



## BURU OSASUNAREN ZAINDARIAK

PÁG. 2

¡Mantente al tanto de la actividad de Agifes en nuestras redes sociales!



# Campaña para subrayar la labor de las familias

**A**gifes ha lanzado la campaña 'Guardianes y guardianas de la salud mental' para poner en valor la labor de las y los familiares de las personas con problemas de salud mental. La nueva iniciativa, presentada el 27 de mayo en la Diputación Foral de Gipuzkoa, se desarrollará a lo largo de 2021 y parte de 2022.

La campaña ha arrancado con la presentación de tres protagonistas. **Rosalía, Ramón y Gurutze** se muestran "con capa verde, como guiño a las superheroínas o superhéroes de nuestro imaginario. Su superpoder, como el de muchísimas personas, es la capacidad de acompañamiento, de sostén y cuidado de sus familiares afectados; no desde la sobreprotección o el heroísmo, sino desde la comprensión y el respeto al proceso de su allegado o allegada", en palabras de Ruth Encinas, gerente de Agifes.

## Acciones

En los próximos meses llevaremos a cabo diferentes acciones, desde cartelera hasta **vídeos con testimonios** en primera persona, además de vídeos con pautas profesionales para mejorar la comunicación y el bienestar familiar. También desarrollaremos charlas y acciones a través de las redes sociales.

Descubre la campaña en:  
[www.agifes.org](http://www.agifes.org)



MAITE PEÑA  
Gipuzkoako Foru Aldundia

«Senideak dira laguntza-sare hurbilena: ulermen, berotasun eta gertutasunetik zaintzen dute»



MARIAN OLABARRIETA  
Eusko Jaurlaritza

«Zaintzailea zaintzea ezinbestekoa da eta erakundeok erantzuteko prest egon behar dugu»



GARI AGOTE  
Donostiako Udala

«Deskantsurik gabe eta errespetutik aritzen dira senideak. Haien zereginaren garrantzia nabarmentzeko beharra dago»



RUTH ENCINAS  
Gerente de Agifes

«Muchas personas familiares han pedido ayuda a Agifes durante el confinamiento al sentirse desbordadas»



ROSALÍA SÁNCHEZ  
Familiar y socia de Agifes

«Agifes me cambió radicalmente la vida; me ayudó a mejorar la relación con mi familiar»



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

Gure YouTubeko kanalean topatuko dituzue kanpainako lehen protagonisten bideoak, baita gure elkarteko profesionalen aholkuak ere.

**Rosalía**

«Es fundamental aceptar la enfermedad. Mi vida es así, yo lo he aceptado, y ahora vivo con mucha paz»

**Gurutze**

«Lo importante es que a ti te ayuden para poder ayudar. Si no te dejas ayudar, cómo vas a hacerlo tú solo»

**Ramón**

«En las reuniones de familiares aprendimos a relacionarnos de otra manera y empezaron a ceder los enfrentamientos»



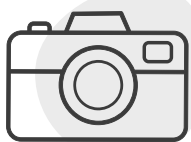
**¿QUIERES  
AYUDAR A OTRAS  
FAMILIAS?**

Nos encantaría contar con tu colaboración en la campaña, porque los testimonios en primera persona son de gran valor para quienes están iniciando su proceso de recuperación.

Si te apetece colaborar,  
¡contáctanos!

**agifes@agifes.org**  
943 47 43 37

## LEHIAKETAK



**AGIFESEN  
X. ARGAZKI  
LEHIAKETA**

Agifesen X. Argazki Lehiaketa antolatu dugu aurten ere, buru osasun arazoak beste ikuspegi batzuetatik fokuratzeko.

Ekimenaren helburua nahasmendu horien inguruko imaginario soziala zabaltzea da, gure kolektiboa estigmatizatzen duten estereotipoetatik ihes eginez. Zure ekarpena ikusteko irrikan gaude!

Oinarriak, [agifes.org](http://agifes.org) webgunean.



**KAZETARITZA ETA BURU  
OSASUNA SARIAK**

Abenduan banatuko ditugu azken urteetako martxa jarraituz, buru osasun arazoak dituzten pertsonen kolektiboari buruz ikuspegi arduratsuarekin informatzen duten profesionalen lana azpimarratzeko xedearekin.

# ATENCIÓN A FAMILIAS: ITINERARIO EN AGIFES

En Agifes entendemos que la familia es un pilar fundamental en el proceso de recuperación de los problemas de salud mental. Por ello, ofrecemos una atención integral tanto a familiares, de forma individual, como a la familia en su conjunto para apoyar a cada uno de sus integrantes y mejorar la convivencia y la calidad de vida de todas y todos.



1

## ACOGIDA, INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Las y los familiares que se acercan a la asociación por primera vez reciben la información y orientación que necesitan en ese momento.



2

## ATENCIÓN SOCIAL

Apoyo y acompañamiento en cuestiones relacionadas con ayudas sociales, económicas, trámites, etc.



3

## TALLERES FORMATIVOS

Ofrecemos el taller psicoeducativo 'Acércate a los problemas de salud mental'. Se trata de una formación introductoria de cinco horas de duración.



4

## ATENCIÓN PSICOLÓGICA (INDIVIDUAL Y GRUPAL)

Realizamos sesiones individuales y familiares, y contamos actualmente con nueve grupos de apoyo a familiares en Gipuzkoa.



5

## SERVICIO JURÍDICO

En este servicio ofrecido por Fedefes se aporta información especializada sobre aspectos jurídicos que inciden en los problemas de salud mental.

## Claves del proceso de recuperación de la salud mental

Iker Arrizabalaga, coordinador del programa de familias de Agifes, impartió el 8 de junio en Azpeitia una charla sobre el papel de la familia en el proceso de recuperación de los problemas de salud mental.

Arrizabalaga describió la recuperación como un proceso "muy personal y único que supone el desarrollo de un nuevo significado y propósi-

to en la vida más allá de los efectos negativos del problema de salud mental".

### Pilares

Algunas de las claves son mantener la esperanza y una visión positiva del futuro. También es importante establecer una identidad positiva, construir una vida con sentido y asumir la responsabilidad y el control de nuestra vida.



**«La recuperación es un proceso de búsqueda de un nuevo significado y propósito en la vida, más allá de los efectos negativos del problema de salud mental»**

PAUTAS PARA FAMILIARES

## Consecuencias de la aparición de problemas de salud mental en la familia

Cuando emergen los problemas de salud mental, habitualmente, surgen sentimientos de impotencia, culpa, rabia, tristeza, vergüenza o miedo en los familiares, así como un aumento de la ansiedad y la confusión. A menudo las relaciones familiares se deterioran, y ello repercute en la salud mental de la familia.

En circunstancias así, es necesario aceptar el problema y pedir ayuda.

**SI NO PUEDES SOLO/A, PIDE AYUDA**  
[agifes@agifes.org](mailto:agifes@agifes.org) | 943 47 43 37



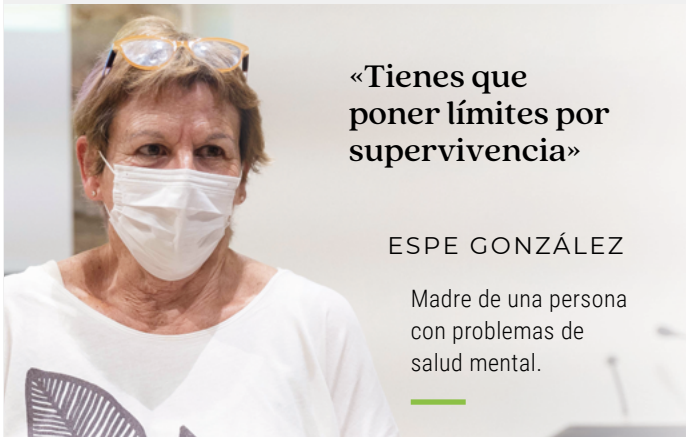
### ACTITUDES A EVITAR

- Esconder** el problema.
- Prejuizar** a la persona (estigma familiar).
- Culpabilizarla** y criticarla.
- Transmitir limitación** sobre su futuro. ("Nunca vas a...")
- Sobreprotegerle.**
- Actitudes hostiles** ("Eres un vago...").
- Dramatizar** a la hora de hablar sobre los problemas de salud mental.
  - Pensar que la **medicación** es la única solución.
  - Pensar que el problema lo tiene solo el miembro referido.
- Infantilizar** a la persona, no tratarle como a un adulto.
- Deslegitimar** sus argumentos.
- Atribuirle intencionalidad** sobre su situación.



### ACTITUDES POSITIVAS

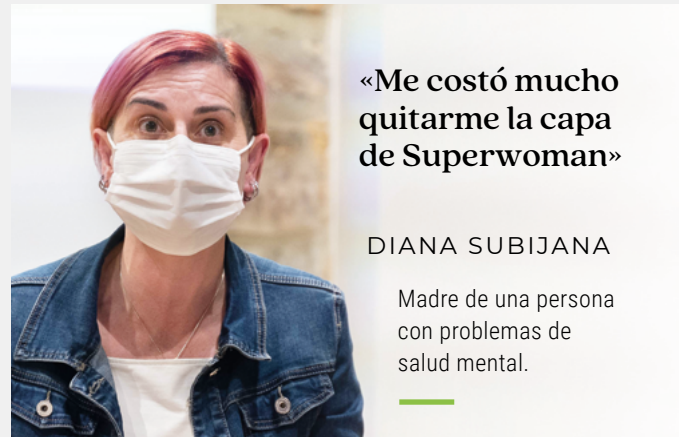
- Escucharle** sin darle consejos, soluciones y/o preguntarle insistentemente.
- Tratar el problema con la mayor **naturalidad** posible.
- Fomentar que cada miembro de la familia **exprese lo que piensa y siente** sobre el problema.
- Respetar sus decisiones** aunque no estemos de acuerdo.
- Explicitar las normas** de convivencia y consecuencias de no cumplirlas.
- Fomentar la **autonomía** y el proyecto de vida de la persona.
- Ante situaciones de crisis**, ser flexible y tener claros los límites.
- Mantener o fomentar **relaciones** fuera del entorno familiar.
- Cuidarse** a uno/a mismo/a. Cultivar aficiones y gustos.



«Tienes que poner límites por supervivencia»

ESPE GONZÁLEZ

Madre de una persona con problemas de salud mental.



«Me costó mucho quitarme la capa de Superwoman»

DIANA SUBIJANA

Madre de una persona con problemas de salud mental.

En la charla de Azpeitia, Espe González compartió la experiencia con su hijo. "La convivencia era tremenda; había muchos conflictos, agresividad, mentiras...". Llegó un momento en que no sabían estar con él en casa y tuvieron que buscarle un lugar para vivir fuera, para seguir apoyándole pero manteniendo la distancia

necesaria. Reconoce que en algunos momentos tuvo ganas de morir, pero el trabajo de aprendizaje y crecimiento realizado durante estos años le ha permitido gestionar su situación desde otra posición: "tienes que poner límites por supervivencia". "Tenemos que cuidarnos para poder cuidar; estar lo mejor posible para poder ayudar", añadió.

Diana Subijana es madre de una joven de 18 años con diagnóstico de depresión grave con trastorno psicótico y ansiedad. "Soy afortunada de tener una muy buena relación con ella y de que haya aceptado los tratamientos que se le han dado hasta ahora", admite. No obstante, reconoce haberse encontrado con situaciones muy complica-

das, como el tener que aceptar que un día podía llegar a casa y encontrársela muerta.

"Lo más difícil para mí ha sido quitarme la capa de Superwoman, la idea de que podía con todo", asegura. Agifes ha supuesto para ella "una ayuda tremenda", porque "tu entorno no puede entenderte".

# Obras y renovación de mobiliario en nuestras viviendas tuteladas

Agifes está invirtiendo en la mejora de los pisos con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas usuarias



Fotos de la vivienda de Oiartzun tras la renovación

«Estamos en contacto directo con los usuarios y usuarias para detectar sus necesidades»

**Teresa Pérez Rubio**, vicepresidenta de Agifes, ha visitado todos los pisos para hablar con las y los usuarios residentes y conocer de primera mano sus necesidades, lo que nos está permitiendo mejorar la confortabilidad de todas las viviendas.

La mejora de las viviendas tuteladas es una de nuestras prioridades. Con el objetivo de mejorar la comodidad y calidad de vida de los usuarios y usuarias, estamos realizando importantes inversiones que afrontamos con algunas subvenciones y nuestros propios fondos.

Para ello, estamos dando voz a las personas que conviven en nuestros pisos, para que sean ellas mismas quienes nos trasladen qué aspectos de su hogar les gustaría mejorar.

## Oiartzun y Zumarraga

Entre las principales obras realizadas, cabe destacar la de Oiartzun. Acabamos de renovar el piso con mobiliario nuevo en el salón, en los dormitorios y en la cocina, donde también hemos sustituido los electrodomésticos. Asimismo, hemos pintado toda la casa e instalado un nuevo sistema de iluminación de bajo consumo.

También estamos en plena obra en Zumarraga. Renovaremos la cocina y uno de los baños, barnizaremos los suelos y cambiaremos buena parte del mobiliario de la casa. Esperamos terminar la reforma en septiembre. Por otro lado, estamos haciendo cambios menores en pisos como Eibar, Elgoibar o Irun tanto en electrodomésticos como en mobiliario en las zonas comunes.

# «Me siento bien compartiendo mi experiencia; lo hago por los demás y por mí»

Jordi ha sido entrevistado, junto a María, Jon y Cristina, en un programa de radio de Madrid conducido por usuarios del CRPS Villaverde.

Jordi Martín lleva cuatro años en Agifes, reside en el URTMS Cruz Roja y acude a diario al CRPS Ibiltzen Bentaberri para avanzar en su proceso de recuperación.

Recientemente ha sido entrevistado, junto a María, Jon y Cristina, en OCM Radio de Madrid, en el programa Mejor Imposible conducido por un grupo de personas del CRPS Villaverde, y reconoce que se ha sentido muy a gusto. Hablaron de las múltiples actividades que realizan en sus centros de rehabilitación, así como de aquello que les ayuda a mantenerse estables.



## Con experiencia

Jordi ya tenía experiencia previa como entrevistado en medios de comunicación, y también ha participado en

charlas en San Juan de Dios, en sesiones para la mejora de calidad de atención para los pacientes. Asimismo, ha ofrecido su testimonio en conferencias orientadas a la

prevención de consumo de sustancias dirigidas tanto a adolescentes y jóvenes como a estudiantes de Trabajo Social. "Me siento bien compartiendo mi experiencia; lo hago por los demás y también por mí mismo, porque me ayuda a estar mejor situado", asegura.

## «Paso a paso»

Hace cuatro años que salió por última vez del hospital psiquiátrico San Juan de Dios, y admite que es importante "comprometerse y trabajar para mantenerse fuera; llevar una rutina, realizar actividades...", explica.

Está muy concienciado con ir construyendo su vida "paso a paso". "Siempre hay que tener unos objetivos, pero sabiéndolos medir, sin montar castillos en el aire", afirma.

Escucha la entrevista en:

[www.omcradio.org/mejor-imposible-compartiendo-suenos-con-agifes](http://www.omcradio.org/mejor-imposible-compartiendo-suenos-con-agifes)



## Eibarko zentroko lagunak, birziklapenaren alde

Eibarko zentroko lagun talde batek Debabarrenako Mankomunitateak abiarazitako 'Horian zer?' kanpainan parte hartu dute aurten. Edukiontzirik horira bota behar diren eta ez diren hondakinei buruz informatzeko helburua zuen

ekimenak eta martxoaren amaieran egin zen. Agifeko zortzi kidek egitasmoarekin bat egin eta laguntza eskaini zuten. Hain zuzen ere, Eibarko hiru gunetan eta hiru egunez jarraian informazio-eskuorriak banatzen aritu ziren.



## LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS ACTUALIZADA

Junto con el boletín, os hacemos llegar un documento que recoge la Ley de Protección de Datos actualizada para vuestro conocimiento.

*Aldizkariarekin batera helarazten dizuegu Datuen Babeserako Lege eguneratua jasotzen duen dokumentua, aldaketen jakinaren gainean egon zaitzeten.*

## ¿Qué opinan las personas socias de Agifes?

Con el objetivo de conocer la opinión de los socios y socias sobre la asociación, entre marzo y abril realizamos un cuestionario entre los y las asistentes a los grupos de apoyo. Participaron un total de 55 personas.



Un **38,9%** de las personas encuestadas echa de menos algún tipo de servicio, como el que se organicen más grupos de apoyo para hermanos y hermanas, así como una mayor atención a las personas que no pueden salir de casa.

### Voluntariado

Un dato llamativo es la disposición de un **33,33%** de las personas consultadas a ejercer alguna labor de voluntariado, como actividades de ocio, acompañamientos o asistencia

a comisiones. Además, la mitad se muestra favorable a organizar actividades para conocer a otros socios y socias a través de encuentros comarcales, talleres o excursiones.

Entre las sugerencias de mejora, varias personas mostraron interés por crear iniciativas a favor de la salud mental infanto-juvenil.

El objetivo es realizar este tipo de **sondeos de forma anual**, a diferentes grupos de socios y socias, para ir conociendo vuestras inquietudes y mejorando los servicios que os ofrecemos.

## AGENDA

### SEPTIEMBRE

#### Eibar

**Charla** sobre suicidio.

**Ponente:** Izaskun Andonegi, presidenta de Bidegin.

**Fecha / hora:** 21 septiembre, a las 18:30 horas

**Lugar:** CRPS Eibar (Paseo Urkizu 9, bajo)

### OCTUBRE

#### Donostia

**Jornadas** anuales sobre salud mental.

**Lugar:** Ayuntamiento.

### NOVIEMBRE

#### Donostia

**Ciclo** de Cine y Salud Mental.

**Lugar:** Cines Príncipe.

### OCTUBRE O NOVIEMBRE

#### Arrasate

**Charla:** El papel de la familia en la recuperación de los problemas de salud mental.

**Ponente:** Iker Arrizabalaga, psicólogo de Agifes.

El detalle de los eventos se concretará más adelante, ya que están sujetos a la situación sanitaria. Os informaremos a través de las redes sociales y del newsletter. ¿Queréis recibir información de los eventos? ¡Escribidnos!



**Email:** [info@agifes.org](mailto:info@agifes.org)

**Whatsapp:** [699 833 134](https://wa.me/699833134)

## 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.