



PÁG. 2

Xuban

Nuevo fichaje en
Karabeleko

«Temía no ser capaz de afrontar un nuevo trabajo»

Tras año y medio de baja laboral por problemas de salud mental, Xuban aceptó la oportunidad de entrar en el programa de rehabilitación psicosocial de Karabeleko, y a las pocas semanas le ofrecieron un contrato laboral.

Estudió Gráfica Publicitaria, pero acabó abriéndose paso en la hostelería, a la que ha dedicado 16 años de su vida. Llegó a regentar su propio negocio, pero las cosas no salieron como esperaba; su proyecto se vino abajo y él también se vio arrastrado. Tras año y medio de baja laboral por problemas de salud mental, se le abrió una puerta y decidió atravesarla. Desde agosto de 2020, Xuban Guerra Fraile (Errenteria, 1988) forma parte del equipo de Karabeleko, y ha recuperado la alegría y el remango con el que se desenvolvía hace unos años.

Inicialmente, se incorporó al programa de rehabilitación psicosocial que desarrolla

Agifes en la finca de Hernani, y a las dos o tres semanas le ofrecieron un contrato laboral gracias a su buen rendimiento. “Antes de iniciar la actividad tenía miedo de cómo reaccionaría ante un nuevo trabajo; no sabía si sería capaz de afrontarlo. Pero el proceso ha sido tan cómodo y natural que estoy muy contento”, asegura. Fue su madre, que hace años decidió hacerse socia de Agifes, quien le animó a intentarlo, y el resultado no podía haber sido mejor.

Xuban es el “comodín” de Karabeleko. “Hago un poco de todo: recolecta, preparación de pedidos... lo que haga falta en cada momento”, explica. De pequeño ayudaba a



su padre y a sus abuelos en la huerta, pero se considera nuevo en el sector y asume que aún le queda “mucho por aprender”.

Reconoce que aún le cuesta “eso de madrugar”, pero ya le está cogiendo el ritmo, y va muy contento a trabajar. “Tenemos muy buen ambiente

entre los compañeros y compañeras”, añade.

En un futuro, cuando la situación lo permita, le gustaría montar un nuevo negocio, aunque aún no sabe si volverá o no a la hostelería. “Me gusta emprender, crear y gestionar mi propio proyecto”, afirma.

XUBAN
GUERRA

«En un futuro me gustaría volver a emprender; crear y gestionar mi propio negocio»



«Los constantes mensajes de peligro y miedo están pasando factura a las personas más vulnerables»

Ansiedad, estrés, depresión, fobias, obsesiones... Los síntomas derivados del miedo son más visibles en nuestra sociedad a causa de la pandemia. Aún no existen datos cuantitativos que nos permitan medir el impacto psicológico de la COVID-19, pero es evidente que está pasando factura.

“Todos los mensajes que estamos recibiendo desde el exterior, además de las pautas lógicas de higiene y distanciamiento, son de peligro, castigo o muerte”, apunta **Iker Arrizabalaga**, responsable del programa de familias de Agifes. “Se ha apostado por los mensajes que producen miedo como mecanismo de asunción de responsabilidad individual ante la pandemia, y eso en las personas más vulnerables o de menor resiliencia está teniendo consecuencias”, asegura.

Desde su experiencia en relación directa con decenas de familias con problemas de salud mental, Arrizabalaga explica que el impacto de las medidas sociales “depende de la situación particular de los miembros familiares, de

su relación y de su capacidad de adaptación al nuevo contexto”. “Algunas familias han hecho piña y han mejorado su comunicación, pero hay otras muchas con un elevado nivel de estrés y agotamiento, especialmente en el caso de quienes ejercen de cuidador o cuidadora”, afirma.

El psicólogo de Agifes subraya especialmente “el deterioro que hemos sufrido en la atención en salud mental, debido al aplazamiento de citas o a la sustitución de las mismas por llamadas telefónicas”.

Apoyos

La psicóloga **Nekane Azuabarrena** destaca la importancia de buscar apoyos lo antes posible. “Hay personas que están sufriendo por la situación pero que, al no estar habituadas a recibir un acompañamiento terapéutico, no están pidiendo ayuda. Piensan que cuando todo vuelva a la normalidad se acabará el sufrimiento, pero cuando emergen los problemas de salud mental es posible que se alarguen en el tiempo si no se tratan en su debido momento”, advierte.



CUIDAR LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



RUTINAS

Mantén horarios saludables de alimentación, ejercicio, etc.



ADAPTABILIDAD

Mantener ciertos hábitos favorece la salud mental, pero no menos importante es estimular la creatividad para afrontar esta situación. La incertidumbre es inherente a la vida, por lo que nos toca aprender a improvisar, a soltar las conductas rígidas y adaptarnos a los nuevos retos.



DESCONEXIÓN

Limita la exposición a las noticias.



CONTACTO

Mantén el contacto social. Las videollamadas pueden ser tus aliadas.



AUTO-OBSERVACIÓN

Situaciones como estas nos permiten conocer nuestros límites. Es el momento de observar, mirar adentro y buscar soluciones.



EXPRESIÓN

Busca espacios para expresar el malestar, la angustia, etc.

SI NO PUEDES SOLO/A, PIDE AYUDA

agifes@agifes.org
943 47 43 37

Cartera de servicios de Agifes



1

PROGRAMA DE ACOGIDA, INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Conducido por nuestra trabajadora social.



2

PROGRAMAS DE APOYO FAMILIAR

Grupos de apoyo.
Apoyo psicológico individual.
Talleres, cursos y charlas.



3

PROGRAMAS DE APOYO A PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Grupos de apoyo.
Apoyo psicológico individual.
Apoyo mutuo.
Hurbilduz.



4

VIDA ASOCIATIVA, PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Programa de sensibilización.
Comisiones.
Voluntariado.
Prevención: 'Zeuk Aukeratu'

5

RECURSOS RESIDENCIALES

9 pisos de baja supervisión con 43 plazas: Irun (3), Oiartzun, Astigarraga, Zumarraga, Eibar, Elgoibar.

1 piso de media supervisión con 10 plazas: Beasain.

1 piso de autonomía con 3 plazas: Intxaurreondo.



6

PROGRAMAS DIURNOS PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Centros de Rehabilitación Psicosocial: Donostia (2), Eibar (1).

Programa de socialización: vacaciones, club de Ocio y Tiempo Libre.

Programa de apoyo y acompañamiento a la autonomía.

Programa Karabeleko: Finca agroecológica y Centro Especial de Empleo.



7

SERVICIO JURÍDICO

Ofrecido por **Fedeafes**, la federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con problemas de salud mental.



Objetivos 2021: ¿Qué retos tenemos para los próximos meses?

Hemos superado un año especialmente complejo. Nos hemos tenido que adaptar sin previo aviso a una situación que nos ha afectado a todas y todos en lo individual y que nos ha obligado a cambiar nuestra manera de trabajar en la asociación.

Pese a que seguimos lidiando con un contexto muy delicado, no perdemos las ganas ni la voluntad de seguir mejorando nuestros servicios y alcance social. Por ello, os presentamos las líneas de trabajo y retos para los próximos meses.



1

DIGITALIZACIÓN

Queremos acercarnos más a la sociedad y a las personas socias mediante la digitalización (apostando por herramientas como Youtube y Whatsapp) y la revisión de nuestra web.



2

SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN

CAMPAÑA | Lanzar una nueva campaña dirigida a familias y al entorno de las personas con problemas de salud mental.
PATOLOGÍA DUAL | Informar y sensibilizar a la sociedad acerca de la patología dual.



3

INSERCIÓN LABORAL

Fomentar la inserción laboral del colectivo impulsando la certificación y el proyecto de Karabeleko como Centro Especial de Empleo.



4

AUTONOMÍA

Fomentar la vida autónoma y el empoderamiento incrementando las plazas residenciales y mediante proyectos de vida independiente.



5

ALCANCE

Mejorar nuestro impacto social atendiendo a un mayor número de personas con problemas de salud mental en todos nuestros programas y servicios.



6

VIDA ASOCIATIVA

Impulsar la participación e implicación de las personas socias en la actividad de Agifes y en las acciones de sensibilización, entre otras.

TOC | «Reírme de mis obsesiones me ayuda a ver lo absurdo de ellas»

El exfutbolista de la Real Sociedad y presentador del programa de ETB 'Herri txiki, infernu haundi' Zuhaitz Gurrutxaga protagonizó, el pasado 14 de diciembre, un interesantísimo coloquio sobre el TOC, trastorno que padece desde los 22 años de edad y con el que ha aprendido a convivir. "Reírme de mis obsesiones me ayuda a ver lo absurdo de ellas", reconoció. De hecho, recientemente ha estado de gira con su monólogo *FutbolisTOK*, en el que habla de su condición valiéndose del humor.

Rosa Lafuente, psicóloga especializada en este trastorno, acompañó a Gurrutxaga en la jornada titulada 'TOC: Cuando el miedo se convierten en obsesión', organizada por Agifés, que tuvo lugar en el Ayuntamiento de San Sebastián y que fue seguida a través de Youtube por cientos de personas.



CLAVES DEL TOC

“No son manías, son obsesiones irracionales”

La persona afectada actúa compulsivamente para evitar las “consecuencias negativas” que vaticina, explica Lafuente.

El miedo y la ansiedad son constantes

“Es una compulsión tras otra. Te alivia unos minutos y, al momento, aparece otra”, señala Gurrutxaga.

CÓMO AYUDAR A UN FAMILIAR CON TOC

1

BRINDAR APOYO

El apoyo emocional y la empatía son fundamentales. No juzgues ni critiques a tu ser querido. Cada persona tiene su ritmo; es importante aceptarlo y reconocer las mejoras.

2

REDUCIR COMPORTAMIENTOS FACILITADORES

Apoyar a tu familiar no significa ayudar a que mantenga sus compulsiones y rituales. Debemos evitar reforzar los comportamientos obsesivos.

3

ALENTAR EL TRATAMIENTO

Ayuda a la persona a que se sienta motivada para afrontar el tratamiento, y acompáñale en el proceso. No puedes controlarlo todo: si rechaza el tratamiento, sigue con tu vida.

4

INFORMARTE ACERCA DEL TOC

Cuanto más sepas sobre este trastorno, mejor podrás ayudar a tu familiar y participar en el proceso terapéutico.



[Youtube.com/AgifésTV](https://www.youtube.com/AgifésTV)

Si te perdiste la jornada, puedes verla ahora mismo en nuestro canal de YouTube.

Zeuk Aukeratu: sentsibilizazio eta prebentzio saioak ikastetxeetan

Edurne Pasaban alpinistak, Markel Alberdi igerilariak, Javi Martín aurkezleak eta David Zurutuza, Carlos Martínez eta Xabi Prieto futbolariak Agifesekin bat egin dute ikastetxeetan buru osasunaren inguruan sentsibilizatzeko. Zeuk Aukeratu programaren bitartez zabaltzeko bideoak grabatu ditugu haiekin.

Ikasturte honetan, Donostiako Zurriolan eta Andoaino Aita Larramendin izan gara DBH4ko eta LH5eko neska-mutilekin, eta maiatzan Hondarribiko Ama Guadalupekoa eskolako DBH3, DBH4, Batxiller 1 eta LH5 mailako ikasleekin egongo gara. Bestalde, Urrietako Salesianos ikastetxeko Lanbide Hezkuntzako lehen mailako ikasleekin ere elkartu gara.

Nerabe askok sentitzen dute "gurasoei edo helduei euren arazoak azaltzerakoan garrantzia kentzen dietela haiek. Ezinbestekoa da haur eta nerabeen arazo eta emozioak normaltasunez hartzen eta kudeatzen ikastea, eta, behar denean, laguntza eskatzea", dio Nekane Azuabarrena psikologoak.



JAVI MARTÍN
Presentador

«Me sentía angustiado, me costaba levantarme de la cama... y llegó un momento en el que quería quitarme la vida»



EDURNE PASABAN
Alpinista

«Gurasoei eskatu nien: Mesedez, lagundu hemen barruan dudan hau ateratzen. Eta ospitaleratu nintzen»



MARKEL ALBERDI
Igerilari olinpiko ohia

«Igerian egiteko makina bihurtu eta benetan nor nintzen ahaztu nuen. Ezin nuen ondo lo egin, ez nengoen lasai»



CARLOS MARTÍNEZ
Exfutbolista

“Anticiparse a experiencias que sabes que van a resultar difíciles y tener cerca a alguien que te oriente es muy importante”




XABI PRIETO
Exfutbolista

“Algunos jugadores pasan por ciertas dificultades debido a la presión y al reconocimiento. Hay que estar preparado”



DAVID ZURUTUZA
Futbolari ohia

“Buru osasuna lantzea oinarrizkoa da. Nork bere burua orekatua sentitzen duenean, gauzak zentzua hartzen hasten dira”



[Youtube.com/AgifesTV](https://www.youtube.com/AgifesTV)

Gure YouTubeko kanalean topatuko dituzue Zeuk Aukeratu programako bideoak.



Estamos más cerca que nunca

Reforzar la comunicación online y la digitalización es una de nuestras principales apuestas, y más aún en estos tiempos marcados por la dificultad para celebrar encuentros físicos. La última jornada de salud mental la emitimos por Youtube y la acogida fue excelente, por lo que vemos que estamos en el camino acertado.

Tenemos claro que, en la actualidad, es cada vez más importante contar con canales que nos permitan estar en contacto de forma constante. Por ello, este año crearemos un grupo de difusión de **WhatsApp** para agilizar la comunicación con las personas socias.

Quienes nos facilitéis vuestro número de móvil tendréis la opción de participar en este grupo, y recibiréis al instante la información de nuestra actividad, así como avisos importantes. A lo largo del año, nos pondremos en contacto con vosotros y vosotras para actualizar vuestros datos y explicaros la nueva iniciativa. Si os interesa participar, podéis llamarnos al 943 47 43 37.

Por otra parte, os recordamos que podéis seguirnos en las redes sociales: **Facebook**, **Twitter**, **Instagram** y **Youtube**. ¡No os perdáis toda la información sobre salud mental y sobre la actividad de Agifes que compartimos a diario!

AGENDA

MARZO

Urretxu

Charla: Salud mental y calidad de vida.
Fecha/Hora: 22 de marzo | 18:30 horas.
Lugar: Casa de cultura.
Ponente: Verónica Pazos, trabajadora social.

ABRIL

Hernani

Charla sobre el programa de apoyo mutuo de Agifes.
Fecha/Hora: 20 de abril | 18:30 horas.
Lugar: Casa de cultura.
Ponente: Mikel Merino, agente de apoyo mutuo.

ABRIL / MAYO

Bergara

Charla sobre patología dual.
Ponente: Roser Martínez.

JUNIO

Azpeitia

Charla orientada a familias.
Ponente: Iker Arrizabalaga, psicólogo.

SEPTIEMBRE

Eibar

Charla sobre suicidio.
Ponente: Izaskun Andonegi, presidenta de Bidegin.

La fecha, hora y lugar de los eventos se concretará más adelante.

Campaña de captación de socios ¡Juntas hacemos posible Agifes!

Bazkide egiteko orria - Hoja de inscripción a Agifes

Izena / Nombre: Abizenak / Apellidos:

Helbidea / Dirección: P. K. / C.P.:

Udalerría / Población: Jaioteguna / Fecha nacimiento

Telefonoa / Teléfono: E-mail: NAN / DNI:

LAUKIA MARKATU Whatsapp bidez informazioa jaso nahi baduzu / MARCA LA CASILLA si quieres recibir noticias y novedades relacionadas con AGIFES y la salud mental por Whatsapp.

* Bazkideen diru-ekarpena urtean 60 eurokoa da eta kantitate horren %30 deduzitu daiteke PFEZ deklarazioan. La contribución anual de los socios es de 60 euros. Los interesados pueden deducir el 30% de su aportación en la declaración de IRPF.

* Formularioan jasotako datu pertsonalak Agifesen jabetzako fitxategi batean gordeko dira. Fitxategi hori Datuen Babeserako Espainiako Agentzian erregistratuta dago. Jasotako datuen aurka egiteko, horiek kontsultatzeko, zuzentzeko, baliogabetzeko eta horien gaineko baimena bertan behera uzteko eskubidea duzu Agifeseekin harremanetan jarri. Los datos personales facilitados se incorporarán a un fichero de la titularidad de Agifes, debidamente registrado ante la AEPD. Puede ejercitar sus derechos de Acceso, Rectificación, Cancelación y Oposición contactando con Agifes.