



Donostia acoge la fiesta de las asociaciones vascas

El Palacio Kursaal será el escenario de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental, el 15 de octubre

➤ El 15 de octubre, sábado, tendrá lugar la celebración del Día Mundial de la Salud Mental en Euskadi, cuya organización corre a cargo de Agifes. Batucada, actuación de Oreaka TX, proyección de vídeos, juegos, comida, baile... La jornada contará con los mejores ingredientes para que todos podamos disfrutar de este día tan especial. Asimismo, hemos organizado actividades para conmemorar la jornada mundial, que se celebra el 10

de octubre. Ese mismo día, proyectaremos la película 'Flores de papel' en el Aquarium de Donostia, a las 11:30 horas, para los usuarios de Agifes y el público general. Por la tarde, a las 19:00 horas en Ibiltzen Benta Berri, daremos paso a una mesa redonda, bajo el título 'Afectividad y salud mental', en la que participarán especialistas en psiquiatría y psicología, responsables de Agifes, así como personas que ofrezcan una visión personal de esta cuestión.

Familiarrentzako taldeko terapiak martxan daude

➤ Donostia, Eibar eta Elgoibarko taldeak osatu dira jada 100 pertsona ingururekin. Hala ere, izena emateko aukera dago oraindik, Agifesen egoitzara hots eginez, 943 474 337 telefonora. Iker Arrizabalaga eta Óscar Mondragón psikologoek terapien xehetasunak kontatu dizkigute. >>3

Elkarlan hitzarmena Why Not? fundazioarekin

➤ Agifes eta Why not? fundazioak elkarrekin kolaboratzeko akordioa egin dute. Horri esker, Buena Vistako errehabilitazio zentroan ezarriko duten sukalde terapeutikoa ordainduko du fundazioak, eta gure erabiltzaileei kultur eta aisialdi ekintzak ere eskainiko dizkie. Esaterako, itsas-ibaldia antolatuko zuten irailaren 16an. >>6

La web de Agifes, conocida en todo el mundo

➤ Durante los nueve meses que lleva en marcha la campaña 'Libera tu mente', el tráfico de usuarios de la web se ha incrementado en un 150%, con visitas procedentes de 44 países. Además, los vídeos protagonizados por usuarios, familiares y famosos suman ya más de 10.000 visionados en Youtube. >>8

Agifes supera la auditoría de Diputación

Un año más Agifes ha superado con éxito la auditoría anual que realiza la Diputación Foral de Gipuzkoa. Este es un requisito imprescindible para poder seguir contando con la confianza de esta institución, que confirma que nuestra asociación cumple con todas las exigencias legales. Una muestra más de que, aunque queda mucho por mejorar, estamos en el camino correcto.



Ruth Encinas.

Saludo de la nueva gerente de Agifes

Comencé a oír hablar de Agifes hace unos años a través de un familiar cuyo hermano tenía una enfermedad mental. Para ella fue un alivio poder contar con la ayuda de profesionales que le escucharan y orientaran. Entonces me di cuenta de la aportación tan importante que hacían asociaciones como ésta a la sociedad.

Años más tarde, un cúmulo de coincidencias y casualidades me han dado la oportunidad de incorporarme a un gran equipo de profesionales y voluntarios que día a día tratan de hacer más fácil la vida de familiares y usuarios.

En los dos meses que llevo trabajando con Agifes, lo que más me ha impresionado es la voluntad y el esfuerzo personal que han dedicado tantas personas a sacar adelante este proyecto. Por eso, para mí es un gran honor pertenecer a esta entidad y he comenzado con la misma ilusión y ganas de colaborar que se palpa en muchas de las personas que forman la familia de Agifes.

Mis objetivos son consolidar el buen hacer de la asociación, poner en valor nuestra labor tanto en la sociedad como en el ámbito de la salud mental y, sobre todo, generar un espíritu de trabajo en equipo, transparencia y diálogo continuo que nos permita que el equipo Agifes siga creciendo

Aprovecho la oportunidad para deciros que estoy a vuestra entera disposición para que me ayudéis en mis propósitos.

¡Un cariñoso saludo a todos!

Ruth Encinas
Gerente de Agifes

Agifeseko kudeatzaile berriaren agurra

Badira urte batzuk Agifes ezagutu nuela, nire senide baten anaiak buruko gaixotasuna zuen eta. Berarentzat benetan lagungarria izan zen profesionalen arreta eta orientazioa jasotzea, eta orduan konturatu nintzen Agifes bezalako elkarteek oso ekarpen garrantzitsua egiten diotela gizarteari.

Urte batzuk geroago, kointzidentzia eta kasualitate multzo batek elkarte honetara ekarri naute, eta senideen eta erabiltzaileen bizitza errazteko egunez egun lan egiten duten profesional eta boluntario talde bikain honekin bat egiteko aukera eman didate.

Agifesekin lanean daramatzadan bi hilabeteotan, pertsona askoren borondateak eta esfortzu pertsonalak harritu nau gehien. Hori dela eta, niretzat ohore handia da entitate honen kide izatea, eta elkartearekin kolaboratzen duten pertsonen azaltzen duten ilusio berarekin ekin diot lanari.

Nire helburuak dira Agifesen jardunbide egokia indartzea, gizartearen eta buruko osasunaren arloan egiten dugun lana azpimarratzea eta, batez ere, talde lanerako grina, gardentasuna eta etengabeko elkarriketa sustatzea, gure elkartearen hazten jarrai dezan.

Zuen esanetara nago aipatutako helburuetan aurrera egin dezagun lagun diezadazuen.

Agur bero bat elkarteko kide eta langile guztiei!

Ruth Encinas
Agifeseko kudeatzailea

Las terapias de grupo para familiares y cuidadores ya están en marcha

Los grupos de San Sebastián, Eibar y Bergara se han conformado ya con cerca de 100 personas, cifra que permite mantener a pleno rendimiento esta importantísima herramienta para nuestro colectivo. Aún es posible apuntarse llamando a la sede de Agifes, al teléfono 943 474 337.

Este curso se han puesto en marcha siete grupos de terapia para cuidadores en la zona de Donostialdea, más otros dos en Eibar y Bergara, que intentan llegar al Alto y Bajo Deba. El objetivo a medio plazo es que cada comarca cuente con su propio grupo, para evitar desplazarse a los interesados, pero para ello es necesario contar con un número suficiente de participantes en cada zona.

El nuevo curso ha comenzado marcado por la decisión de Eloína González de continuar con su labor de forma independiente, fuera de las estructuras de Agifes. Por ello, el funcionamiento de las terapias de grupo en Agifes se ha adecuando a la nueva situación, y se apoya ahora en sus dos responsables, Iker Arrizabalaga y Oscar Mondragón. Iker es coordinador del área de Intervención Familiar de Agifes y psicoterapeuta, y lleva trabajando en grupos desde 2002. Por su parte, Oscar Mondragón es responsable del CRPS de Eibar y terapeuta grupal.

Iker Arrizabalaga destaca que la idea de este nuevo curso es mantener los mismos grupos que en años pasados, los mismos días y a las mismas horas, siempre que sea posible, para mayor comodidad de los participantes. Además, está convencido de que durante el curso se sumarán más familiares y



Oscar Mondragón, psicoterapeuta grupal.



Iker Arrizabalaga, coordinador del área de Intervención Familiar de Agifes y psicoterapeuta.

cuidadores a los grupos, mediante las nuevas acogidas que realice Agifes y a través de las campañas de sensibilización que se están realizando.

Para Iker, uno de los principales objetivos de los grupos es crear un espacio en el que los familiares y cuidadores se sientan comprendidos y puedan desahogarse de las tensiones que les genera el día a día. “Los grupos ayudan a mejorar la convivencia en casa, y a prevenir el aislamiento”, apunta Iker. Además, los participantes adquieren herramientas para aprender a relacionarse mejor con la persona con enfermedad mental, para entenderla, y al mismo tiempo, para saber cuidar de uno mismo. No se repite las suficientes veces lo importante que es cuidar al cuidador.

Además de las terapias de grupo, este año Agifes va a impulsar el apoyo psicológico individual para familiares y cuidadores, así como ciclos de formación sobre temas específicos que les ayudan a conocer mejor la enfermedad mental.

Oscar Mondragón confirma que también se han puesto en marcha los grupos en Eibar y Bergara con muy buenas expectativas, y se muestra convencido de que durante el curso se sumarán aún más personas. En general, en los grupos de Agifes los participantes eligen

con total libertad el tiempo que quieren permanecer en ellos. Hay personas que repiten durante varios años y que, llegado un punto, concluyen que ya han recibido del grupo todo lo que esta herramienta puede ofrecerles, por lo que deciden abandonarlo. Lo habitual es que los integrantes acudan durante dos o tres años, aunque puntualmente algunos miembros participan durante un periodo más largo.

Oscar Mondragón destaca la necesidad de contar con actividades organizadas por Agifes en distintas zonas de Gipuzkoa, para incentivar que se conozca la asociación y que más personas accedan a sus servicios. Como dato, apunta que las proyecciones de *Solo* han propiciado que varias personas se acercan al CRPS de Eibar.

Oscar también pone en valor lo mucho que aportan los grupos de terapia. “Lo primero es asumir el impacto que supone el diagnóstico o la aparición de los primeros síntomas, porque se trastoca la vida cotidiana del círculo familiar”. A continuación, el grupo acoge y forma a familiares y cuidadores: “Tienen que cuidarse ellos mismos, entender lo que está pasando, sacar sus sentimientos y desahogarse”, apunta. Y estos retos los consiguen “al compartir sus vivencias con otras personas, al saber escuchar, porque así alivian la ansiedad y aprenden a resolver conflictos”, asegura.

Donostia acogerá la celebración del Día Mundial de la Salud Mental

La jornada de convivencia anual de las asociaciones pertenecientes a Fedefes tendrá lugar el próximo 15 de octubre, sábado, en el Palacio Kursaal, organizada por Agifes.

➤ El 15 de octubre, sábado, tendrá lugar la celebración del Día Mundial de la Salud Mental en Euskadi, cuya organización corre a cargo de Agifes. La jornada dará cita, como es costumbre, a todas las asociaciones vascas pertenecientes a Fedefes. Así, usuarios, familiares y allegados se reunirán una vez más para festejar esta jornada tan especial.

Los actos se desarrollarán en la Sala de Cámara del Kursaal (en el cubo pequeño) y darán comienzo a las 10.30 horas. La jornada arrancará al ritmo de los tambores de la batukada, y el grupo Oreka TX ofrecerá un espectáculo que combinará el sonido de la txalaparta con diversos instrumentos e imágenes. También habrá espacio para el acto institucional, en el que tomarán la palabra las autoridades locales y las responsables del área de salud mental en Euskadi. Asimismo, intervendrán representantes de Fedefes y de las cuatro asociaciones.

Vicente Rubio

Además, contaremos con un invitado muy especial, el director y protagonista del documental *Solo*, Vicente Rubio, que asistirá a la jornada y dedicará unas palabras al público. La jornada servirá también para celebrar los resultados obtenidos en la campaña de sensibilización 'Libera tu mente. Rompe mitos sobre la enfermedad mental', así como para compartir los vídeos lanzados hasta el momento. Tampoco faltarán los tradicionales juegos para usuarios, ni la comida y el baile en los que participarán los asociados de las cuatro asociaciones vascas.

¡Adelante!

La fiesta llevará por lema '¡Adelante!', palabra que sirve como reclamo para el propio colectivo, para que no pierda la esperanza y continúe avanzando hacia delante. En estos nueve meses de campaña de sensibilización, hemos lanzado nuestro mensaje a la sociedad con ánimo de romper mitos y prejuicios.



Acto institucional en el Día Mundial de la Salud Mental de 2010, en Llodio.

Ahora, en cambio, aprovechando esta celebración que congrega al colectivo vasco, queremos dirigirnos a nuestros usuarios y familiares, para que se aferran al optimismo y sigan esforzándose día a día para combatir sus propios miedos. Precisamente, los usuarios y familiares que han expuesto su experiencia en los vídeos de sensibilización de Agifes, son un excelente ejemplo de autosuperación y valentía. Una vez más, queremos subrayar nuestro agradecimiento a estas personas que se han atrevido a dar ejemplo y han contribuido a dignificar públicamente a nuestro colectivo.

Por su parte, Fedefes ha adoptado el eslogan 'Afronta el reto: colabora en la mejora de la salud mental' para el Día Mundial de la Salud Mental, en línea con la propuesta de la Federación

Mundial: 'The Great Push: Investing in Mental Health'. Han elegido dicha consigna aprovechando el Año Europeo del Voluntariado 2011. Así, se pretende promover la colaboración e implicación de personas voluntarias así como del resto de la ciudadanía y de las organizaciones públicas y privadas para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad y sus familias.

Actividades previas

Además de la jornada del 15 de octubre, Agifes ha organizado varias actividades para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental, cuya fecha oficial es el 10 de octubre. Ese mismo día se proyectará la película *Flores de papel* en el Aquarium de Donostia, a las 11:30 horas, para los usuarios de Agifes y el público general. La entrada será gratuita. Por la tarde, a partir de las 19:00 horas, tendrá lugar una mesa redonda, bajo el título 'Afectividad y salud mental', en la que participarán especialistas en psiquiatría y psicología, responsables de Agifes, así como personas que ofrezcan una visión personal de la relación entre ambos factores. La cita será en el centro de día Ibiltzen Benta Berri de Donostia, y la asistencia será libre para todos los interesados.

*Urriaren 15ean ospatuko
dugun Buruko Osasunaren
Munduko Egunerako ekitaldi
anitz antolatu ditu Agifesez,
eta hilaren 10ean ere film
baten proiektzioa eta mahai-
ingurua izango dira*

Programa de actividades

10 de octubre

11:30: Proyección de la película 'Flores de papel'. Aquarium (plz. Carlos Blasco Imaz). Donostia. Con la colaboración del Aquarium.

19:00: Mesa redonda: 'Afectividad y salud mental'. Centro Ibiltzen Benta Berri (C/ Bertsolari Salvador, 4-6 bajo).

15 de octubre

10:15: Recepción de los invitados en la entrada del cubo pequeño del Kursaal con batucada.

11:00: Inicio del acto en la Sala de Cámara del cubo pequeño.

11:05: Actuación de Oreka TX

11:20: Intervención de las autoridades y de los representantes de las asociaciones de Fedeafes.

11:50: Actuación del grupo de usuarios y monitores de OTL..

12:10: Proyección de los videos de la campaña de sensibilización 'Libera tu mente. Rompe mitos sobre la enfermedad mental'.

12:30-14:00: Juegos para los usuarios de las asociaciones.

12:40: Actuación de Oreka TX

13:10: Cierre del acto

14:00: Entrega de premios a los ganadores de los juegos.

14:30: Comida (* Los tickets se repartirán en los autobuses y en la entrada del Kursaal)

16:00: Baile y sorteo de regalos

17:30-18:00: Regreso a autobuses.

Horario de autobuses

Horario aproximado del servicio de autobuses para asistir al Kursaal (Sólo para los socios que hayan reservado plaza).

Autobús 1

Tolosa: 8:15 C/ Rondilla

Zumarraga: 8:45 Parroquia

Antzuola: 9:05

Bergara: 9:20 Ertzaintza, parada bus

Eibar: 09:40 Plaza Unzaga

Zarautz: 10:10 Rotonda de autopista

Donostia: 10:30 Kursaal

Autobús 2

Irun: 10:00 Plaza San Juan

Renteria: 10:15 Paredon Iztietia

Donostia: 10:30 Kursaal

Cerca de un centenar de usuarios participan en el concurso de carteles organizado por Agifes

➤ Paco Pérez ha resultado ganador del concurso de carteles para el Día Mundial de la Salud Mental organizado por Agifes. Este usuario ha presentado un trabajo con el que ha demostrado un excelente talento artístico. Paco ha representado el lema señalado para la jornada, '¡Adelante!', a través de dos hombres que caminan hacia delante, cogidos de la mano. El primero ayuda al segundo a avanzar, a salir de su pesadumbre y encaminarse hacia la luz. Con este imagen cargada de simbolismo, hemos elaborado el cartel oficial para el 15 de octubre.

La Comisión de Sensibilización de Agifes desea felicitar a todos los participantes y agradecer la gran participación que ha concitado esta iniciativa, con cerca de un centenar de trabajos, un número muy superior al esperado.

Agifeseek antolatutako kartel lehiaketa Paco Pérezek irabazi du, eta berak egindako marrazkiarekin osatu dugu urriaren 15eko jardunaldiko kartel ofiziala



Dibujo realizado por Paco Pérez, ganador del concurso de carteles de Agifes.

Menú del Día Mundial de la Salud Mental

Ensalada de anchoas del cantábrico marinadas con lasca de jamón ibérico y crema ligera de gazpacho vasco

Lomo de merluza asada con jugo iodado de moluscos y patata rota

Torrija empapada en yemas de huevo y nata fresca, caramelizada, con crema helada de queso y jugo de lima

La bodega

Agua mineral
Refrescos y cerveza sin alcohol
Café Illy

Precio: 12 € (usuarios) y 18 € (familiares)

Acuerdo de colaboración con la fundación Why not?, que colabora con la salud mental

Why not? se encargará de subvencionar la cocina terapéutica que se instalará en el centro de rehabilitación psicosocial de Buena Vista, y organizará actividades culturales y de ocio.

➤ Agifes y la fundación Why not? han llegado a un acuerdo de colaboración que se está plasmando ya en diferentes iniciativas, desde la cocina terapéutica que se instalará en el Centro de Rehabilitación de Buena Vista hasta la salida en el barco Ciudad de San Sebastián celebrada el pasado 16 de septiembre.

Why not? es una fundación joven que ha nacido con el objetivo de acercarse a las personas que padecen enfermedad mental y a sus familiares. Dentro de su actividad, entran en contacto con asociaciones, fundaciones y hospitales que trabajan con este colectivo para subvencionar proyectos que permitan a estas personas y a sus familias "vivir momentos de felicidad".

Entre sus proyectos cabe señalar las visitas culturales, los proyectos de ocio, o las actividades saludables, entre otros.

Esta entidad se puso en contacto con Agifes en el año 2010. La primera iniciativa a la que invitaron a nuestros usuarios fue una visita cultural al museo Chillida Leku en septiembre de ese mismo año, que fue todo un éxito. Posteriormente, en junio de 2011, nos invitaron a asistir a la actuación de un mago, que también tuvo una gran acogida en nuestro colectivo. Entre las iniciativas de ocio, destaca la excursión en barco celebrada recientemente, a la que acudieron 47 usuarios de los centros de Loiola y Benta Berri, acompañados por sus monitores.

Cocina terapéutica

Del mismo modo, Agifes ha llegado a un acuerdo con Why not? por el que subvencionarán la cocina terapéutica de la que dispondrá el centro de rehabilitación psicosocial de Buena Vista, en Donostia-San Sebastián. Este espacio servirá para que nuestros usuarios aprendan a elaborar sencillas recetas, básicas para la vida diaria, así como para que sean capaces de disfrutar de los placeres de la cocina de manera autónoma.

Desde la junta directiva de Agifes queremos aprovechar estas líneas para agradecer públicamente la colaboración de Why not?, con el deseo de que sigamos contando con su ayuda en los próximos años.



Why Not? fundazioarekin eskutik, itsas-ibilaldi batean parte hartu zuten Agifeseko erabiltzaileek.

Itsas-ibilaldia Ciudad de San Sebastián barkuan

Loiolako eta Benta Berriko eguneko zentroetako berrogeita hamar erabiltzaile inguruk parte hartu zuten, pasa den irailaren 16an, Ciudad de San Sebastián barkuan egindako txangoan. Eguraldia lagun izan zuten eta, hortaz, itsasaldi ikusgarri eta dibertigarri batez gozatu ahal izan zuten guztiek. Barre eta argazki artean, goiz ederra igaro zuten Kontxako Badian barrena.

Buruko gaixotasuna duten pertsonen eta horien familiei laguntzeko helburua duen Why Not? fundazioak antolatutako irteera, Agifesekin sinatu berri duen elkarlan hitzarmenaren testuinguruan.

Agifes recibe parte de la recaudación obtenida en la Quincena Musical

El ciclo de Música Antigua de la 72ª Quincena Musical de San Sebastián, parte de cuya recaudación ha ido destinada a Agifes, logró captar una notoria afluencia de público, con varios conciertos en los que se colgó el cartel de “No hay entradas”. La asociación estuvo presente en las cinco sesiones que formaban el ciclo con un stand informativo para dar a conocer la entidad y los servicios que ofrece.

Además de repartir folletos divulgativos a todos los asistentes, también

se exhibieron objetos artesanales que se elaboran en los talleres de Agifes. Como balance, los voluntarios que ocuparon los puestos informativos han destacado la calurosa respuesta de muchas personas que se interesaron por la asociación.

Desde Agifes cabe agradecer, ante el éxito de la iniciativa, la decisión de la dirección de la Quincena Musical de seleccionarnos como entidad perceptora de parte de la recaudación de este destacado evento musical.

Colonias 2011

Una de las actividades más exitosas y que mejor acogida tienen entre nuestros usuarios son las colonias que se celebran todos los años. En 2011 se han hecho dos viajes, y hay otros dos previstos. Organizadas por FEAFES, estas iniciativas permiten tomarse unos días de descanso, conocer nuevos lugares y disfrutar del formidable ambiente de grupo que caracteriza estas citas.

Este año se realizarán cuatro viajes: en junio, ocho personas se fueron a Salou durante siete días, mientras que en septiembre 15 personas han tenido la ocasión de disfrutar de una semana en Gandía. Asimismo, está previsto que a primeros de octubre otros 15 usuarios disfruten de una estancia de cuatro días en Salamanca y, a finales de octubre, otros tantos pasarán una semana en Tenerife.

Las colonias se vienen celebrando desde hace años. Sin ir más lejos, en 2010 los viajes que se realizaron tuvieron como destinos la Costa del Sol, Asturias (ambos de una semana de duración) y Madrid, que consistió en una escapada de cuatro días. Además, Agifes pudo organizar por su cuenta una salida de cinco días al Valle del Jerte, que fue valorada con muy buena nota por los participantes.



Voluntarios de Agifes informaron a los asistentes a las sesiones de la Quincena Musical.

Ehunka gipuzkoarrek ikusi dute ‘Solo’ dokumentala

Gipuzkoa osoko ehunka pertsonak parte hartu dute *Solo* dokumentalaren bideoforum saioetan. Guztira, 11 proiektio eskaini ditu Agifesek Elgoibarren, Errenterian, Eibarren, Irunen, Donostian, Zumaian, Lasarte-Orian, Zarautzen, Tolosan, Azkoitian eta Orion, ‘Askatu zeure burua. Buruko gaixotasunen inguruko mitoak apurtu’ sentsibilizazio kanpainaren barne. Filma ikusi ez ezik, horren inguruan gogoeta egiteko eta buruko gaitzaren inguruko esperientzia pertsonalak partekatzeko aukera izan dute partaideek. Agifeseko sentsibilizazio batzordeko kideak arduratu dira solasaldi horiek zuzentzeaz eta eskizofreniaren ikuspegi berri eta itxaropentsua eskaintzen duen dokumental honen ildo nagusiak bertaratuekin batera aztertzeaz.

Vicente Rubio da *Solo*-ren zuzendari eta protagonista, eta eskizofrenia paranoideari nola egin dion aurre azaltzen du lan bikain honetan. Filma erosteko aukera dago Agifesen egoitzan (Tel. 943 22 45 30 - agifes@agifes.org).



Eskizofreniari buruz gogoeta egiteko aukera eman du dokumentalak.

Nuestra web recibe miles de visitas procedentes de 44 países durante la campaña de sensibilización

Durante los nueve meses que lleva en marcha la campaña, el tráfico de usuarios de la web se ha incrementado en un 150%, y los vídeos suman ya más de 10.000 visionados en Youtube.

En los nueve meses que lleva en marcha, la campaña de sensibilización 'Libera tu mente. Rompe mitos sobre la salud mental' está cosechando resultados muy positivos, que superan con mucho las expectativas iniciales. Los vídeos grabados suman miles de visionados en Youtube, y el mensaje de la asociación se ha difundido a través de múltiples apariciones en prensa y mediante las redes sociales.

Al mismo tiempo, los medios de comunicación nos están prestando muchísima atención, destinando importantes espacios todos los meses desde principio de año, y también las redes sociales, a través del perfil de Agifes en Facebook, están ampliando muy significativamente el alcance de la difusión. Y por si fuera poco, nuestra web ha sido visitada desde casi 50 países de todo el mundo.

Concretando estos resultados en cifras, los vídeos de la campaña han sido visualizados en Youtube en más de 10.000 ocasiones, sin contar los visionados que se han realizado directamente a través de webs como las de *El Diario Vasco*, *Noticias de Gipuzkoa* o *Enterat*, cuyo recuento de visitante no podemos contabilizar.

De igual forma, Agifes cuenta en Facebook con más de 600 amigos, un grupo muy activo que sigue de cerca el desarrollo de la campaña, comparte experiencias y divulga a su vez las iniciativas que organiza Agifes. En cuanto al número de apariciones de Agifes en prensa, radio, televisión y medios digitales, asciende a cerca de 300 en lo que va de campaña. Entre tantos buenos datos, es especialmente reseñable el importantísimo incremento de las visitas a nuestra web, que durante

la campaña de sensibilización (desde enero de 2011 hasta el 20 de septiembre), ha sumado más de 7.250 visitas de 44 países diferentes. Esta cifra se traduce en un 150% de aumento de las visitas respecto al mismo periodo de 2010.

Como curiosidad, la web ha sido visitada desde la práctica totalidad de los países de Latinoamérica. Después de España, el país que más visitantes ha aportado ha sido México, con 113 en total. Le siguen Argentina, con 93, Colombia (76), Francia (64), Venezuela (57), Perú (49), Chile (44), Guatemala (26) y Estados Unidos (20).

Las visitas a www.agifes.org han tenido una duración media de tres minutos y medio, y las secciones más visitadas han sido la de 'Noticias', 'Enfermedad Mental' y 'Asociación'.



Mertxe Portas eta Gorka Otxoa; Luis Urbietta eta Jesus Mari Zamora, eta Ainhitze Larrañaga eta Kepa Junkera dira azken bideoetako protagonistak.

Senideak ere bideoen protagonista bilakatu dira

Agifeseko erabiltzaileak dira 'Askatu zeure burua. Buruko gaixotasunen inguruko mitoak apurtu' kanpainako protagonista nagusiak. Aurreiritziei, estigma sozialari eta sufrimenduari buruz asko dakite, baina, gaixorik daudenen senideek, eta horiei ere hitza eman diegu abuztuan eta irailean plazaratutako bideoetan.

Buruko gaitzak familian duen eragin gogorrari buruz mintzatzen zaio Ainhitze Larrañaga Kepa Junkera musikariari. Eskizofrenia paranoidea diagnostikatu zioten Beñati, bere anaiari, 18 urte zituela, eta geroztik sufriritutako esperientzia gogorrari

erreparatzen dio arrebak. Zorionez, egun egonkorrago dago Beñat eta itxaropen mezua bidaltzen die Ainhitzek antzerako egoeran dauden familiei. Luis Urbietaren bikoteak, berriz, nahasmendu ziklotimikoa dauka, eta familiarrentzako talde-terapien garrantziaz hitz egiten dio Agifeseko kideak Jesus Mari Zamora Real Sociedad futbol taldeko jokalaria ohiari. Horrelako terapiak oso lagungarriak dira gaixo dagoen senidearekin harreman modu berriak eta mesedegarriagoak lortzen ikasteko.

Hilabete honetako ikus-entzunezkoan, aldiz, erabiltzaile baten hartuko du protagonismoa berriro ere. Mertxe Portas-ek nahasmendu bipolarra du oso gaztetatik, eta urte askotako esfortzuaren ondoren, bizitza erabat normalizatua darama. Erizain-tzako laguntzaile gisa lan egiten du eta primeran moldatzen da lagunartean, familiarekin zein bikote harremanetan. Bere esperientziaren berri ematen dio Gorka Otxoa aktoreari.