

Abendua | Diciembre 2022
nº 45 zkia.

agifes



943 47 43 37
www.agifes.org



agifes

*Buru egasuna
tebatzen da!*

AGIFES-EN BARRIAN
GIZARTE POLITIKAKO
GIZARTE POLITIKAKO
GIZARTE POLITIKAKO
GIZARTE POLITIKAKO

Salud Mental y familia

Claves de la jornada anual,
celebrada en octubre en Donostia.

PÁG. 8



Novedades en la ley de discapacidad

La ley 8/21 supone un cambio de filosofía que coloca en el centro de la toma de decisiones a la persona con discapacidad. La norma atiende a su voluntad y le garantiza el derecho a ser escuchada, además de velar porque la toma de decisiones sea siempre en su beneficio.

1) **La nueva ley se sustenta en el art. 12 de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad**, que reconoce que todas las personas con discapacidad tienen capacidad jurídica. Esto significa que la persona con discapacidad es titular de derechos y que su protección la brinda el ordenamiento jurídico. Así, puede ser propietaria, heredar bienes, controlar sus asuntos económicos o tener acceso a préstamos, hipotecas, etc.; y no puede ser privadas de sus bienes de manera arbitraria. El Estado debe proporcionarle apoyos para su ejercicio, es decir, para que pueda tomar decisiones.

2) **Ya no puede declararse incapaz a una persona o modificar su capacidad por medio de una resolución judicial**, porque todas las personas tienen capacidad jurídica. Las personas con discapacidad

mayores de edad no pueden estar sometidas a tutela (o patria potestad prorrogada o rehabilitada).

3) **Se revisarán, inicialmente en el plazo de tres años, todas las sentencias en las que se hubiera decretado tutela, patria potestad prorrogada o rehabilitada**, para ajustarlas a la nueva norma. Quienes las sigan ostentando hasta ese momento podrán, voluntariamente, acudir a la justicia para exponer sus argumentos de cara al momento en el que adopte esa decisión.

4) **Se habilitan tres tipos de medidas de apoyo**: las medidas voluntarias, las medidas judiciales y la guarda de hecho.

5) **Las medidas voluntarias son las que establece la propia persona**

con discapacidad o en previsión de que pueda tenerla en el futuro. Estas medidas se establecen ante notario, quien debe velar por que se respete la voluntad, deseos y preferencias de la persona y no haya abusos o influencias indebidas.

6) **Las medidas voluntarias pueden tener un contenido amplio**. Así, se pueden establecer medidas de apoyo relativas a la persona o bienes, régimen de actuación, órganos de control, etc. También se pueden establecer garantías sobre el momento en que deban entrar en vigor esas previsiones (por ejemplo el dictamen de un médico de confianza, un acta notarial...). Ante situaciones de abuso o influencias indebidas por parte del prestador de los apoyos, los familiares legitimados podrán acudir al juez para pedir que cese el apoyo designado.

7) **Las medidas judiciales solo puede acordarlas un juez**. Esencialmente, la medida judicial de apoyo es la curatela, una medida de carácter subsidiario, es decir, que se deberá adoptar a falta de otra medida de apoyo que resulte suficiente para la persona con discapacidad, ya sea porque la haya establecido ante el notario o porque exista una guarda de hecho que cubra adecuadamente sus necesidades.

8) **La regla general es la curatela asistencial, es decir, aquella que supone un soporte, una ayuda para que la persona pueda desenvolverse jurídicamente y desarrollar su personalidad**. El curador solo tendrá facultades de representación de la persona de manera excepcional y para los aspectos concretos que se establezcan judicialmente.

9)

La persona puede haber designado a su propio curador ante notario, o haber excluido a algunas personas de dicho cargo; el juez debe respetar esa voluntad, salvo decisión motivada.

10)

El guardador de hecho es la persona que habitualmente se encarga de la atención y cuidado de la persona, y pueden ser guardadores los familiares (lo más habitual en la práctica) o allegados. Se trata de alguien cercano y de confianza.

11)

El guardador no es nombrado por el juez, porque es una figura informal cuya existencia se basa en lazos de afectividad y solidaridad. Puede actuar en diversos ámbitos, pero en algunos supuestos concretos, especialmente trascendentes, necesita autorización judicial.

12)

Con carácter general, la persona de apoyo, sea curador o guardador, deberá respetar la voluntad, deseos y preferencias de la persona, es decir, ha de contar con la opinión de la persona y respetarla. Por tanto, no puede sustituirla ni suplantarla, decidiendo en su lugar, salvo de forma excepcional (en estos casos se dice que el apoyo es representativo).

13)

De igual forma, la persona de apoyo deberá informar a la persona y ayudarle a tomar decisiones propias; intentará que la persona necesite menos apoyo en el futuro, no influirá en la persona de manera interesada y no abusará o se aprovechará de ella. Se prevén controles judiciales (salvaguardas) para el correcto desempeño del apoyo.



SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA PARA PERSONAS SOCIAS

Todas las personas socias interesadas en ampliar la información de este artículo o en consultar alguna duda concreta puede contactar con el servicio de asesoría jurídica que ofrece Agifes a través de Salud Mental Euskadi. Podréis ampliar información sobre los diferentes ámbitos del derecho (civil, sociolaboral, penal/penitenciario) en relación con los problemas de salud mental.

ASESORÍA POR ÁREAS

Más en detalle, dentro del **área civil**, este servicio abarca cuestiones como la incapacitación judicial, las medidas de apoyo, los ingresos psiquiátricos involuntarios, los testamentos, herencias, donaciones y patrimonio protegido, y otras cuestiones civiles como la contratación o los fraudes.

De igual forma, en el **área sociolaboral**, es posible realizar consultas sobre temas como la discapacidad, la dependencia,

las incapacidades laborales, las pensiones no contributivas y las contributivas, o las prestaciones. El servicio también abarca temáticas como los contratos de trabajo, los despidos y los derechos laborales.

Y por último, en el **área penal** se pueden realizar consultas sobre cuestiones relacionadas los delitos y faltas, las eximentes y atenuantes, las medidas de seguridad, el cumplimiento alternativo de la pena y el derecho penitenciario.



Para más información o reservar tu cita telefónica o presencial: 943 474 337



«Senideen pentsaera zabaldu eta euren buruarekiko duten konfiantza indartzea dut xede»

IKER ARRIZABALAGA

Familien programaren koordinatzailea.

Agifeseko langile beteranoenatarikoa zara...

Bai, duela 25 urte, Psikologiako ikasketak burutu ostean praktikan hasi nintzen garai hartan elkarteak Intxaurrenondoko kudeatzen zuen eguneko ospitalean, eta jarraian kontratua egin zidaten.

Zein ibilbide egin duzu elkartean?

Programa guztiak bere osotasunean ezagutzeko aukera izan dut: zentro guztietan egon naiz, baita hainbat zaintzapeko etxebizitzatan ere. 2002n senideen laguntza-taldeak eramaten hasi nintzen, eta 2005ean nahasmendu bipolarra duten pertsonen lehen taldea gidatzen hasi nintzen Nekane Azuabarrenarekin batera. 2011an, berriz, senideen banakako arretari ekin nion, eta bi urtetik hona Familien Programaren koordinatzailea naiz.

Zertan datza Familien Programa?

Elkartera iristen direnetik banakako, familiariko eta taldeko laguntza eskaintzen diegu senideei, buru osasuneko arazoaren errekuperazio

zio prozesuan aurrera egiteko. Familiartekoen beharrak aztertu eta haiei egokitutako laguntza eskaintzen diegu, erreferentziazko profesional baten eskutik.

Zer da zure lanaz gehien atsegin duzuna?

Pertsonekin aurrez aurreko harremanean egotea eta laguntzeko aukera izatea oso asegaria da niretzat.

Eta zein dira erronka nagusiak?

Esango nuke helburu nagusia pentsaera eraldatzea dela; beste modu batera pentsatzen ikastea. Lehenik eta behin, arazoak ikuspegi zabalago batetik ulertu ditzaten saiatzeko naiz; izan ere, oinarritzak da ikuspuntua aldatzea "arazo" moduan agertu denari irtenbidea emateko. Garrantzitsua da euren gain duten konfiantza indartzea eta irizpide propioa osatzen laguntzea, emozio, pentsamendu eta jokabideak erregulatuz egoerari erantzun desberdin bat emateko gai izan daitezten.



«Dar con algo que motive a las personas usuarias es muy gratificante»

BEATRIZ GARCÍA

Educadora social del centro de Eibar.

¿Cómo ha sido tu trayectoria laboral?

Llegué a Agifés en el año 2007. Soy de Barakaldo, así que previamente estuve en Avifés coordinando las actividades de ocio y también las colonias de Fedeaef, la federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con problemas de salud mental. Después me marché de cooperante a Venezuela y a mi vuelta me llamaron para incorporarme a Agifés, al centro de Eibar, donde sigo en la actualidad.

¿En qué consiste la actividad que se realiza en el centro de día?

Trabajamos para favorecer el desarrollo cognitivo y psicosocial de las personas con problemas de salud mental para potenciar su autonomía y su capacidad para llevar una vida normalizada. En el centro se desarrollan actividades para recuperar habilidades para la vida diaria. También realizamos actividades fuera del centro como cursos en KZgunea, musicoterapia con la escuela de música de Eibar o

talleres de cocina en colaboración con el Instituto Municipal de Formación Profesional Básica de Eibar. Por otro lado, a nivel individual, les ayudamos en lo que necesiten, desde una intervención en el hogar hasta un acompañamiento médico, bancario o de ocio.

¿Cómo es trabajar con las personas usuarias?

La verdad es que no hay un día igual, ya que dependemos mucho de las necesidades que tenga cada persona. La primera hora y media es el momento de la jornada que más me gusta. Es ahí donde decido cómo voy a enfocar el día.

¿Algo que destaque de tu labor?

Uno de nuestros principales retos es motivar a las personas usuarias para que disfruten de diversas actividades, y dar con algo que les llene realmente es muy gratificante. También disfruto mucho con las intervenciones individuales, porque creo que es ahí donde realmente más les ayudamos.

FORMACIONES PARA PROFESIONALES DEL TERCER SECTOR

SESIONES OFRECIDAS EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE DEL AÑO

En los últimos meses, hemos impartido las siguientes:

AYUNTAMIENTO ERRENTERIA:

En septiembre, formación a 10 profesionales sobre estrategias de afrontamiento de los problemas de salud mental en el trabajo domiciliario.

BABESTEN GIPUZKOA:

Curso de atención a personas menores de edad en entorno residencial, ofrecido en octubre a unos 40 profesionales en Donostia y Ermua.

LORRATZ ELKARTEA, Legazpi.

Esta asociación ofrece programas de intervención

socioeducativa y psicoeducativas con menores, adolescentes y sus familias. En octubre, ofrecimos una formación a unos 20 profesionales.

MATIA FUDAZIOA: En noviembre, cursos de atención a personas con trastorno mental y acompañamiento en momentos vitales. En la Unidad Residencial de Trastorno Mental Severo Petra Lekuona de Oiartzun y en el centro de recursos sociales Elizaran de Donotia.

TOLOSAKO HERRITARREN BATZARRA:

Desde julio, además, participamos como expertos en el proceso de deliberación ciudadana sobre la salud mental, de la mano del Ayuntamiento de Tolosa y Arantzazulab.



Seme-alaben buru osasuneko arazoak prebenitzeko gakoak

Nekane Azuabarrena Agifeseko psikologoak hitzaldia eskaini zuen urriaren 13an Hondarribian, nerabeekin eta gazteekin komunikazioa sustatzeko, buru osasuneko arazoak prebenitze aldera. Gurasolab ekimenak antolatutako saioan, gurasoek hainbat jarraibide jaso zituzten familia-komunikazioa hobetzeko eta, hala, seme-alabei beren sufrimendu psikikoa azaleratzen eta ager daitezkeen osasun mentaleko

arazoak bideratzen laguntzeko. Buru nahasmenduak, batez ere, nerabezaroan sortzen dira, eta gero eta adin txikiagoko haurren artean haute-maten ari dira.

Hori dela eta, Agifesek defendatzen du funtsezkoa dela gazteenei arreta handiagoa eskaintzea. Hain zuzen ere, osasun mentaleko arazoan % 50 15 urte bete aurretik agertzen dira, eta % 75 18 urte bete aurretik.

Pilik irabazi du Bidasoaldeko lagunentzako tortilla txapelketa



Irungo eta Oartzungo pisuetako kideek hartu dute parte, eta psikologo eta hezitzaileek jasoko dute lehiaketaren lekukoa.

Duela lau pabost urte tortilla lehiaketa bat egin zuten Irungo Bentak auzoko bi pisuetako lagunek, eta aurten ekimenari jarraipena ematea erabaki dute. Gainera, beste bi etxebizitzatako hainbat lagun batu dira, Irungo Eginoko kaleko pisutik eta Oartzungotik.

Hain zuzen, Eginon bizi den Pili izan da garaile, parte-hartzaileen aldetik puntu gehien jaso baititu bere arrautzopil ederrak.

Denera, bederatzi sukaldari izan ditugu lehiarian. Ostiral arratsaldean elkartu dira, etxez etxe, eta pare bat lagunek sukaldatu dute egun bakoitzean. Dastaketa egin eta tortillaren aurkezpena, zaporea eta testura baloratu dituzte.

Horrez gain, lehiaketari jarraipena emateko, hezitzaile eta psikologoek hartuko dute lekukoa, euren artean sukaldari trebeena zein den hautatzeko.



JON ABRUZAREN OPARI SOPRESA

Agifeseko lagun Jon Abruzak opari ederra jaso zuen azaroaren 11n Zubietan. Elkartearen urteroko jardunaldiko protagonistetako bat izan zen, eta egindako ekarpena eskertzeko, sorpresa bikaina prestatu genion. Norabidea jakin gabe, Real

Sociedad futbol taldearen instalazioetara eraman genuen, eta han jokalaria guztiek sinatutako kamiseta jaso zuen Beñat Turrientes, Jon Pacheco eta Jon Karrikaburu futbolarien eskutik. Beste hainbat jokalaria ezagutzeko eta eurekin argazkia ateratzeko ere aukera izan zuen.



ELKARTEKO ERABILTZAILEEK INSTAGRAMEN KONTUA IREKI DUTE

Gure elkarteko erabiltzaileek Instagrameko kontu bat zabaldu dute euren eguneroko jardueren nondik norakoak ezagutzera emateko. Lehiaketak, kirol ekintzak,

irteerak, errezetak, eta abar. Jarrai ezazu **@somos_agifes_gara** kontua Agifeseko programa desberdinetan parte hartzen duten lagunentzako berri izateko.

La escritura como válvula de escape

A Marisol Blanca las palabras le brotan desde la tristeza o el enfado, siempre consigo misma. Desde su adolescencia, se ha apoyado en la escritura para superar los momentos más difíciles de su vida.

Marisol Blanca escribe como válvula de escape. La escritura le fluye de dentro, sobre todo cuando está mal, cuando toca fondo. Las palabras brotan desde la tristeza o el enfado, siempre consigo misma. Ha intentado ponerse a escribir en sus buenos momentos, pero no le parecía auténtico.

Guarda textos de todo tipo; muchos sin título, ni fecha, incluso sin final. Simplemente deja de escribir. Las ideas que le vienen son recurrentes, casi siempre relacionadas con "desaparecer", con quitarse de en medio, con un sentimiento de que "no soy nada, de que la vida es un cuento".

Empezó a escribir siendo niña, y más aún de adolescente, pero sin rutina. Cuando sus problemas de salud mental se hicieron mayores, encontró un bálsamo en la escritura.

Acompañada por Goiko y Xika

En los últimos 11 años ha pasado por momentos durísimos, con periodos en los que fantaseaba con el suicidio, hasta llegar a intentarlo en alguna ocasión. Tras una larga estancia en Matía, vive ahora sola en un piso de VPO en Andoain desde hace cuatro años, donde recibe todas las semanas como apoyo visitas de una educadora del programa de Apoyo Psicosocial Comunitario de Agifes. Su llegada a esta vivienda no fue

fácil, porque en Matía estaba rodeada de gente y al mudarse a la casa le inundó la soledad. Tardó en sentirla "suya", en habitarla, y pasó muy malos momentos. Ahora se encuentra mejor, y cita dos factores que le han ayudado mucho: su novio Goiko y su perra Xika, su "compañera de piso". Sobre su pareja, apunta que ha descubierto con él lo que es estar enamorada, un sentimiento totalmente nuevo para ella. Su apoyo es fundamental.

Un espacio para encontrar calma

Aconseja a quien pueda estar pasando por momentos duros que, si le apetece, pruebe a escribir para desahogarse. "A mi me ha ayudado", comenta, respetando que cada uno debe seguir su proceso y que quizá lo que le ha funcionado a ella no le sirva a otra persona. En todo caso, recomienda contar con un espacio donde encontrar un poco de tranquilidad y buscar las ganas de escribir.

Aunque sigue pasando por momentos difíciles de vez en cuando, apunta que ya no baja "hasta el fondo", y se recupera antes. Reconoce que con Goiko y Xika está disfrutando de buenos años. "Es como si la vida me dijera que todo el sufrimiento que he tenido me ha conducido hasta este momento, como si esto me estuviera esperando, y tenía que haber pasado todo lo que he pasado para llegar".



La vida

La melancolía entró de golpe y sin avisar.
La esperaba, pero ha tardado tiempo en llegar
y me ha pillado desprevenida.
Todo son idas y venidas en esta existencia
y hay que tener paciencia.
Esta vez no cometeré ninguna imprudencia.
De momento todo lo escribo,
ya veremos si es de recibo o me arrepiento.
La vida es un evento sin terminar,
hay que narrarla varias veces
mientras el sol aparezca por el Este.
Y como lo hace muchas veces
al final desaparece
y así el cuento termina.

Uno de los poemas de Marisol Blanca.

Salud mental y familia: ¿qué podemos hacer?

La salud mental y la familia fue el tema de la jornada anual de Agifes, celebrada el 24 de octubre en el Ayuntamiento de San Sebastián. En el encuentro se analizaron las necesidades de apoyo y cuidado que tienen las y los familiares para que puedan ejercer su labor de sostén, así como mejorar su bienestar.

Aitziber San Román, concejala delegada de Acción Social, se encargó de inaugurar la jornada, que desde su primera edición cuenta con el apoyo del Consistorio. La trabajadora social Verónica Pazos dio a conocer los servicios de apoyo para familiares que ofrece la asociación. Por su parte, Jon Abruza, usuario de Agifes, compartió su experiencia: le diagnosticaron esquizofrenia a los 22 años, en una época en la que llevaba "una vida desordenada". El apoyo de su familia y amigos ha sido fundamental todos estos años, ya que fueron quienes detectaron que tenía un problema.

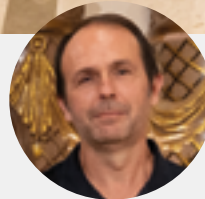


«La primera vez que ingresaron a mi hijo no tuve ningún apoyo»

TERESA PÉREZ RUBIO
Familiar

Teresa Pérez Rubio confesó que con el primer ingreso de su hijo se sintió "infinitamente desolada", ya que no contaba con ningún tipo de apoyo.

También lamentó que los servicios de salud no informen al núcleo familiar sobre los programas de apoyo que ofrecen asociaciones como Agifes.



«El tratamiento a las familias desde el sistema sanitario es muy mejorable»

XABIER LERTXUNDI
psiquiatra

Xabier Lertxundi admitió que el tratamiento que se da a las familias desde el sistema sanitario es muy mejorable. "No hay suficientes psiquiatras, ni psicólogos clínicos, ni enfermeras especializadas". En este contexto, afirmó que es complicado atender a las casuísticas y necesidades de cada familia.

CLAVES PARA EL BIENESTAR FAMILIAR

ACEPTAR EL PROBLEMA

Es fundamental no esconder el problema, aceptar lo que cada uno está viviendo y ofrecer apoyo emocional a la persona que se encuentre en situación de sufrimiento para que pueda lograr una mayor autonomía.

GRUPOS DE APOYO

Es interesante participar en espacios de escucha en los que poder compartir, sin tabúes, ciertas experiencias, plantear dudas y rodearse de personas que estén pasando por una situación parecida.



CARTA DE UNA SOCIA DE AGIFES PUBLICADA EL 5 DE SEPTIEMBRE DE 2022
EN LA SECCIÓN LECTORES DEL **DIARIO DE NAVARRA**

Despedida y salud mental

Pocas veces en mi vida me ha resultado tan difícil –y a la vez tan enriquecedor y terapéutico– sentarme a escribir. He pasado más de un mes, desde que mi hermano se fue, inmersa en un debate interno: entre la aceptación de la realidad que se ha impuesto, la rabia e impotencia de no haber podido cambiarla. Y he tratado de encontrar las palabras adecuadas para no herir sensibilidades, con tantas emociones contradictorias en mi interior.

Mi hermano murió por valiente. Había nacido con una mente compleja y una patología psiquiátrica grave e incapacitante, que afecta al 2% de la población general adulta y con la que tuvo que lidiar 40 años. Era un tipo de persona diferente: tremendamente vulnerable, extraordinariamente sensible, y terriblemente emocional.

Amaba la vida y a las personas con pasión. Y los últimos meses dejó de dormir, y se preparó día y noche para desprenderse de lo que más quería: la vida y su madre. Se acurrucaba en el sillón –día y noche– con la única compañía de *Iggy Pop*, *David Bowie* y *Radiohead* –entre otros– en su lucha por desconectar de su mente y dejar atrás un sufrimiento intolerable, en la más absoluta de las soledades.

Pero a la vez fue una persona tremendamente afortunada porque tuvo la suerte de tener una madre que le respetó en sus decisiones, le recogió en sus caídas, le protegió en los momentos duros, y acompañó –que no era fácil– sin perder la esperanza en su curación hasta su último respiro. Y se fue dándole la mano.

Añadiré que en todo momento hemos respetado su decisión de pedir ayuda para morir, y escapar del sufrimiento psíquico –constante e intolerable– que le provocaba su patología. Y al hacerlo público soy plenamente consciente de la controversia y de las dudas que provoca en la población general el término Eutanasia. Pero tan importante es estar ahí para nuestros seres queridos en vida, como dejarlos ir cuando la vida se les cierra. Porque solo desde la certeza de que la muerte nos espera amamos la vida.

Porque la vida no se pierde cuando dejamos de respirar. La vida se pierde cuando la sensación crónica de vacío, la angustia desbordada por evitar un abandono real o imaginado, y el sufrimiento emocional constante, te arrastran a las adicciones y a las conductas suicidas, como única alternativa a un estado permanente de malestar y padecimiento, agravado por el estigma social y la discriminación hacia las

personas con trastorno de la personalidad límite.

A todos los que estuvimos cerquita de él nos tocó el corazón y nos dio una gran lección de vida. Incoherente e impulsivo en sus reacciones mundanas, fue consecuente con sus valores hasta el final. Se fue como un ángel, acompañado por un gran equipo de profesionales y de la mano de sus chicas: su madre y su hermana. Descansó por fin y voló para ser feliz.

Sirva esta carta como agradecimiento al equipo de profesionales de la Salud que ayudaron a mi hermano a ganarle la batalla a una enfermedad que no tenía tratamiento de una forma amable y dulce. Y en especial a ese gran profesional –que espero se reconozca en estas líneas– que conectó desde el principio con el sufrimiento emocional vital, constante e intolerable que padecía mi hermano.

Sirva también para poner al descubierto la incompreensión de una sociedad que como grupo se avergüenza y rechaza a las personas con patologías mentales graves, y mira para otro lado cuando hay problemas.

Una sociedad que corta todos los lazos con estas personas, negándoles el cariño y la comprensión necesaria para su evolución. Porque las perso-

nas con patologías mentales no son zombies. Les hacemos zombies para acallar sus voces. No son adictos. Les hacemos adictos porque por su incapacidad para disfrutar de una vida activa, sin relaciones sociales, pareja, empleo o vivienda, acuden a terapia o a los opiáceos para “enmudecer el dolor, sedar el sufrimiento, y hacerlo compatible con las necesidades del mercado”.

Y me gustaría poner en entredicho la capacidad del propio sistema de gestión de Salud Mental del Gobierno de Navarra y de algunos de los profesionales que lo componen para trabajar con pacientes con patologías que van más allá del dolor físico. Ya que exigen un coste económico y una implicación humana que parece que nadie está dispuesto a asumir, y caen en el pragmatismo, que en muchos casos se traduce en hacer lo más fácil... aunque no sea necesariamente lo mejor.

Cumplo así el último deseo de mi hermano de difundir y hacer visible su lucha, y la de todas aquellas personas que nacen con un fallo en la maduración y el desarrollo del sentido de su propia identidad, a las que les toca un camino solitario y muy difícil. Y pido respeto.

Que te vaya bonito allá donde estés.

Beatriz G. Beiztegui



Buru Osasuna Euskadik ohartarazi du gora egin dutela euskal elkarteetan artatutako adingabeen eta gazteen kasuek

Agifes, Asafes, Avifes eta Asasam elkarteak biltzen dituen **Buru Osasuna Euskadi federazioak haurtzaroan, nerabezaroan eta gaztaroan buru osasuna eta buru nahasmenduen prebentzioa sustatzeko beharraz ohartarazi zuen**, Buru Osasunaren Nazioarteko Egunean Bilbon egindako ekitaldi instituzionalean. María Ángeles Arbaizagoitiak, euskal erakundeko presidentea, jakinarazi zuen euskal elkarteek “gero eta haur eta gazte gehiagori ematen dietela arreta”.

Lau euskal elkarteetako ki-deak Bilborocken bildu ziren, Eusko Jaurlaritzako, Bizkaiko

Foru Aldundiko, Arartekoko eta Bilboko Udaleko ordezkariekin batera, Espainiako Osasun Mentaleko Konfederazioaren aldarrikapenekin bat egiteko. Aurten, haurren eta gazteen osasun mentalean jarri dute arreta, eta prebentzioa nahiz biztanleria-talde horri laguntzeko baliabideak indartzeko beharra nabarmendu dituzte.

Arbaizagoitiak iaz Buru Osasuna Euskadik **EAEko haur, nerabe eta gazteen osasun mentalaren inguruan aurkeztutako azterlana** aipatu zuen, zeinak honako gabezia nagusiak jaso zituen: plaza kopuru nahikoa duten osasun-baliabide intentsiborik eza (etxez

etxeko arreta edo eguneko ospitaleak lurralde guztietan), larrialdietako ohe kopuru murrizta eta adingabe, gazte zein haien familiei laguntza psikologiko egokia emateko beharra, besteak beste.

Bestalde, euskal erakundeak **kontsumoen eta adikzioen prebentzioaren alde** apustu egitearen garrantzia defendatu zuen, jarrera horiek buru nahasmenduak ekar baititzakete eta gizarte-bazterketaren arriskua areagotu. Egoera horrek, Arbaizagoitiaren hitzetan, “bere osasun mentala okertuko luketen hamaika egoera negatibotara eraman lezake gaztea”.

BURU OSASUNA EUSKADIREN 35. URTEURRENA

Euskal federazioaren 35. urteurrena ospatzeko ere balio izan zuen ekitaldiak. Lau euskal elkarten ahaleginak batzeko eta kolektiboaren eskubideak defendatzeko xedearekin sortu zen, eta Arbaizagoitiak duela 45 urte eratzen hasi ziren elkarten ibilbidea goraiatu zuen. “Hasi batean familiartekoek bakarrik osatzen zuten mugimendu hartatik hona bide luzea egin dugu, eta egun buru osasunaren arretarako sare zabal eta aditua dugu”.

La inteligencia emocional, clave para gestionar nuestras relaciones

La psicóloga Itsasne Gallastegi nos transmite algunas pautas para ayudarnos a canalizar las emociones y conflictos que surgen en nuestro día a día.

"Las emociones influyen en nuestra toma de decisiones y, en consecuencia, afectan a nuestra calidad de vida. Es importante comprender de dónde nacen esas emociones para que podamos interpretar de forma más adecuada nuestra realidad y actuar con mayor coherencia". Así lo explica Itsasne Gallastegi.

La psicóloga de Agifes nos ofrece una serie de pautas para aprender a reconocer y regular las emociones. Nos invita a evitar el juicio hacia nosotros/as mismos/as y hacia las demás personas, a practicar la escucha activa y a pedir ayuda cuando sentimos que no podemos solos/as.



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

Consulta nuestro canal de Youtube y descubre las claves que nos ofrece Itsasne Gallastegi para mejorar nuestra inteligencia emocional.



CÓMO TRABAJAR NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1

ACEPTAR LA EQUIVOCACIÓN

Las equivocaciones, los errores, son parte de la vida. Es necesario aprender a perdonar y a perdonarse a uno/a mismo/a.

2

NO JUZGAR LAS EMOCIONES

Las emociones no son ni buenas ni malas, y si las observamos con atención nos ayudarán a entendernos a nosotros/as mismos/as y al resto.

3

NO RESTAR IMPORTANCIA A LO QUE SENTIMOS

No debemos menospreciar las emociones, ni las nuestras ni las de los demás. Respetar y atender nuestro sentir y el de los demás nos permitirá alcanzar un equilibrio entre pensamiento, emoción y acción.

4

PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA

Si no hay escucha, no hay comunicación real sino reacciones automáticas condicionadas por nuestras emociones. Para evitar el conflicto, es importante entender y acoger la emoción que la otra persona nos está intentando transmitir.

5

PEDIR AYUDA

Cuando se nos dificulta la gestión de nuestras emociones y relaciones personales, es recomendable pedir ayuda. Un acompañamiento profesional nos ayuda a profundizar en nuestro autoconocimiento y a disfrutar de una mejor calidad de vida.

SI NO PUEDES SOLO/A, PIDE AYUDA

agifes@agifes.org
943 47 43 37

Celebramos la Navidad en el centro de Benta Berri

El centro de rehabilitación psicosocial Benta Berri de Donostia acogerá la tradicional fiesta de Navidad, que se celebrará el 21 de diciembre, día de Santo Tomás, por la mañana. Disfrutaremos de diversas actuaciones y de un lunch. Además, el acto servirá para entregar los premios del Concurso de Adornos Navideños.

Los ganadores de este año son Jorge, Oier y Driss, compañeros del piso de Elgoibar, quienes han creado los dos preciosos gnomos que podéis ver en la imagen.

Asimismo, el 15 de diciembre el equipo de profesionales y la junta directiva de Agifes nos reuniremos para disfrutar de la comida de Navidad.



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-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.