSKETA**

**Astelehenetik ostiralera, 17:00etatik 21:00etara, eta ostirala 17:00etatik 20:00etara**

Depresioa ikuspegi pertsonaletik azaldutako argazkien erakusketa, Pedro Mari Modregoren eskutik, Gipuzkoako Argazkilaritza Elkartean.

## Asafes

### IRAILAK 16

#### **LASTERKETA**

'TIPI-TAPA BURU GAIXOTASUNAREN ALDE'

Asafesek irailak 16n 'tipi-tapa buru gaixotasunaren alde' lasterketa antolatu zuen. Aldi berean, zumba herrikoia, flash mob-a, haurrentzako jarduerak eta zozketa egon zen.

### URRIAK 10

#### **INFORMAZIO STAND-A OYONEN**

Iraila bitartean grabatutako ibilaldiaren bideoa gura sare sozialetan publikatuko dugu.

# Asasam

## URRIAK 2

12:00

### Futbito partida ASASAM-LA MILAGROSA.

Lamuza-Granja Kiroldegia

Epailea: Txato Nuñez

## URRIAK 6

11:00

Aldai plazan:

- Agintarien harrera eta adierazpenaren irakurketa
- Buru osasunari buruzko informazio stand-a
- Elkarteko erabiltzaileek sortutako lan artistikoen erakusketa eta salmenta.
- Pintxo eta edarien salmenta.
- Haurrentzako jarduerak eta herri kirolak.
- "Laudion Fénix" irratsaioaren grabaketa.
- Musikarekin girotua.

11:30

### Futbito partida ASASAM-BIZITEGI.

Txato Nuñez epailearen laguntzarekin.

17:30

### Poesia errezitaldia

Begoña Guerrerok zuzendua, Lamuza Parkean (Kasinoa).

## URRIAK 25

10:30-13:00

**Sexualitatearen eta buru gaixotasunaren sentsibilizazio jardunaldia.** Asasam-en Sexualitate-arreta programa. Hizlaria: Inma Ruiz de Lezana (sexologia). Audioko Kulturetxea (Arrano Aretoa)

# Avifes

## "Eta egingarria balitz?" PELIKULAREN AURKEZPEN ETA PROIEKZIOA

- **Urriak 3** | TMG kolektiboaren gizarte eta lan inklusio zerbitzuetan berrikuntza praktika egokien II. tailerraren barne, Elkarkidek antolatuta.
- **Urriak 15 eta 16** | Tenerife eta Kanaria Handiko Las Palmas-en, hurrenez hurren.
- "Eta egingarria balitz?"-en proiektio eta aurkezpena, **Galdakaoko ospitaleko** psikiatria unitatearen eskutik.
- "Eta egingarria balitz?"-en proiektioa

eta aurkezpena **Cantabriako** El Dueso Espetxean.

## URRIAK 10

### "CUIDA TU COCO - ZAINDU ZURE KOKOA"

#### kanpaina

- Kanpainaren eta ekintzen aurkezpenaren prentsaurrekoa.
- Cuida Tu Coco – Zaindu Zure Kokoa" kanpainaren hedapena sare sozialetan.
- baita garraiobideen euskarrietan eta Street Marketing ekintzetan ere.
- Honen ezarpena osasun zentroetan, ikastetxeetan, giza zerbitzuetan baita entitate eta gizartean ere.

## BILBOKO UDALAREN OSASUN ETA KONTSUMO JARDUNALDIAN PARTE-HARTZEA

"Buru osasuna eta toxikoen kontsumoa"-ri buruzko tallerra, Bilboko Udalaren osasun eta kontsumo arloko Drogodependentzia bulegoak antolaturiko jardunaldien barnean kokatuta. Menpekotasuna dutenei eta horien senideei zuzendutako jardunaldiak, baita profesionalen zein Bilboko giza-baliabide eta erakundeen boluntarioei ere.

## URRIAK 11

### ARGIAKO IX. JARDUNALDIETAN PARTE-HARTZEA

ARGIAK antolatutako harreman eta sentsibilizazio jardunaldietan parte hartzea, entitateko aditua den Arkaitz De la Ruz-en hitzaldiarekin (buru nahasmendu larria sufritzen duten gazteen behar soziosanitarioei buruzko hitzaldia).

## URRIAK 20

### AVIFESEKO SENIDEEN 4. TOPAKETA-TALDEA

"Cuida tu coco-Zaindu zure Kokoa"ren lelopean, Hotel Gran Bilbaoko auditorioan (Bilbo). 400 pertsona inguru izatea espero dira, familien, buru gaixotasuna duten pertsonen, boluntarioen eta profesionalen artean.

AVIFESeko bazkideen anaitasun bazkaria ospatuko dugu.

# Zer da FEDEAFES?

FEDEAFES buru gaixotasuna duten pertsona eta senide elkarten 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 senideei aholkularitza eta laguntza zerbitzuak eskaintzen dizkiete. **Herriarrek 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, behe,  
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 behe  
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, behe  
01400 Laudio (Araba)  
Tel: 94 4034690  
E-mail: [info@asasam.org](mailto:info@asasam.org)  
Web: [www.asasam.org](http://www.asasam.org)