

URRUNTZE SOZIALAK EZ ZAITZALA ISOLATU.



ondoan

GAITUZU

Laguntza eskatu gertuen duzun elkartean
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 gaitotasuna
duten pertsona
eta senide elkarteen
Euskadiko federazioa

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

COLABORA

EUSKO JAURLARITZA
DEPARTAMENTU AINAK
ETXERAKO, JASOTZA
ETA GAITASUNERAKO ZALAK



GOBIERNO VASCO
DEPARTAMENTU AINAK
ETXERAKO, JASOTZA
ETA GAITASUNERAKO ZALAK



2020ko urriaren 10

BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA

Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna 1992ko urriaren 10ean ospatu zen lehen aldiz, eta Buru Osasunaren Munduko Federazioak data hori aukeratu zuen osasun psikikoa zaintzearen garrantziaz ohartarazteko. Orduz geroztik, Buru Osasunaren Mundu Erakundeak bat egiten du ospakizunarekin eta ekimena babesten du.

Aurten, pandemiak sortu duen salbuespenezko egoera dela eta, Estatuko elkarte-mugimenduak, Salud Mental España konfederazioak koordinatuta, erakunde publikoei helarazi nahi die buru osasunean inbertitzeko premia larria dagoela, baita herritarren beharrei erantzuteko baliabide eta profesional kopuru egokia ezartzeko ere.

Horregatik, aurten **‘Buru osasuna eta ongizatea, lehentasun globala’** goiburua erabiltzea erabaki da, Buru Osasunaren Munduko Federazioak proposatutako gaiarekin bat datorrelako. Erakunde horrek, 2020an **buru osasunaren**

zaintza- eta prebentzio-zerbitzuetarako sarbide unibertsal eta bidezkoaren alde egingo du.

FEDEAFESentzat eta berau osatzen duten elkarteentzat (AGIFES, ASAFES, ASASASAM, AVIFES), aniztasuna onartuko duen kultura bat lortzeko bidean aurrerapauso handia izango litzateke pertsona guztiak garrantzitsuak diren gizartea osatzea. Bertan, buru osasuneko arazoak dituzten pertsonak eta haien familiek ere lekua izango lukete, eta denek autonomia pertsonala lantzeko nahiz bizitzako arlo guztietan garatzeko aukera edukiko lukete.

Gure elkarte-mugimenduaren bidez, gizarte osoak buru-nahasmenduak hobeto ezagutu eta uler ditzan lan egiten dugu, eta, gure us-tez, **funtsezkoa da osasun mentala sustatzea herritarren artean, baita buru osasuneko arazoak prebenitzea ere.**

FEDEAFESEN ADIERAZPENA

Buru Osasuneko Nazioarteko Egunaren baitan

Fedeafesek eta bere elkarteek Buru Osasuneko Nazioarteko Eguna aprobetxatzen dute **buru-osasuneko arazoak dituzten pertsonen inguruko sentsibilizazioa nabarmentzeko** eta beren bizi-kalitatearen aldeko politikak eskatzeko. Gainera, aurten, pandemiaren ondorioz bizi dugun egoera dela eta, bereziki garrantzitsua da gizartearen osasun psikikoaren zainketa azpimarratzea.

Horrela, Fedeafesek bat egiten du Estatuko elkarte-mugimenduaren aldarrikapenekin, erakunde publikoei buru osasunean inbertitu dezaten eskatzeko eta biztanleriaren beharrei erantzuteko baliabide zein profesional nahi-koak edukitzeko premia larria dagoela nabarmentzeko.

COVID-19ren krisia eta hartu behar izan diren itxialdi-neurriak direla eta, biztanleriaren zati baten buru osasuna okertu egin da. Pandemiak ondorio sanitario, sozial, ekonomiko, laboral eta pertsonal garrantzitsuak eragin ditu. Horiek herritarren buru osasunari zuzenean eta modu garrantzitsuan eragin diote, bai aurretik osasun-arazoak zituztenei, bai garatzeko arriskuan zeudenei. Antsietate, beldur, bakardade, distantzia sozial, murrizketa, estres eta ziurgabetasun mailak zabaldu eta areagotu egin dira azken hilabeteetan.

Fedeafesek ohartarazi du **oso garrantzitsua dela buru osasuna zaintzea urruntze sozialaren garaian, eta isolamendua saihestu behar dela laguntza psikologikoa behar duten pertsonen kasuan**. Garrantzitsua da zaurgarrienak artatzea: hala nola adinekoak; bakarrik bizi direnak eta laguntzarik ez dutenak; desgaitasuna duten pertsonak; buru osasuneko arazoak dituztenak; egoera ahulean dauden familiak; pandemia-garaian egoera horiei erantzuteko laguntzarik ez duten zaintzaileak; eta osasun-krisiaren ondorioz egoera zailak bizi izan dituzten profesionalak. Posible da harremanetan egotea urruntze soziala errespetatuz, eta beharrezkoa

da hala egitea urruntzeak gure buru osasunean eragin ez dezan. Horregatik, testuinguru sozio-sanitarioak larriagotutako buru osasuneko arazoei aurre egiteko helburuarekin, Fedeafesek elkarteetan laguntza bilatzera bultzatzen ditu beharra duten pertsonak.

Gainera, Fedeafesetik aintzat hartu nahi dugu pandemiaren unerik larrienetan herritarrak ar-tatu dituzten lanbide-eremu guztiek egindako lana, eta gaur egun egiten jarraitzen dutena. Eta, bereziki, hirugarren sektore sozialeko mi-laka profesionalek eta boluntariok egindako lana ikusarazi nahi dugu; izan ere, irabazi-as-morik gabeko erakunde horiek laguntza ema-teko antolatu dira.

Bereziki harro gaude Agifes, Asafes, Asasam eta Avifes elkarteen jardunarekin. Itxialdi osoan zehar arreta pertsonalizatua mantendu dute, eta egoitza-baliabideetan edo beren etxeetan bizi diren pertsonengana joan dira laguntza eta segurtasun emozionala eskaintzera. Era berean, familiei laguntza ematen aritu dira une zail hauetan, eta hala egiten jarraitzen dute. Horregatik, eskerrak eman nahi dizkiegu gure elkarteetako profesional eta boluntario guztiei pandemian zehar egindako lanagatik.

Garai zail hauetan, herritarrak beren buru osasuna zaintzeak duen garrantziaz ohartarazteko, sentsibilizazio-kanpaina bat abiarazi dugu: **'Ondoan gaituzu. Urruntze sozialak ez zaitzala isolatu'**. Datozen hilabeteetan ga-ratuko den ekimen honen helburua da, hain zuzen, egungo pandemia-egoerak eragin de-zakeen isolamendua haustea, testuinguruaren ondorioz agertu edo indartutako antsietate edo depresio sintomak dituzten pertsonak laguntza eskatzera animatuz.

BURU OSASUNA ETA ONGIZATEA: LEHENTASUN GLOBALA

SALUD MENTAL ESPAÑA konfederazioko buru osasunaren aldeko Lehen Pertsona batzordearen eta Emakume Sarearen idatzia.

Buru Osasunaren Munduko Egunean, Estatuko osasun mentaleko konfederazioaren baitan dauden Emakume Sareak eta Lehen Pertsona batzordeak gure askatasun-mezua eta garai hobeak iristeko itxaropena adierazi nahi dizuegu.

Gizateriak bere etorkizunarekin asmatu behar duen une honetan, pertsona guztiontzako kalitatezko buru osasunaren ideia indartsu azaleratzen ari da, zalantzarik gabe ongizate globalaren baldintzatzaile nagusietako baten aurrean baikaude.

Buru osasun positiboak dena baldintzatzen du, eta bere oinarriekin bustitzen ditu isiltasuna eragiten duten hutsuneak eta norantz doan ez dakienaren ahanztura.

Ikusezina ikusgai bihurtzen denean, argiak patua argitzen du.

Orain, ongizatera eta horren ulermen naturalera eramango gaituen agertoki bat marraztu behar dugu:

Lehenik eta behin, buru osasunaren inguruko prozesu guztiak giza eskubideen ikuspegitik definitzea lortu behar dugu. Ikuspegi horrek praktikaren aurrekoa izan behar du, giza duintasuna ezin baita atzeratu.

Bigarrenik, gure kolektiboak gizartean parte hartzeko bideak ezarri behar ditugu, seguru baikaude buru osasunak soilik gizarte-rolean aurkitzen duela oreka eta osotasuna. Agian inklusioa da ametsik partekatutena.

Azkenean, gure kausari ahalik eta borondate gehien gehitu behar dizkiogu, ziur baikaude kontzientzia kolektiboak ulertze-espazio batera eramango gaituela. Ulermen da estigma gainditzeko gai den hitz bakarra.

Ongizatea erraz azaltzen da: irribarre egitea da, ordainean ezer itxaron gabe: genero-

ikuspegiaren parekotasuna da, natura iraunkorra eraikitzea da, ingurunearekin bat egitea da, elkarriketara irekitzea da, ahultzen gaituen prekaritatea salatzea da, aurreiritziei entzungor egitea da, aniztasunean oinarritutako hezkuntza lortzea da, bizitza-proiektu independente batez gozatzea da.

Bizi-arnasa iritsi artean, gure erantzun-gaitasuna gogortu behar dugu, baita aldarte berria aurkitu ere: erresilientzia.

Guztiok gara funtsezkoak. Bai, guztiok gara funtsezkoak erantzukizunaren, lankidetzaren eta errespetuaren xedean.

Oinarri horiek mundurantz proiektatzen baditugu, efektu sendagarriak lortuko ditugu ongizatearen horizontean.

Nazioarteko komunitatearen agenda buru osasunaren agenda da. Nazio Batuetako Giza Eskubideen Kontseiluak dioen bezala, ez dago osasunik buru osasunik gabe. Zenbat eta pauso gehiago eman errespetuzko errekupeazio-ereduen aldeko sustapenean eta prebentzioan, orduan eta leku gutxiago egongo da bereizkeriarako, bazterketarako eta injustiziarako. Neurri hertsatzaileei aurre egiteko garapen pertsonalarekin bateragarriak diren baliabideetan inbertitu beharko litzateke.

Benetan, buru osasunak eta ongizateak lehentasun globala izan behar dute.

Eskerrik asko gure mezua entzuteagatik, inkomunikazioaren oztopoak eta kateak desagertu egiten direlako entzuterakoan eta mundu berri batean esnatzen garelako: ongizatearen munduan.

Gure oroitzapenagu bezalakopertsoneizuzendua dago; behin, distira egiteari utzi ziotenei, hain zuzen. Orain, gure bihotzetan gogoratzen ditugu.

ondoan

GAITUZU



URRUNTZE SOZIALAK EZ ZAITZALA ISOLATU.

Laguntza eskatu gertuen duzun elkartean
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 gaitotasuna
duten pertsona
eta senide elkarteak
Euskadiko federazioa

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

LAGUNTZAILEAK

EUSKO JAURLARITZA

DEPARTAMENTUAK



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTUAK

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-gaitzarantz
dun laguntza
eta aholkuak
ematen ditugu.

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

Osakidea

Osakidea

ondoan GAITUZU



URRUNTZE SOZIALAK EZ ZAITZALA ISOLATU.

Laguntza eskatu gertuen duzun elkarte
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-gaitzarantz
dun laguntza
eta aholkuak
ematen ditugu.

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

Osakidea

Osakidea

FEDEAFESEN KANPAINA: ‘ONDOAN GAITUZU’

Buru Osasunaren Munduko Egunaren inguruan zabaldu dugun kanpainaren mezu nagusia gizarte-urruntze garaian buru osasuna zaintzearen garrantzia da. Horrela, egungo egoerak buru osasuneko arazoak pairatzen ari diren pertsonen eta haien senideen isolamendua indartzea saihestu nahi dugu. Jendea laguntza eskatzera eta Fedeafesen baitan dauden elkarteetara hurbiltzera animatzen dugu.

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

Servicio gratuito
de atención telefónica
para personas con
problemas de salud mental

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

Colaboran

El Gobierno Vasco
El Gobierno de Navarra
El Gobierno de Aragón
El Gobierno de Cataluña
El Gobierno de la Comunidad Valenciana
El Gobierno de Castilla-La Mancha
El Gobierno de Extremadura
El Gobierno de Galicia
El Gobierno de Asturias
El Gobierno de Cantabria
El Gobierno de Castilla y León
El Gobierno de Madrid
El Gobierno de Murcia
El Gobierno de Aragón
El Gobierno de Cataluña
El Gobierno de la Comunidad Valenciana
El Gobierno de Castilla-La Mancha
El Gobierno de Extremadura
El Gobierno de Galicia
El Gobierno de Asturias
El Gobierno de Cantabria
El Gobierno de Castilla y León
El Gobierno de Madrid
El Gobierno de Murcia

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

Servicio gratuito
de atención telefónica
para personas con
problemas de salud mental

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

Colaboran

El Gobierno Vasco
El Gobierno de Navarra
El Gobierno de Aragón
El Gobierno de Cataluña
El Gobierno de la Comunidad Valenciana
El Gobierno de Castilla-La Mancha
El Gobierno de Extremadura
El Gobierno de Galicia
El Gobierno de Asturias
El Gobierno de Cantabria
El Gobierno de Castilla y León
El Gobierno de Madrid
El Gobierno de Murcia

Ekintzen egitaraua

Fedeafes

URRIAK 8

Sentsibilizazio-kanpainaren hasiera sare sozialetan, hainbat ekintzarekin.

TESTIGANTZAK LEHEN PERTSONAN

Datozen hilabeteetan elkarrizketak egingo dizkiegu kolektiboko hainbat pertsonari, egungo egoerari, pandemiari, buru osasunean izan duten eraginari eta abarri buruz duten esperientzia konta dezaten.

MAHAI-INGURUA ONLINE

Topaketa digital bat antolatuko dugu buru osasuneko hainbat arlotako profesionalekin, egungo egoerarekin eta buru osasunean duten eraginarekin lotutako gaiak lantzeko.

Agifes

URRIAK 8

Sentsibilizazio-kanpainaren hasiera sare sozialetan eta hedabideetan.

URRIAREN 13TIK 27RA

AUTOBUS MARKESINAK

'Ondoan gaituzu. Urruntze sozialak ez zaitzala isolatu' kanpaina donostiako autobus markesinetan.

AZAROAREN 9RA ARTE

DBUS TV

'Ondoan gaituzu. Urruntze sozialak ez zaitzala isolatu' kanpaina donostiako autobusetako telebistetan.

Asafes

URRIAK 8

PRENTSAURREKOA

10:30

Foru Aldundiaren Jauregian

-Emilio Sola diputatuaren eta Asafese-ko Batzordeko bi pertsonaren hitzaldia.

URRIAK 23

DEPRESIOAREN ETA SUIZIDIOAREN INGURUKO MINTEGIA

Egun horretan, depresioari eta suizidioari buruzko mintegia emango da, online eta alde zurretik izena emanda. Bertan, Edorta Elizagaratek, Ana González Pintok, Andrea Gabilondok, Gabriel Gonzálezek, Santi Abadek eta Maite Mutuberriak hartuko dute parte.

*Asteazkenean, Buru Osasunaren Nazioarteko Egunarekin bat egin nahi duen edonor gonbidatuta dago Asafeseko kristaletan jarritako horma-irudian buru osasuna nola zaintzen duen idaztera.

Asasam

URRIAK 10

ALDARRIKAPEN-BIDEOA KALERATZEA

Elkarteak sare sozialen bidez zabalduko den aldarrikapen-bideo bat aurkeztuko du.

Sare sozialetan gizartea sentsibilizatzeko kanpaina ere ekingo diote.

Avifes

URRIAK 8

Sentsibilizazio-kanpainaren hasiera sare sozialetan eta hedabideetan. Osasun-zentroetan, ikastetxeetan, gizarte-zerbitzuetan, erakundeetan eta, oro har, gizartean zabalduko dute.

URRIAK 9

SAN MAMES ESTADIOKO ARGIAK

San Mames berdez tindatuko da eta AVIFESen sustapen-bideoa proiektatuko dute kanpoko pantailan.

URRIAK 29

DEUSTO UNIBERTSITATEAN PARTE-HARTZEA

'Buru osasunaren zainketa' izeneko tailerra emango dugu unibertsitateak eta Boluntak antolatutako Deustuko Unibertsitateko UNIKA Osasuna Jardunaldien barruan.

URRIAN ETA AZAROAN ZEHAR

Parte-hartze aktiboa komunikabideetan, eztabaidetan, online kongresuetan eta beste foro batzuetan.

BAZKIDEENTZAKO EKINTZAK

- AVIFES MUNDUKO EGUNA argitalpen berezia zabaltzea.
- Senideentzako 5 koaderno tekniko berri zabaltzea, Apuntes Avifes bildumaren barruan, kudeaketa emozionalari, komunikazio-trebetasunei, doluari aurre egiteari eta gatazka kudeatzeko jarraibideei buruz.
- Kudeaketa emozionalari, ongizateari eta doluari buruzko tailerrak familiartekoentzat eta nahasmendu mentala duten pertsonentzat, Bizkaiko eskualde guztietan.

**BURU OSASUNA ETA ONGIZATEA
LEHENTASUN GLOBALA**



**BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA
2020**

Zer da Fedeafes?

FEDEAFES buru osasuneko arazoa 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 senideei 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, beheia,
01400 Laudio (Araba)
Tel: 94 406 94 30
E-mail: fedeafes@fedeafes.org
Web: www.fedeafes.org
www.mujerysaludmental.org



Agifes

Morlans pasealekua, 3 beheia
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 beheia
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