



PÁG. 2

## Karabeleko

Centro Especial de Empleo

# Karabeleko se convierte en Centro Especial de Empleo

Este importante reconocimiento incrementa el impacto social de la finca, así como su compromiso con el colectivo

**K**arabeleko ha obtenido recientemente la calificación de Centro Especial de Empleo (CEE), un importante reconocimiento que incrementa el impacto social de la finca agroecológica, así como su aportación al colectivo de personas con problemas de salud mental.

Como CEE, Karabeleko, que nació de la colaboración entre Agifes, Kimubat y Blasenea, fomenta la adaptación personal y social de sus trabajadoras y trabajadores, además de facilitar, en su caso, su posterior integración laboral en el mercado ordinario de trabajo.



«Ahora podemos apostar más fuerte a favor de la inclusión laboral de nuestro colectivo»

RUTH ENCINAS  
Gerente de Agifes

## ¿Qué supone para Agifes contar con un centro de estas características?

Llevamos muchos años persiguiendo este objetivo y estamos muy felices de haberlo logrado. Gracias a la calificación de Karabeleko como CEE, podemos apostar más fuerte a favor de la inclusión laboral de nuestro colectivo, que es uno de los más afectados en este ámbito.

## ¿Se ha adaptado el sistema de trabajo para lograr la calificación?

Sí. Entre otras cuestiones, ahora contamos con una unidad de apoyo formada por una psicóloga y un encargado de

producción. La función de estas figuras de acompañamiento es la de adaptar los puestos de trabajo a las necesidades de cada persona. Se encargan de asesorar, detectar necesidades, diseñar programas de formación, etc.

## ¿Cómo se organiza la labor de la finca?

El equipo de Karabeleko se divide, actualmente, en tres grupos de trabajo: el de rehabilitación, el ocupacional/prelaboral y el laboral. La actividad ha sido reestructurada para ofrecer a las personas participantes en el proyecto un itinerario que les permita avanzar en su recuperación y acceder al empleo normalizado.

70%

de las personas contratadas en la finca tiene problemas de salud mental.

8 de cada 10

personas con problemas de salud mental no tienen empleo.



**«Trabajamos las habilidades sociales y afectivas»**

IRAITZ ASTIBIA  
Psicóloga

"Es importante adaptar las responsabilidades y labores a cada persona. Hay quien busca lograr un empleo estable aquí, mientras que a otra persona le gustaría adquirir rutinas de trabajo y de horarios o las habilidades necesarias para dar el salto al empleo ordinario. Queremos desarrollar un engranaje que permita empoderar e insertar a las personas usuarias en el entorno laboral. Para ello, les dotamos de herramientas útiles para relacionarse, y trabajamos las habilidades sociales y los vínculos afectivos, además de las habilidades técnicas. Todo ello en un ambiente protegido y cuidado".



**«Karabeleko ha sido mi colchón y soporte»**

PILI CABALLERO  
Trabajadora

"En junio se han cumplido dos años desde que entré en Karabeleko, y desde el principio me adapté muy bien; es como una segunda familia para mí. Tras haber aprendido durante meses sobre semillas, plantación y demás, el pasado abril comencé a formarme para trabajar en la tienda, porque Olaia, la chica que estaba, lo dejaba. Entonces, me ofrecieron un contrato laboral a media jornada, y la verdad es que estoy muy contenta. Son todo beneficios. Karabeleko ha sido mi colchón y mi soporte; ha supuesto un apoyo muy grande. Además, tenemos un grupo muy majo, somos como una piña".



**«Baratzeterapiak funtzionatzen duela garbi dago»**

AMAIA ODRIOZOLA  
Karabelekoren arduraduna

"Baratzeterapiak funtzionatzen duela garbi dago, eta horren aitoren instituzionala da Enplegu Zentro Bereziaren izendapena. Horri esker, gainera, laguntza ekonomikoak jasotzen ditugu buru osasuneko arazoa duten pertsonak kontratatzeko. Hala egin dugu beti, kolektiboari lanpostuak eskaintzea baita gure xede nagusietarikoa, baina orain baliabide gehiago ditugu. Aurrerapauso honekin, halaber, motibazio iturri berria dute osasun mentaleko arazoa dutenek, laneratzeko aukera errealak baitituzte. Ondo legoke guk hemen ezarritako eredu beste eskualdeetan ere erreplikatzeko laguntza eskaintzea erakundeek".





## Adolescentes y jóvenes, protagonistas del Día Mundial de la Salud Mental

Las acciones de sensibilización en torno al Día Mundial de la Salud Mental se centrarán este año en la población infanto-juvenil. Agifes presentará su nueva línea de intervención con jóvenes de 16 a 30 años, para ofrecerles un apoyo psicológico y emocional, así como un acompañamiento para su participación en actividades de ocio, deportivas y formativo-laborales.

**CAMPAÑA VASCA.** Asimismo, Fedefes lanzará una campaña de sensibilización para que las personas adultas aprendan a identificar los primeros síntomas de sufrimiento psíquico en

los adolescentes y jóvenes, y así poder cuidar de su salud mental. El objetivo de esta iniciativa es subrayar la importancia de establecer una buena comunicación con las y los menores y jóvenes de cara a prevenir y detectar de forma precoz los posibles problemas de salud mental.

**8 DE OCTUBRE.** Por otra parte, el 8 de octubre, usuarios y profesionales de Agifes se reunirán junto a Tabakalera para reivindicar el cuidado de la salud mental con pancartas y camisetas diseñadas para la ocasión. Aprovecharemos la jornada para

informar sobre Agifes y, después, cada grupo disfrutará de un lunch y actividades en su centro.

**CAMPAÑA ESTATAL.** Por su parte, Salud Mental España ha lanzado su campaña de sensibilización anual bajo el lema 'La salud mental, un derecho necesario. Mañana puedes ser tú'. Su objetivo es denunciar las desigualdades en torno a la salud mental que surgen por diversos motivos (económicos, por edad, por género, por educación o por lugar geográfico), y reivindicar una atención en salud mental igual para todas las personas.

### 14 años

La mitad de los problemas de salud mental surgen antes de esta edad, según la OMS.

### 15-19 años

El suicidio es la segunda causa de muerte en este tramo de edad.

**Entre los trastornos más comunes** a estas edades están los de conducta, de personalidad, la depresión, la patología dual y los trastornos de conducta alimentaria.



## LA SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL, TEMA CENTRAL DE LA JORNADA DE OCTUBRE

**FECHA:** 25 OCTUBRE / **LUGAR:** AYUNTAMIENTO DE DONOSTIA

El próximo 25 de octubre celebraremos la jornada anual de Agifes sobre salud mental, dentro de las acciones del Día Mundial de la Salud Mental.

Este año nos centraremos en el ámbito infanto-juvenil, y contaremos con la participación de profesionales de los ámbitos social, sanitario y educativo, así como con testimonios en primera persona.

La sesión se desarrollará en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de San Sebastián con un número limitado

de asistentes, en torno a las 50 personas. Sin embargo, será también retransmitida en directo a través del canal de Youtube de Agifes.

La jornada reunirá a psiquiatras y profesionales del sector educativo, entre otros. Además, la psicóloga Nekane Azuabarrena expondrá el trabajo que está realizando Agifes en el marco del programa de sensibilización, prevención e intervención 'Zeuk Aukeratu', y Diana Subijana y su hija adolescente, Erika Río, compartirán su experiencia personal.



### INSCRIPCIONES

¡Reserva ya tu plaza presencial!

**Teléfono:** 943 47 43 37

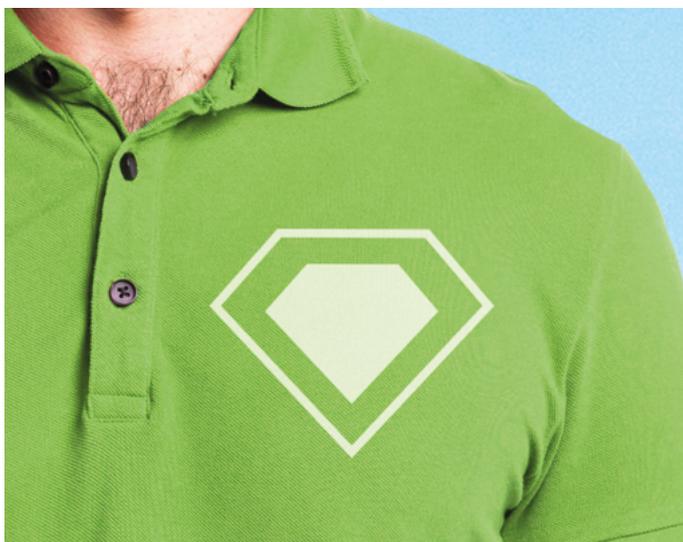
**Email:** [agifes@agifes.org](mailto:agifes@agifes.org)

Como el número de plazas es limitado, podrás seguir la jornada vía streaming a través de nuestro canal de Youtube:

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



# Cuidar a los guardianes y guardianas de la salud mental



Las personas que acompañan a quienes sufren problemas de salud mental ejercen una labor fundamental en el proceso de recuperación. Pero, en ocasiones, el rol del cuidador puede ser muy exigente, y quien lo ejerce precisa también de apoyo externo para gestionar la situación, tanto para cumplir con su función de la forma más adecuada como para disfrutar de una buena calidad de vida.

Por ello, la campaña 'Guardianes y guardianas de la salud mental', que arrancó en mayo poniendo en valor la aportación de los familiares y allegados, se centra ahora en el bienestar de estas personas. En ese sentido, estamos elaborando una serie de ma-

teriales para dar a conocer los servicios que ofrece Agifes las personas cuidadoras, así como consejos profesionales para favorecer su autocuidado.



¡No te pierdas los vídeos de la campaña en nuestro canal de Youtube!

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

**SI NO PUEDES  
SOLO/A,  
PIDE AYUDA**

[agifes@agifes.org](mailto:agifes@agifes.org)  
943 47 43 37

## NORBERE BURUA ZAINTEKO HAINBAT AHOLKU

1

### ZUGAN PENTSATU

Zure beharretan pentsatzeko denbora hartu, zure desirak entzun eta emozioei arreta jarri.

2

### BEHARREI ERANTZUN

Zure beharrak errespetatu. Behar duzuna eskatu, ezetz esaten ikasi eta harremanetan mugak jarri.

3

### ZURE BURUA MAITATU

Zure ongizatea zaindu arazo psikologikoak ekiditeko. Maitatu zaitetz, zuretzat garrantzitsua baitzara, baina jakin besteentzat ez zarela ezinbestekoa.

4

### EZ ISOLATU

Harreman sozialak mantendu, gustuko dituzun jarduerak egin, arnasaldiak hartu. Ez zaitetz bakardadean, zeure baitan itxita, geratu.

5

### LAGUNDUKO DIZUTEN PERTSONAK BILATU

Babesa bilatu senideengan, konfiantzazko lagunengan, antzeko arazoa duten beste familiarteko batzuegan. Barrua husten lagundu eta ulertuko zaituzten pertsonak bilatu.

6

### PROFESIOALEN LAGUNTZA BILATU

Zuretzat eta zure senidearentzat eskuragarri dauden laguntzez eta baliabideez informatu. Horrela, soluzioak bilatu eta guztiak norabide berean joatea lortuko duzue.

## SENIDEENTZAKO TAILER PSIKOHEZIGARRIA

Osasun mentaleko arazoei buruzko oinarritzko ezagutzak eskuratzeko tailerrak eskaintzen ditugu aldizka Agifesen, elkartera hurreratzen diren familia berriei laguntzeko. Azken saioak, hain zuzen, irailaren 12, 23 eta 30ean izan dira.

Tailer psikohezigarri hauetan parte hartzea ezinbestekoa da

laguntza-taldeetan esku hartu nahi duten pertsonentzat. Izan ere, "norberak familian betetzen duen paperaz jabetzeko" lagungarriak dira saioak, Iker Arrizabalaga psikologoaren esanetan. "Parte-hartzaileek euren antzeko egoeran dauden pertsonak ezagutzeko, esperientziak trukatzeko eta lehen talde-esperientzia izateko aukera dute tailer hauetan".

# ¡Disfruta del domingo entre amigos y amigas!

La iniciativa 'Tejiendo nuestra red' empezó a desarrollarse hace varios años de la mano de los miembros del Comité en Primera Persona de Agifes, con el objetivo de conocer gente y realizar actividades de ocio en compañía. Lo importante es pasar un buen rato entre amigos y amigas, y fortalecer los lazos dentro del colectivo.

“Es una oportunidad para salir de nuestro mundo. A veces tendemos a estar un poco apartados de lo social, así que es importante que nos juntemos y hagamos planes para sentirnos mejor”, afirma Mari Asun Solana, la responsable de la iniciativa.



## ¿Qué hacemos?

Una vez se forma el grupo, las personas participantes deciden conjuntamente el plan que quieren hacer. Pasear por

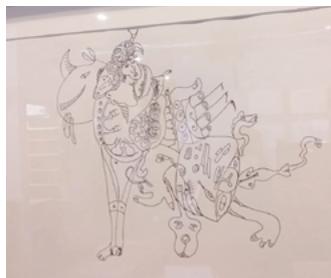
las tres playas de Donostia, ir a tomar algo, organizar un picnic, ir a la playa, al cine, planear una excursión... En palabras de Mari Asun, “todos y todas tenemos voz y voto. Decidimos por consenso lo que nos apetece hacer”.



Si te interesa participar en esta iniciativa, puedes contactar con Mari Asun:

**Teléfono:** 610 421 148

## Iosu Lasaren marrazkiak, Tolosan ikusgai



Agifeseko kide Iosu Lasaren marrazkiak ikusgai izan dira irailean Tolosako 3 Tabernan. 20 urte zituenetik, bere pasio handiari heldu dio: paper zuriaren gai-

nean irudimena askatu eta marrazki ikusgarriak sortzea. Iosuk oso estilo pertsonala landu du: boligrafoa paperetik altxatu gabe ia marra bakarrez egindako ilustrazioak egiten ditu.



Conoce a Iosu Lasa en nuestro canal de Youtube

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



## SENTSIBILIZAZIO EKINTZA ELGOIBARREN

Irailaren 23an, Elgoibarko merkatuan parte hartu zuten Eibarko eguneko zentroko kideek, erabiltzaile nahiz langileek, Agifesi buruzko informazioa zabaltzen.

Liburuxkak banatu eta bertaratu-tako lagunen zalantzak argitzen aritu ziren.

# «Hablar del suicidio salva vidas»



La prevención del suicidio y el acompañamiento a quienes están sufriendo fueron los temas clave del encuentro celebrado el 21 de septiembre en Eibar de la mano de Izaskun Andonegi, presidenta y fundadora de Bidegin, la asociación de apoyo al duelo y a la enfermedad grave avanzada de Gipuzkoa. La terapeuta estuvo acompañada de Iñaki Arregi, quien compartió su experiencia como familiar de una persona fallecida por suicidio.

Andonegi sugirió muy valiosas pautas para las personas que conviven con alguien con posi-

bles ideaciones suicidas, e hizo hincapié en la importancia de “acompañar sin tabúes, porque el hablar con naturalidad del suicidio salva vidas”.

A fin de reducir las muertes por suicidio, apostó por invertir en la promoción del bienestar emocional y de la salud mental en la familia, en la escuela y en la comunidad. Asimismo, ofreció consejos para acompañar a los familiares, ya que, tras un desenlace de este tipo, “además de lidiar con el trauma, sienten la presión de ese estigma social que los conduce a vivir en soledad, con miedo y culpa”.

90%

de los suicidios consumados tienen una psicopatología de base, diagnosticada o no.

1 de cada 3

personas que tienen ideación suicida llegan a planificar una tentativa.

3 de cada 4

adolescentes que han tenido una ideación, llevan a cabo un plan suicida.



## CREENCIAS ERRÓNEAS

### “Hablar del suicidio puede incentivarlo”

Es al contrario, hablar sin tabúes salva vidas.

### “Quien se suicida es valiente o cobarde”

Ni una cosa ni la otra; es una persona que sufre.

### “El suicidio es una decisión”

No es una decisión libre; está condicionada por el sufrimiento y la falta de una visión alternativa.

### “Quien lo hace, no avisa”

Siempre hay que atender a quien comunica sus intenciones de forma directa o indirecta. Y debemos ser enormemente compasivos con nosotros mismos, porque no podemos proteger a nuestros allegados al 100%.



## CÓMO ACOMPAÑAR A ALGUIEN CON POSIBLES IDEACIONES SUICIDAS

**Preguntarle, sin miedo**, si ha pensado en el suicidio. Crear un espacio para que se exprese le permitirá liberarse.

**Tomarlo en serio y sin dramatismos**, sin minimizar ni incitar.

**Validar el sufrimiento, las emociones**; ir más allá de verlo como una llamada de atención.

**Escucharle** y transmitirle seguridad.

**Mostrar nuestra disposición a ayudar**, a buscar alternativas y apoyo profesional.

**Crear un plan de seguridad y un entorno seguro**, quitando de su

alcance todo aquello que pueda acarrear un peligro.

**Ayudarle a explorar qué le podría aliviar**: gritar, respirar, moverse, escuchar música, etc.

**Ayudarle a explorar sus razones para seguir viva/o**.



# «Los poemas son como intuiciones que me vienen»

**El apoyo de Susana, su educadora, y la poesía le ayudaron a «soportar el confinamiento». Así nació 'No llames a mi puerta', una colección de poemas que nos recuerdan lo vivido.**

El confinamiento fue “muy duro” para Marina Tellería, y subraya que pudo “soportar el encierro” gracias a Susana, la que entonces era su educadora social en el centro de día de Buenavista. Las conversaciones telefónicas con ella, además de brindarle el ánimo que tanto necesitaba, dieron lugar a un proyecto “pequeño, pero muy especial”.

Así nació ‘No llames a mi puerta’, una colección de poemas que sirven como “recordatorio de lo que hemos vivido en los peores momentos de la pandemia”. Se trata de un pequeño libro que ha tomado forma gracias a la colaboración de Malena, la hija de Susana, quien ha diseñado e ilustrado la publicación.

No es la primera vez que Marina edita un librito de poesía, aunque se muestra especialmente orgullosa de su último trabajo. “Son poemas muy sencillos, que a mí me resultan bonitos”. Hace años, cuando me encontraba mal, escribía textos originales pero demasiado sesudos. Ahora los leo y me asusto, no me gustan”, reconoce.

Dice que no es muy lectora, que le cuesta ponerse, y que las lecturas que más disfruta son “sencillas, comprensibles”, pero sin renunciar a la calidad del texto y del mensaje. “Hay autores que escriben de forma tan enrevesada que no se entienden ni ellos”, apunta.

“Los poemas son como intuiciones que me vienen; al escribir, a veces me desahogo y me siento mejor, otras peor... En realidad, no analizo mucho lo que hago. En ocasiones, ni releo lo que escribo”, explica.

## Susana, su mayor pilar

Marina admite haber “perdido la cuenta” de los años que lleva en Agifes, aunque también ha estado en otros recursos guipuzcoanos de salud mental. “Me ha ayudado mucha gente todos estos años, pero Susana ha sido realmente importante en mi vida; hay mucha diferencia de cómo llegué a Buenavista y cómo estoy ahora. Estaba muy muy mal”.

Se emociona al recordar todo el apoyo que ha recibido de la monitora: “Yo soy muy rarita, y ella me entendía como nadie me ha entendido”. Por ello, insiste en que esta entrevista sirva de agradecimiento a todo lo que recibió de ella.

Puedes leer los poemas de Marina en: [www.agifes.org](http://www.agifes.org)



Soy como un árbol talado.  
No era consciente,  
Los pájaros me hacían cosquillas  
Allá en lo alto de la rama.  
Verdes hojas no se suicidaron,  
Eran esperanza,  
Y ahora me siento seco y sucio  
Y sé que me va a costar mucho crecer.  
Tal vez sea viejo  
Y el verde ya no sea lo que yo me  
Esperaba.  
Iré encorvándome hasta tocar el suelo,  
Buscando la muerte.  
Puede que crezca con más fuerza  
Y esparza nuevas semillas de vida,  
De nueva vida.

Extracto de la última colección de poemas de Marina Tellería.

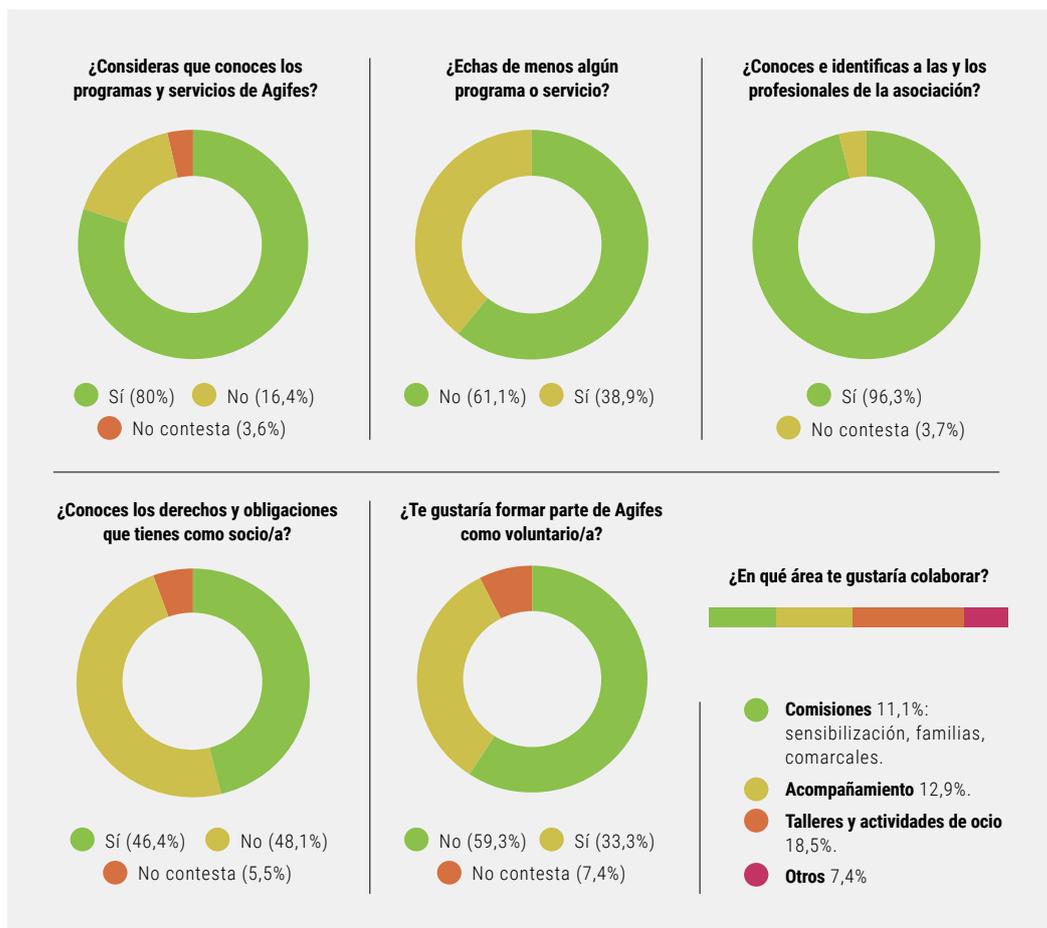


# La voz de nuestras socias y socios

El sondeo realizado en abril entre socias y socios de Agifes para conocer su opinión sobre nuestros servicios y programas nos ha permitido detectar una serie de necesidades, así como planificar diversas acciones de mejora para 2021 y 2022 que os presentamos a continuación.

Nuestra vicepresidenta, Teresa Pérez Rubio, fue la encargada de acercarse a los ocho grupos de familiares y a los dos de personas con problemas de salud mental para realizar el cuestionario, en el que participaron 55 personas. Además, antes de fin de año, volveremos a sondear la opinión de estos grupos, y también os animamos a todas y todos a trasladarnos vuestras demandas e intereses.

Envíanos tus sugerencias a:  
[agifes@agifes.org](mailto:agifes@agifes.org)



## PRINCIPALES NECESIDADES IDENTIFICADAS Y ACCIONES PLANIFICADAS



1

### ALARGAR LAS SESIONES DE GRUPO

Desde septiembre, las sesiones de los grupos que así lo han solicitado tienen una mayor duración.



2

### GRUPO DE WHATSAPP

El grupo de difusión ya está en marcha y actualmente cuenta con unas 65 personas apuntadas. Se trata de una herramienta que permite recibir información más actualizada.



3

### SESIONES MULTIFAMILIARES

Tenemos un grupo de apoyo multifamiliar en el que participan hermanos y hermanas, parejas, cuidadores y cuidadoras, etc. También se hacen sesiones con toda la familia con un psicólogo o trabajadora social.



4

### GRUPOS PARA JÓVENES

Estamos trabajando, dentro del programa Zeuk Aukeratu, para poner en marcha acciones específicas para jóvenes adultos.



5

### ACTIVIDADES DE OCIO

A través de la iniciativa 'Tejiendo nuestra red', el Comité en Primera Persona organiza diversos planes para disfrutar del tiempo libre.



6

### VOLUNTARIADO

Estamos contactando con las personas que han mostrado su interés por hacer un voluntariado para presentarles las diferentes opciones.



7

### CONOCER A OTRAS PERSONAS SOCIAS

Cuando la situación actual mejore, organizaremos sesiones de puertas abiertas, eventos, etc.



8

### DIVULGACIÓN SOBRE TEMAS LEGALES

Varias personas han mostrado interés en temas como discapacidad, dependencia, curatela, incapacidad... Lo tenemos en cuenta como objetivo a trabajar.



### CUOTA DE SOCIOS/AS

Se ha unificado la cuota anual de las personas asociadas, por lo que a partir de este año habrá un único cobro de 60€ en julio.

### ¡APÚNTATE AL WHATSAPP!

No te pierdas la actualidad de la asociación. Escríbenos para que te demos de alta en el grupo de difusión:

**Whatsapp: 699 833 134**

# AGENDA



## OCTUBRE

### Donostia

**Encuentro** de personas usuarias y trabajadoras de Agifes junto a Tabakalera.

**Fecha:** 8 de octubre por la mañana.

## OCTUBRE

### Arrasate

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

**Fecha/Hora:** 14 de octubre, 18:00h

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

**Lugar:** Sala Jokin Zaitegi, Kulturate.

## OCTUBRE

### Donostia

**Jornada** sobre salud mental infanto-juvenil.

**Lugar:** Ayuntamiento de Donostia.

**Fecha:** 25 de octubre.

## NOVIEMBRE

### Ordizia

**Charla** Salud Mental y Calidad de Vida.

**Ponente:** Garazi Sesma, trabajadora social de Agifes.



El detalle de los eventos se concretará más adelante, y os informaremos a través de las redes sociales, del newsletter y del grupo de Whatsapp. Si queréis recibir directamente la información de los eventos, ¡escribidnos!



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

**Whatsapp:** [699 833 134](https://www.whatsapp.com/channel/00251304134699833134)

## LOTERÍA DE NAVIDAD

Ya podéis adquirir en la sede de Agifes y en los centros de Donostia y Eibar vuestras participaciones de 2€ para la Lotería de Navidad. El número con el que jugamos este año es el 33768.

## 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 .....

Telefona / 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-ekarpina 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 Agifesekin 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.