

QUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO TE AÍSLE.



SALVEMOS LAS
distancias

Busca ayuda en tu asociación más cercana
para cuidar de tu **salud mental**.

ÁLAVA

ASAFES · 945 28 86 48
ASASAM · 944 03 46 90

BIZKAIA

AVIFES
944 45 62 56

GIPUZKOA

AGIFES
943 47 43 37



Fedeafes

Buru gaixotasuna
duten pertsona
eta senide elkarteen
Euskadiko federazioa

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

COLABORA

EUSKO JAURLARITZA

DEPARTAMENTUEN ARABAKO



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTUEN ARABAKO



10 de octubre de 2020

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El Día Mundial de la Salud Mental se celebró por primera vez el 10 de octubre de 1992, fecha que eligió la Federación Mundial para la Salud Mental para llamar la atención sobre la importancia de cuidar la salud psíquica. Desde entonces, las Organización Mundial de la Salud Mental se une a la celebración y apoya la iniciativa.

Este año, y a causa de la situación excepcional que ha generado la pandemia, el movimiento estatal, liderado por la confederación Salud Mental España, quiere transmitir a las instituciones públicas la necesidad urgente de invertir en salud mental y de contar con recursos y un número de profesionales adecuado y suficiente para atender las necesidades de la población.

Por ello, el lema escogido es el de **'SALUD MENTAL Y BIENESTAR, UNA PRIORIDAD GLOBAL'**, que está alineado con la temática propuesta por la Federación Mundial para la Salud Mental, y que en 2020 se centrará en **la defensa de un acceso**

universal y equitativo a los servicios de cuidado y prevención de la salud mental.

Para FEDEAFES y las asociaciones que la integran (AGIFES, ASAFES, ASASAM, AVIFES), conseguir una sociedad donde todas cuenten –también las personas con problemas de salud mental y sus familias– y dispongan de condiciones y oportunidades reales que posibiliten su autonomía personal y pleno desarrollo en todos los ámbitos de su vida, supone avanzar en un camino de transformación social hacia una cultura de aceptación de la diversidad, la igualdad de oportunidades y la accesibilidad universal.

Desde nuestro movimiento asociativo, trabajamos para que el conjunto de la sociedad conozca y comprenda mejor los trastornos mentales, y consideramos que **la promoción de la salud mental entre la población en general es esencial, igual que la prevención de los problemas de salud mental.**

DECLARACIÓN DE FEDEAFES

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental

Fedeafes y sus asociaciones aprovechan el Día Mundial de la Salud Mental para hacer hincapié en la **sensibilización sobre las personas con problemas de salud mental y para reclamar políticas en favor de su calidad de vida**. Además, este año, dadas las circunstancias en las que vivimos a consecuencia de la pandemia, es especialmente importante incidir en el cuidado de la salud psíquica de la sociedad.

Fedeafes se suma así a las reivindicaciones del movimiento asociativo estatal con el objetivo de transmitir a las instituciones públicas la necesidad urgente de invertir en salud mental y de contar con recursos y un número de profesionales adecuado y suficiente para atender las necesidades de la población.

Con la crisis de la COVID-19 y las medidas de confinamiento que se han tenido que tomar, una parte de la población ha visto mermada o empeorada su salud mental. La pandemia está teniendo importantes efectos sanitarios, sociales, económicos, laborales y personales, que afectan de forma directa e importante a la salud mental de la población, tanto a aquellas personas que ya tenían un problema de salud previo como a quienes se encuentran en riesgo de desarrollarlo. Los niveles de ansiedad, miedo, soledad, distancia social, restricciones, estrés e incertidumbre se han extendido e incrementado en los últimos meses.

Fedeafes alerta sobre la **importancia de cuidar la salud mental en tiempos de distanciamiento social y la necesidad de evitar el aislamiento en el caso de las personas con necesidad de apoyo psicológico**. Es importante atender a las más vulnerables, como es el caso de las personas mayores, las que viven solas y carecen de apoyos, las personas con discapacidad, las que tienen problemas de salud mental previos, las familias en situación de vulnerabilidad, las personas cuidadoras que carecen de apoyos para atender estas situaciones en tiempos de pandemia, así como los profesionales que hayan

vivido situaciones difíciles derivadas de la crisis sanitaria. Es posible establecer y mantener el contacto respetando el distanciamiento social; y es necesario hacerlo para que el distanciamiento no nos aisle y afecte a nuestra salud mental. Por ello, con el objetivo de hacer frente a los problemas de salud mental agravados por el contexto sociosanitario, Fedeafes anima a las personas afectadas a buscar apoyo en las asociaciones.

Además, desde Fedeafes deseamos reconocer el trabajo de todos los ámbitos profesionales que han atendido a la población de una u otra manera en los peores momentos de la pandemia y que siguen haciéndolo en la actualidad. Y, en especial, queremos visibilizar el trabajo realizado por miles de personas profesionales y voluntarias del ámbito del tercer sector social, organizaciones sin ánimo de lucro que se han organizado para ayudar. En particular, nos enorgullece el trabajo que han realizado nuestras asociaciones Agifes, Asafes, Asasam y Avifes, que han estado apoyando a las personas en pleno confinamiento con atención personalizada, acudiendo a los domicilios de personas que residen en recursos residenciales o en sus propios domicilios para ofrecerles un acompañamiento y una seguridad emocional. Asimismo, se han dedicado a dar apoyo a las familias en estos momentos tan complicados, y lo siguen haciendo. Por ello, **queremos dar las gracias a todas las personas profesionales y voluntarias de nuestras asociaciones por su buen hacer durante la pandemia**.

A fin de concienciar a la población de la importancia de cuidar de su salud mental en estos tiempos tan complicados, hemos lanzado la campaña de sensibilización **'Salvemos las distancias. Que el distanciamiento social no te aisle'**. El objetivo de esta iniciativa que se desarrollará durante los próximos meses es, precisamente, romper con el aislamiento que pueden estar padeciendo numerosas personas afectadas psicológicamente por la situación actual para que busquen ayuda en su asociación más cercana.

SALUD MENTAL Y BIENESTAR: UNA PRIORIDAD GLOBAL.

Manifiesto elaborado por el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona
y la Red Estatal de Mujeres de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

En el Día Mundial de la Salud Mental, la Red Estatal de Mujeres de la Confederación y el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona, os hacemos partícipes de nuestro mensaje de libertad y de nuestra esperanza en un tiempo mejor.

En un momento en que la humanidad debe acertar con su futuro: la idea de una salud mental de calidad para todas las personas emerge con fuerza, pues estamos sin duda ante uno de los principales condicionantes del bienestar global.

La salud mental en positivo todo lo condiciona, e impregna con sus fundamentos los vacíos que producen el silencio y el olvido de quien no sabe hacia dónde caminar.

Cuando lo invisible se hace visible, la luz alumbra el destino.

Es ahora que debemos dibujar un escenario que nos lleve al deseado bienestar y a su entendimiento natural:

En primer lugar, tenemos que lograr que todos los procesos que rodean a la salud mental se definan desde el enfoque de los derechos humanos. Este enfoque debe ser anterior a la práctica, en la lógica de que la dignidad humana no puede aplazarse.

En segundo término, debemos establecer cauces para la participación en sociedad de nuestro colectivo, en la seguridad de que solo en el rol social la salud mental encuentra su equilibrio y plenitud. Es quizá la inclusión el sueño más compartido.

Por fin, debemos sumar a nuestra causa el mayor número de voluntades, en la certeza de que la conciencia colectiva nos llevará a un espacio de comprensión. La comprensión es la única palabra capaz de derrotar al estigma.

El bienestar se explica con sencillez: es sonreír sin esperar nada a cambio, es paridad en la perspectiva de género, es construir una naturaleza sostenible, es fundirse con el entorno, es abrirse al diálogo, es denunciar la precariedad que nos atenaza, es desoír el prejuicio, es lograr una educación basada en la diversidad, es disfrutar de un proyecto de vida independiente.

Mientras llega el soplo de vida, debemos endurecer nuestra capacidad de respuesta y descubrir un nuevo estado de ánimo: la resiliencia.

Todas las personas somos esenciales. Sí, todas las personas somos esenciales en la misión de la responsabilidad, la cooperación y el respeto.

Si proyectamos estos principios hacia el mundo de lo posible, lograremos los efectos curativos de ese horizonte que es el bienestar.

La agenda de la comunidad internacional es la agenda de la salud mental. El Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas nos dice que no hay salud sin salud mental. Cuantos más pasos demos en la promoción, en la prevención, en favor de modelos de recuperación respetuosos, menos espacio habrá para la discriminación, la exclusión y la injusticia. El ejercicio de medidas coercitivas debe ser contrarrestado con la inversión en recursos compatibles con el desarrollo personal.

Verdaderamente, la salud mental y el bienestar deben ser una prioridad global.

Gracias por escuchar nuestro mensaje, porque al escuchar desaparecen las barreras de la incomunicación, desaparecen las cadenas, y despertamos en un mundo nuevo, el mundo del bienestar.

Nuestro recuerdo para todas esas personas como nosotras, cuyas luces, un día, dejaron de brillar. Ahora, caben en nuestros corazones.

SALVEMOS LAS *distancias*



QUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO TE AÍSLE.

Busca ayuda en tu asociación más cercana
para cuidar de tu **salud mental**.

ÁLAVA

ASAFES · 945 28 86 48
ASASAM · 944 03 46 90

BIZKAIA

AVIFES
944 45 62 56

GIPUZKOA

AGIFES
943 47 43 37



Fedeafes

Buru gaitetasua
duten pertsona
eta sende elkarrean
Euskadiko federazioa

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

COLABORA

EUSKO JAURLANITZA



GOBIERNO VASCO

ERREKONSTRUKTIO ERAGILEA

ERREKONSTRUKTIO ERAGILEA

SALVEMOS LAS
distancias



QUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO TE AÍSLE.

Busca ayuda en tu asociación más cercana
para cuidar de tu **salud mental**.

ÁLAVA
ASAFES - 945 28 86 48
ASASAM - 944 03 46 90

BIZKAIA
AVIFES
944 45 62 56

GIPUZKOA
AGIFES
943 47 43 37



Fedeafes

Benjergintza
Berri-erakunde
Elkartu eta
Elkarri
Elkarri

Federación de Euzkadi
de asociaciones de
personas con problemas
de salud mental

Udako
Elkartu eta
Elkarri

Elkartu eta
Elkarri

SALVEMOS LAS
distancias



QUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO TE AÍSLE.

Busca ayuda en tu asociación más cercana
para cuidar de tu **salud mental**.

ÁLAVA
ASAFES - 945 28 86 48
ASASAM - 944 03 46 90

BIZKAIA
AVIFES
944 45 62 56

GIPUZKOA
AGIFES
943 47 43 37



Fedeafes

Benjergintza
Berri-erakunde
Elkartu eta
Elkarri
Elkarri

Federación de Euzkadi
de asociaciones de
personas con problemas
de salud mental

Udako
Elkartu eta
Elkarri

Elkartu eta
Elkarri

CAMPAÑA DMSM FEDEAFES: **SALVEMOS LAS DISTANCIAS**

El mensaje central de la campaña que lanzamos en torno al Día Mundial de la Salud Mental se centra en la importancia de cuidar la salud mental en tiempos de distanciamiento social. Pretendemos, así, evitar que la situación actual refuerce el aislamiento de las personas que están sufriendo problemas de salud mental y de sus familiares. De esta manera, animamos a la gente a pedir ayuda y acercarse a las asociaciones de Fedeafes.

ondoan

GAITUZU



URRUNTZE SOZIALAK EZ ZAITZALA ISOLATU.

Laguntza eskatu gertuen duzun elkarteetan
buru osasuna zaintzeko.

ARABA
ASAFES - 945 28 86 48
ASASAM - 944 03 46 90

BIZKAIA
AVIFES
944 45 62 56

GIPUZKOA
AGIFES
943 47 43 37



Fedeafes

Buru gaitzak
buruzuzun
erantzuten dituzten
elkarteen federazioa

Federación de Euzkadi
de asociaciones de
personas con problemas
de salud mental

LAGUNTZA
BURU OSASUNA
GIPUZKOA

ondoan

GAITUZU



URRUNTZE SOZIALAK EZ ZAITZALA ISOLATU.

Laguntza eskatu gertuen duzun elkarteetan
buru osasuna zaintzeko.

ARABA
ASAFES - 945 28 86 48
ASASAM - 944 03 46 90

BIZKAIA
AVIFES
944 45 62 56

GIPUZKOA
AGIFES
943 47 43 37



Fedeafes

Buru gaitzak
buruzuzun
erantzuten dituzten
elkarteen federazioa

Federación de Euzkadi
de asociaciones de
personas con problemas
de salud mental

LAGUNTZA
BURU OSASUNA
GIPUZKOA

Programa de actividades DMSM

Fedeafes

8 DE OCTUBRE

Inicio de la campaña de sensibilización en redes sociales con diferentes acciones.

TESTIMONIOS EN 1ª PERSONA

A lo largo de los próximos meses realizaremos entrevistas a diferentes personas del colectivo para que cuenten su experiencia en relación a la situación actual, la pandemia, la incidencia que ha tenido en su salud mental...

MESA REDONDA ONLINE

Organizaremos un encuentro digital con profesionales de diferentes ámbitos de la salud mental para tratar cuestiones relacionadas con la situación actual y su incidencia en la salud mental.

Agifes

8 DE OCTUBRE

Inicio de la campaña de sensibilización tanto en redes como en medios de comunicación.

DEL 13 AL 27 DE OCTUBRE

MARQUESINAS DE AUTOBÚS

Campaña 'Salvemos las distancias. Que el distanciamiento social no te aisle' en las marquesinas de autobús de Donostia.

HASTA EL 9 DE NOVIEMBRE

DBUS TV

Campaña 'Salvemos las distancias. Que el distanciamiento social no te aisle' en la tv de los buses donostiarras.

Asafes

8 DE OCTUBRE

RUEDA DE PRENSA

10:30

En el Palacio de la Diputación Foral.

-Intervención del diputado Emilio Sola y de dos personas de la Junta como representantes de Asafes.

23 DE OCTUBRE

SEMINARIO SOBRE DEPRESIÓN Y SUICIDIO

Este día se emitirá online, y con previa inscripción, el seminario sobre depresión y suicidio: 'Hablar bien de cosas que suenan mal' en la que participan Edorta Elizagarate, Ana González Pinto, Andrea Gabilondo, Gabriel González, Santi Abad y Maite Mutuberria.

*A lo largo de la semana, todo aquél que quiera sumarse a la celebración del Día Mundial de la Salud Mental está invitado a escribir su aportación sobre cómo cuidamos la salud mental en el mural expuesto en las cristaleras de Asafes.

Asasam

10 DE OCTUBRE

LANZAMIENTO VÍDEO REIVINDICATIVO

La asociación realizará un vídeo reivindicativo que se difundirá a través de redes sociales.

También darán inicio a la campaña de sensibilización social en redes sociales.

Avifes

8 DE OCTUBRE

Inicio de la campaña de sensibilización en redes sociales y medios de comunicación. La difusión la realizarán entre centros de salud, centros educativos, Servicios Sociales, entidades y sociedad en general.

9 DE OCTUBRE

ILUMINACIÓN ESTADIO SAN MAMÉS

San Mamés se teñirá de verde y proyectará el vídeo promocional de AVIFES en su pantalla exterior.

29 DE OCTUBRE

PARTICIPACIÓN EN LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO

Impartición de un taller sobre 'El cuidado de la salud mental' en el marco de las Jornadas UNIKIDE Salud en la Universidad de Deusto, organizadas por la Universidad y Bolunta.

A LO LARGO DE OCTUBRE Y NOVIEMBRE

Participación activa en medios de comunicación, debates, congresos online y otros foros.

ACCIONES PARA PERSONAS SOCIAS

-Difusión de una publicación especial AVIFES DIA MUNDIAL.

-Difusión de 5 nuevos Cuadernos Técnicos para familiares dentro de la Colección APUNTES AVIFES sobre gestión emocional, habilidades de comunicación, afrontamiento del duelo y pautas para la gestión de conflictos.

-Talleres de gestión emocional, bienestar y duelo para familiares y personas con trastorno mental por zonas geográficas de Bizkaia.

**SALUD MENTAL Y BIENESTAR
UNA PRIORIDAD GLOBAL**



**DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL
2020**

Qué es Fedeafes

FEDEAFES es la Federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con problemas de salud 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 12.000 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, behea,
01400 Laudio (Araba)
Tel: 94 406 94 30
E-mail: fedeafes@fedeafes.org
Web: www.fedeafes.org
www.mujerysaludmental.org



Agifes

Morlans pasealekua, 3 behea
20009-Donostia (Gipuzkoa)
Tel: 943 474337
E-mail: agifes@agifes.org
Web: www.agifes.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



Asasam

Tres cruces 5 behea
01400 Laudio (Araba)
Tel: 94 4034690
E-mail: info@asasam.org
Web: www.asasam.org



Avifes

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