



4 de cada 10 PÁG. 4

Hamar pertsonatik lauk negatiboki baloratzen dute euren buru osasuna

AGENDA URRIAK 10 PÁG. 3

Celebramos el Día Mundial de la Salud Mental en Vitoria y Donostia



«Es muy gratificante ayudar a mejorar la situación de otras personas»

YOLANDA GUILLÉN

Monitora del programa Elkargune

¿Cómo ha sido tu recorrido laboral en Agifes?

Empecé en 2008. Inicialmente trabajaba en el local que teníamos en el paseo de Bizkaia junto a una trabajadora social, y luego me propusieron pasar al centro de día que entonces estaba en Loiola y ahora en Buenavista. Más adelante se creó el programa de Ocio y Tiempo Libre y pasé trabajar a este servicio. Simultáneamente, también formé parte de la comisión de sensibilización durante una temporada, y trabajé como monitora en Bentaberri durante algún tiempo. Hace ya bastantes años que estoy de continuo en el programa de ocio, que recientemente ha pasado a denominarse Elkargune.

¿En qué consiste tu labor?

Mi objetivo principal es que las y los usuarios vengan a pasárselo bien. Es vital que las monitoras les transmitamos motivación, que estemos al 100%, porque a algunas personas les cuesta venir o se sienten mal. Por ello, es importante

que les ayudemos a darse cuenta del bien que les hace participar en las actividades y pasar tiempo con las y los compañeros. Nuestra labor consiste en acompañarles, escucharles y darles apoyo.

Seguro que es muy gratificante participar en tantas actividades de ocio a lo largo de la semana.

¡A mí me encanta! Hacemos actividades muy diversas. Ahora mismo lo estamos pasando en grande con el rodaje de un corto en Tabakalera.

¿Qué te aporta a nivel personal el trabajar en Agifes?

En todos estos años he aprendido un montón de las personas con las que trabajo. Me han ayudado a valorar más la vida y el compañerismo. Me encanta ver cómo se forman cuadrillas que quedan fuera del horario de actividades para dar una vuelta, charlar... Me quedan solo cinco años hasta jubilarme, y sé que los disfrutaré muchísimo. Es una gozada; me lo paso muy bien con ellos.



«Las personas se transforman gracias al vínculo de confianza y cariño que tenemos»

MARÍA FERRANDIZ

Monitora del programa Elkargune

Hace muchos años que formas parte del equipo de Agifes.

Firmé mi primer contrato en 2010, tras terminar los estudios de Educación Social. Previamente estuve trabajando en Emaus, ya que tenía el grado de Integración Social.

Y en todo este tiempo, has tenido la oportunidad de pasar por diferentes recursos, ¿verdad?

Siempre he estado vinculada a Ocio y Tiempo Libre (Ahora, Elkargune), aunque he conocido otros servicios. He hecho alguna sustitución en un centro de rehabilitación psicosocial, estuve una temporada en Karabeleko y también he trabajado en el piso de Intxaurreondo.

¿Cuál es tu función en Elkargune?

Mi objetivo es facilitar y motivar la autonomía y el bienestar de las personas a través de la participación en actividades comunitarias.

¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

La relación de confianza, cariño y respeto que tenemos entre todas y todos. Gracias a este vínculo tan especial, suceden cambios maravillosos. Hay personas que llegan muy cerradas en sí mismas, con miedo, problemas de autoestima y casi sin poder hablar, y es muy bonito ver cómo se van abriendo. Hay personas que se transforman de manera espectacular.

¿Has percibido cambios en la percepción de la salud mental?

En la época en la que empecé a trabajar en Agifes, la gente me hacía preguntas muy enrevesadas. El estigma y los prejuicios estaban muy extendidos. Afortunadamente, la situación ha evolucionado mucho: ahora la salud mental tiene mucha más visibilidad gracias a las asociaciones, a las personas famosas que han empezado a compartir sus problemas, etc. Y este nuevo panorama es más favorable para los jóvenes que están creciendo en un entorno donde la salud mental está más normalizada.

Acciones en Gasteiz y Donostia para reivindicar la salud mental

El 10 de octubre nos reuniremos con las asociaciones vascas en una jornada reivindicativa, y el día 17 celebraremos una mesa redonda con caras conocidas.

Agifes suma fuerzas con el movimiento asociativo para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental 2023 bajo el lema 'Salud mental, salud mundial. Un derecho universal'.

Para ello, el 10 de octubre nos reuniremos junto a las asociaciones vascas en Vitoria, en una jornada reivindicativa que tendrá lugar en el Palacio de Europa con la participación de una nutrida representación de

personas usuarias y profesionales de las cuatro entidades que integran Salud Mental Euskadi. Tras el evento disfrutaremos de una comida y fiesta en el restaurante Olarizu.

Donostia

Por otro lado, el 17 de octubre tendrá lugar la jornada que organizamos anualmente en el Ayuntamiento de San Sebastián con el objetivo de visibilizar los problemas de salud mental.

En esta ocasión, contaremos con testimonios en primera persona de diversas caras conocidas, quienes nos compartirán los retos que han tenido que afrontar en relación a su salud mental.



COEGIrekin lankidetzan ari gara erizainak sentsibilizatzeko

Agifesek eta Gipuzkoako Erizaintza Elkargo Ofizialak hitzarmena sinatu dute erizainak osasun mentalaren arloan sentsibilizatzeko jarduerak bultzatzeko helburuarekin.

Buru osasunari buruzko presakuntza, osasun mentaleko arazo larriak dituzten pertsonentzako eta beren senideentzako baliabide eta programa espezifikoak Gipuzkoan, eta nahasmendu mental larriekin



lotutako orientazioa eta lankidetzan dira jorratu beharreko gaitako batzuk. Vicente Areta eta Teresa Pérez Rubio, Agifeseko presidente eta presidenteordea, COEGIko presidente Pilar Lecuona Ancizarrekin bildu ziren maiatzaren 23an, lankidetzan sinatzeko.

Lehen ekintza pasa den ekainaren 12an eta 13an egin zen. Iker Arrizabalaga psikologoak ikastaroa eskaini zuen COEGIren egoitzan.

INFORMACIÓN EXTRAÍDA DE LA REVISTA **ENCUENTRO** DE SALUD MENTAL ESPAÑA (Nº1, 2023)

Cuatro de cada diez personas en España valoran de forma negativa el estado de su salud mental

Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña presentan el primer informe que analiza el estado de la salud mental en el país.



La situación de la Salud Mental en España

Análisis del movimiento asociativo

2023



Cuatro de cada diez personas en España (39,3%) valoran de forma negativa su salud mental actual. Esta es una de las conclusiones del estudio 'La situación de la salud mental en España', elaborado por la Confederación Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña. El informe se ha llevado a cabo en 2022 con la participación de más de 2.000 personas, tanto de la población en general como de aquellas que tienen o han tenido problemas de salud mental, así como de profesionales de la sanidad.

Otra de las conclusiones es que **el 74,7% de la población en España cree que en los últimos años ha empeorado la salud mental de la población**, y las tres razones más señaladas como causas de este empeoramiento son: las dificultades económicas (91,4%), la incertidumbre ante el futuro (89,0%) y la presión, las exigencias y estrés del día

a día (88,8%), seguidas de la pandemia del COVID-19 y de la sensación de que vivimos en una sociedad cada vez más individualista y muy competitiva.

Los resultados de este informe, realizado por las empresas Twiga y 40dB, proporcionan una fotografía del estado de la salud mental de la población española en la actualidad y de sus percepciones sobre cómo se abordan estos problemas en nuestro país, así como sobre la forma en la que podrían mejorarse. **Una cuestión, la de la salud mental, a la que los españoles y las españolas dan una importancia de 4,5 sobre 5 sobre su bienestar general.**

El Informe es una exhaustiva investigación con un enfoque metodológico mixto, cualitativo y cuantitativo, realizado de forma secuencial para poder fundamentar el cuestionario que respondió la población general en aquellos aspectos que resultaban determinantes para las personas con un problema de salud mental, sus familias y los profesionales de la sanidad que participaron en la parte cualitativa mediante grupos de discusión.

El enfoque y el tamaño de la muestra convierten a este es-

DETONANTES DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Los problemas y relaciones familiares (36,3%) y la autoexigencia en los ámbitos profesional o académico (32,4%), las dos causas más señaladas.

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Cuatro de cada diez personas (42,1%) han sufrido una depresión a lo largo de su vida, y un 47,6% han experimentado ataques de ansiedad o pánico.



tudio en el de mayor dimensión de los realizados hasta la fecha en materia de salud mental en España.

PERFIL DE LA PERSONA CON MALA SALUD MENTAL

Una parte del informe evalúa el perfil y situación de las personas con experiencia propia en problemas de salud mental (denominadas PEP) y lo compara con la población general. Este grupo lo conforma el 22,8% del total de la muestra y en él se han incluido tanto las personas con un diagnóstico médico al respecto, como aquellas que en el cuestionario autoevaluaron su salud mental como mala y muy mala.

Respecto a las personas que han tenido un diagnóstico de un problema de salud mental,

este suele producirse en la juventud; en concreto, la edad media se sitúa en los 26 años.

Los problemas y relaciones familiares (36,3%) y la autoexigencia en los ámbitos profesional o académico (32,4%) son las dos causas más señaladas por los PEP como detonantes para la aparición de los problemas de salud mental.

Cuatro de cada diez personas en España (42,1%) han sufrido una depresión a lo largo de su vida; un porcentaje algo mayor, **un 47,6%, han experimentado ataques de ansiedad o pánico** y un 36,9%, ansiedad prolongada en el tiempo.

Según revela el informe, **el 14,5% de la población ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse**. Esto ocu-

rre en mayor medida entre las mujeres (17%) que entre los hombres (11,7%). Sucede lo mismo en el caso de quienes han llegado a autolesionarse (6,4% de hombres frente a 11,3% de mujeres). Por edad, las ideas o el intento de suicidio (31,8%) y las autolesiones (30,7%) se producen en mayor grado en el grupo de jóvenes de 18 a 24 años.

De entre las personas diagnosticadas con un problema de salud mental, **más de la mitad (58,5%) ha sentido rechazo social** por ello en algún momento de su vida por parte de su entorno. Además, el 55% ha sentido en algún momento discriminación, siendo el laboral el ámbito más señalado en el que se produjo. Un 11%, según el estudio, no ha confiado a nadie su problema.

CIFRAS DESTACADAS

74,7%

cree que en los últimos años ha empeorado la salud mental de la población.

14,5%

ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse.

58,5%

de las personas diagnosticadas con un problema de salud mental ha sentido rechazo social.

SALUD MENTAL Y GÉNERO

La falta de perspectiva de género es una de las carencias que se ha detectado a la hora de pensar en la salud mental, a pesar de que los condicionantes y factores de riesgo para desarrollar un problema de salud mental afectan más a las mujeres que a los hombres, tal y como demuestran los resultados del estudio.

Así, por ejemplo, los hombres consideran mejor el estado actual de su salud mental que lo que estiman las mujeres. Así, el 68,5% de los primeros otorgan valores 4 y 5, donde 5 significa 'muy bueno', frente al 53,7% de las mujeres.

Las mujeres reportan una mayor preocupación por las cuestiones económicas (no poder pagar las facturas, el alquiler o la hipoteca), y un 13,4% de las mujeres querría acudir a terapia, pero no lo hace por no poder permitírselo, frente al 4,1% de los hombres.

Un 61,3% de las personas que ha sufrido problemas de salud mental son mujeres, frente al 38,3% que alcanzan de hombres. Las mujeres tienen una probabilidad superior de consumir psicofármacos que los hombres.

CONSUMO DE PSICOFÁRMACOS Y ACCESO A ATENCIÓN MÉDICA

En materia de terapias, el estudio revela que el **57,1% de los tratamientos se basa en la prescripción de fármacos**, seguido por la psicoterapia (47,6%) y la participación en programas sociales de apoyo (27,4%).

Un 61,3% de quienes han sufrido problemas de salud mental son mujeres. Ellas tienen una probabilidad superior de tomar psicofármacos.

Para más de la mitad de la población, un 57,3%, acudir a un profesional de la salud mental es algo económicamente inaccesible.

El informe también refleja que un **18,9% de la población de más de 18 años consume psicofármacos y el 73% de ellos lo hace a diario.** Los más utilizados son los ansiolíticos (61,9%) y los antidepresivos (47,2%). El médico o médica de Atención Primaria es quien los prescribe de forma más habitual (55,1%), seguido del psiquiatra (35,2%). A pesar de la mayor incidencia de trastornos de este tipo en mujeres y de la mayor tendencia a consumir psicofármacos, estas no acuden más al psiquiatra que los hombres. La probabilidad de acudir es la misma para ambos sexos.

En cuanto a la atención médica, **el 26,2% de las per-**

sonas acude actualmente a un especialista de salud mental (20,8% a consulta de Psicología y 17,6% a consulta de Psiquiatría). Cabe explicar que la suma de estos dos últimos porcentajes supera el 26,2% inicial, dado que en el informe se trataba de una pregunta de respuesta múltiple y algunas personas encuestadas reciben atención de ambas especialidades.

Para más de la mitad de la población, un 57,3%, acudir a un profesional de la salud mental es algo económicamente inaccesible.

COLECTIVOS MÁS VULNERABLES

Los grupos de población más vulnerables y proclives a experimentar problemas de salud mental son los integrados por **jóvenes** (18-34 años), con un efecto más acusado en el segmento más joven (18-24), **las mujeres o las personas del colectivo LGTB.**

Las y los jóvenes encuentran las causas de sus problemas de salud mental y su malestar emocional en la autoexigencia, la presión y la dificultad por alcanzar logros y objetivos, la inseguridad e incertidumbre ante el futuro, y la dificultad para gestionar las emociones desagradables.

Las personas jóvenes de **18 a 24 años son quienes manifiestan una percepción subjetiva más baja con relación al estado de su salud mental.** Igualmente, como se ha mencionado anteriormente, son las que refieren, en mayor proporción, ideación o intento de suicidio.

Las personas de nivel socioeconómico bajo y medio-bajo acuden en mayor medida solo a la sanidad pública de entre los diferentes tipos de profesionales, mientras que son las que se muestran menos satisfechas con su situación económica (63,9%) y con su vida laboral (59,7%), y manifiestan mayor preocupación por no poder pagar sus facturas (56,6%). Pero también expresan menor satisfacción con su salud (31,1%) y con su vida familiar (26,7%).

Por último, **ser una persona perteneciente al colectivo LGTB aumenta la probabilidad de contar con experiencia propia en problemas de salud mental.** Este colectivo reporta en mayor medida haber sufrido depresión (55,4%), ansiedad prolongada (48,2%), ideación o intento de suicidio (32,1%) y autolesiones (19,5%). Asimismo, y al igual que sucedía con las mujeres, el colectivo LGTB tiene una mayor probabilidad de consumir psicofármacos.

El informe concluye que la población general considera que no se destinan suficientes recursos al cuidado de la salud mental y aboga por medidas tanto sanitarias como sociales para ayudar a las personas con un problema de salud mental.



MÁS INFORMACIÓN

Artículo original disponible en la revista *Encuentro de Salud Mental España*, así como en www.consaludmental.org, donde también podéis consultar el estudio completo.

Hablar de suicidio es sanador

Los cursos de verano de la UPV acogieron un encuentro, los días 22 y 23 de junio, sobre suicidio. Dentro de estas jornadas, Nekane Azuabarrena, psicóloga de Agifes, participó junto a Vanesa Vadillo de Asafes y a Rocío Matías y M^a Ángeles Arbaizagoitia de Asasam en una mesa redonda moderada por Eva Bilbao, de Biziraun.

El objetivo de la sesión era aportar la visión de las asociaciones y contribuir a la visibilización de la problemática. Si, como mínimo, hay 6 personas seriamente dañadas por cada muerte, **el colectivo de supervivientes por suicidio aumenta todos los años en no menos de 24.000 personas.**



CIFRAS DE 2020

3.941

Nº de personas que murieron por suicidio en el Estado en 2020.

179

de esas 3.941 personas correspondían a la CAV (+30,65% que en 2019).

85%

de las personas que sobreviven a un intento grave de suicidio no morirán por esta causa.

CLAVES DE LA JORNADA APORTADAS POR AGIFES

“AFORTUNADAMENTE, AHORA HABLAMOS DE ELLO; HACE 15 AÑOS SE EVITABA”

Nekane Azuabarrena, psicóloga de Agifes, aseguró que en los últimos tres o cuatro años ha crecido muy notablemente el número de personas que se acerca a la asociación con una problemática relacionada con las ideaciones o intentos de suicidio.

“Afortunadamente ahora hablamos de ello. Hace 15 años evitábamos abordarlo de manera explícita por miedo a las consecuencias. Pero la realidad nos demuestra que es necesario tratar estas situaciones de forma abierta y responsable”.

“EN TODOS LOS GRUPOS DE APOYO SALE EL TEMA”

Azuabarrena explicó que Agifes cuenta con varios grupos de apoyo para personas con problemas de salud mental: uno sobre depresión, otro sobre trastorno bipolar y un tercero para jóvenes de hasta 30 años. “En todos los grupos sale el tema del suicidio”, afirmó la psicóloga de Agifes.

“LOS JÓVENES QUIEREN HABLAR DE SUICIDIO; TENEMOS QUE DARLES PIE”

Asimismo, señaló que en el grupo de jóvenes, dentro del programa *Zeuk Aukeratu*, quieren tratar el tema del suicidio. “Si les das pie, se sueltan a hablar, a

preguntar... El efecto de abordar el tema a nivel grupal es brutal”.

“LAS Y LOS PROFESORES TIENEN UN PAPEL CLAVE”

La psicóloga de Agifes también se refirió al rol que desempeña la educación. “Las y los profesores tienen un papel clave, porque en cada aula hay casos. Siempre les digo que no tienen por qué saber intervenir, pero que no se queden de brazos cruzados. Pueden aprender a gestionar estos casos o pedir ayuda”. También es vital la implicación parental, “que puedan pasar más tiempo con sus hijos e hijas para crear esos pilares emocionales que necesitan”.

“CONOCEMOS A MUCHAS PERSONAS QUE LO HAN INTENTADO Y AHORA TIENEN UNA VIDA SATISFACTORIA”

“Entendemos que el sufrimiento puede llegar a ser muy intenso, pero hay otras formas de gestionar ese dolor. Somos muchas las personas profesionales que estamos aquí para acompañar a quien lo necesite”, apuntó Nekane.

“Desde nuestra práctica profesional hemos visto a muchas personas que lo han intentado, pero que ahora, tras adquirir herramientas, han alcanzado una vida estable y satisfactoria”, añadió.



Eskualde guztietan daukagun presentzia indartzeko ekintzak

Hasietarik izan dugu helburu Gipuzkoako udalerrri guztietara iristea; hau da, beharra duen pertsona orok laguntza esku-argarri izatea. Eta hori betetzeko buru-belarri aritu gara lanean.

Arreta zerbitzua behar den lekuraino eramaten dugu eta etxebitza baliabideak kudeatzen ditugu eskualde guztietan. Gainera, sentsibilizazio ekintza, batik bat hitzaldiak, antolatzen ditugu zona guztietan.

indartzeko asmoz, eskualde mailako sentsibilizazio-batzordeak sortzen hasi gara. Talde hauen xedea honakoa da: eremu bakoitzean sentsibilizazio-ekintzak antolatzen eta dinamizatzen lagundu nahi duten boluntarioak elkartzea, Agifeseko bazkideak nahiz buru osasunarekiko konpromisoa duten pertsonak.

Era berean, batzorde horiek beren eskualdeko beharrak identifikatzeko eta jarduera espezifikoak proposatzeko aukera izango dute.

Batzordeak

Aurten, bultzada berria eman nahi izan diogu helburu estrategiko honi. Beraz, Gipuzkoan barrena daukagun presentzia

EMAN IZENA!

Tel. 943 474 337

Emaila. agifes@agifes.org

ERRONKA BERRIEI AURRE EGIN ETA ELKARTEKO ZERBITZUAK HOBETZEKO HAUSNARKETA ETA EKINTZAK

Etengabe ari da eraldatzen gure gizatea, baita buru osasunarekin loturiko beharrak ere. Hori dela eta, jasotzen ari garen eskaera gero eta anitzagoi erantzuteko prest egon nahi dugu Agifesen, eta beharra duten guztiei kalitatezko arreta bermatu.

Xede horrekin, hain zuzen, gogoeta prozesu sakon bat abiarazi dugu, baita Euskara Plana ere.

HAUSNARKETA ESTRATEGIKOA

2023an zehar, Agifesen hausnarketa estrategikoa lantzen ari gara kanpoko aholkularitza-enpresa batekin, etorkizuneko lan-ildoak eta proiektuak aztertu, eztabaidatu eta ezar-tzeko helburuarekin. Gogoeta prozesuan elkarteko interes-talde guztiek parte hartuko dute: bazkideak,

erabiltzaileek, boluntarioek eta talde profesionalak. Gizartean gertatzen ari den paradigma-aldaketak eta buru osasuneko arazoak naturalizatzeko aldera egindako aurrerapausoek bide eta erronka berriak zabaltzen dizkigute, eta beharrezkoa zaigu horien inguruan hausnartu eta lanketa egitea.

EUSKARA PLANA

Bestalde, 2022an, elkarteko euskararen erabileraren diagnostikoa egin eta Euskara Plana gauzatu genuen Eusko Jaurlaritzaren babesarekin. Horren harira, batzorde bat eratu dugu ekintza-plana landu eta aurrera eraman ahal izateko, eta prestakuntza-zein dibulgazio-neurriak jartzen ari gara martxan, gure zerbitzuak bi hizkuntzetan eskaini ahal izateko, arretaren kalitatea bermatu eta hobetze aldera.



Zineforum saioak Tolosan eta Beasainen

Agifesen Zinema eta Buru Osasuna zineforum ziklo ezagunak formatu ibiltaria hartu du aurtentzen. Dagoeneko, **Tolosan** eta **Beasainen** saio bakarrak eskaini ditugu maiatzean eta ekainean, eta hitzordu berriak izango ditugu laster. Ekimen ibiltariaren helburua ahalik eta jende gehiagorengana iristea da.

'Palabras en las paredes del baño' filma aztertzen ari gara aurtentzen, zeinak eskizofrenia paranoidea duen nerabe baten istorioa kontatzen duen. Egitasmoaren helburua da buru osasuneko arazoaren ezaugarria zabaltzea, bai eta buru nahasmendua duten pertsonen gizarteratzea sustatzea ere.



BURU OSASUNEKO ARAZOA DUTEN PERTSONAK BABESTEKO NEURRI JURIDIKOEI BURUZKO HITZALDIA IRUNEN

Esther Ezpondak, Agifeseko zuzendaritza-batzordeko kide eta abokatuak, buru osasun arazoak dituzten pertsonen babes juridikorako neurri buruzko hitzaldia eman zuen maiatzean Irunen, dozenaka pertsonen aurrean.

8/2021 legearen bidez (ekainaren 2koa), legeria zibila eta prozesala erreformatu dute,

desgaitasuna duten pertsonen beren gaitasun juridikoa gauzatzen laguntzeko. Funtsean, arau horrek desgaitasuna duten pertsonentzako laguntza juridikoaren sistema nola aldatu duen azaldu zuen adituak. "Jada ez da hitz egiten pertsonak ezgaitzeaz, baizik eta pertsona bakoitzari behar dituen laguntza espezifikoak emateaz", adierazi zuen.

Elkargune, el programa de Integración Comunitaria de Agifes

El programa Elkargune de Agifes tiene como objetivo favorecer la utilización de los recursos comunitarios y las relaciones sociales de personas con problemas de salud mental, ofreciendo un espacio físico en el barrio donostiarra de Loiola y facilitando la organización de una amplia variedad de actividades centradas en la comunidad.

A través de las actividades planteadas cada semana, tanto deportivas como culturales, comunitarias y de ocio, las y los usuarios adquieren habilidades, estrategias y conocimientos que facilitan la integración social y el bienestar personal.

Novedades

El acuerdo al que hemos llegado con el departamento de Política Social de la Diputación ha permitido incrementar el presupuesto anual del programa. Así, podremos ampliar el horario de apertura del centro durante los mediodías y ofrecer la posibilidad de comer en el mismo. Además, se realizarán actividades los sábados por la tarde y un domingo al mes.

Se refuerza también el equipo humano para que las personas usuarias puedan elegir entre actividades dentro y fuera del centro tanto por las mañanas como por las tardes.

Si te interesa conocer las novedades del programa, te invitamos a acercarte a la asociación.



CÓMO PARTICIPAR EN EL PROGRAMA

ACCESO AL PROGRAMA

Las personas que están interesadas en participar tienen un **primer contacto con la trabajadora social** de Agifes, quien explica las características del programa, recaba una serie de datos sociosanitarios, y deriva el caso a la coordinadora del programa para que realice una **entrevista de valoración de perfil**.

La entrevista y posible visita al programa tiene como objetivo conocer a la persona usuaria y que esta conozca las instalaciones y actividades que se realizan. Después de la visita inicial,

si la persona está interesada en participar en el programa y tras acordar el grado de compromiso de asistencia, se inicia un periodo de adaptación durante dos meses.

LUGAR

La sede del programa está en **Loiola (Donostia)** y hay otras actividades que se realizan en recursos comunitarios como casas de cultura, polideportivos, museos, etc.

HORARIO

De lunes a viernes de 10:00 a 18:00.
Sábados de 16:00 a 19:00.
Domingos: Uno al mes en horario de 10:00 a 13:00.

FUNCIONAMIENTO

Trabajamos en grupos de participación y autogestión.

Todos los lunes se organizan grupos semanales en los que las y los usuarios proponen y deciden las actividades comunitarias que esa semana quieran realizar. El equipo de monitoras les acompaña y apoya en la organización.

COMIDA

De lunes a viernes, un grupo de formado por 3-4 personas con el apoyo de una monitora, se encarga del menú semanal, de las compras necesarias para elaborarlo y de cocinar. Las y los usuarios interesados/as podrán acceder a este servicio.



«Estoy contentísimo en Elkargune; tenemos un compañerismo muy sano y la relación con las monitoras es estupenda»



MARCIAL VIDAL
PINAZAS

¿Cómo llegaste a Agifes?

Llegué exactamente en marzo de 2015, así que llevo ya más de ocho años. Entré directamente al programa de Ocio y Tiempo Libre (Ahora 'Elkargune'), y la verdad es que estoy muy contento. Entre los años 2002 y 2005 estuve ingresado en Mondragón, y después pasé un año en una vivienda de Gizaide. En ese momento me ofrecieron realizar un trabajo ocupacional en

Aukera, una tienda de ropa de segunda mano de Cáritas, y estuve ocho y medio allí.

Llegó un momento en el que me propusieron terminar con aquella etapa, ya que necesitaban plazas para gente con mayor necesidad que yo. Y fue entonces cuando una monitora me puso en contacto con Agifes.

¿Qué actividades te gusta realizar en Elkargune?

Sobre todo, disfruto de las actividades deportivas: me encantan el senderismo y la piscina. También me lo paso en grande cuando nos ofrecen entradas para ver partidos de baloncesto o de fútbol los fines de semana. Nos juntamos varios compañeros y compañeras, y pasamos una buena tarde.

¿Siempre has sido deportista?

De joven jugaba al fútbol, pero he estado muchos años sin hacer nada. Ahora, gracias a Elkargune he retomado la práctica deportiva, pero tengo ya 58 años, así que prefiero realizar actividades más tranquilas. Hay compañeros que participan en torneos de fútbol sala y yo me acerco a animarles.

Además del deporte, tenéis otras muchas opciones en Elkargune, ¿verdad?

¡Muchísimas! Talleres de manualidades, cocina, teatro, excursiones... Una de las cosas que más me gusta es ir los miércoles al cine. Aprovechamos el día del espectador para ver las que más nos gustan, las de acción. Y también nos echamos unas risas con las pelis de humor. Acabamos de ver *Indiana Jones* y *Misión Imposible*, y tampoco nos perderemos la próxima de Santiago Segura.

¿Cómo es la relación con tus compañeros/as y monitoras?

Estoy contentísimo. Tenemos un compañerismo muy sano y la relación con las monitoras es estupenda; son muy competentes.

¿Cómo te encuentras a día de hoy?

Estoy muy bien; me cuido, salgo a caminar, no consumo alcohol, ni cafeína, ni tabaco... Hace años que estoy estable.

¿Hay algo que te gustaría hacer o conseguir?

No tengo grandes metas. Irme de vacaciones cuando pueda; eso sí. Me gustaría ir a Galicia, a Ribeira (en Coruña), a visitar a la familia. Allí vive una de mis tres hermanas, mi cuñado y sobrinos. Pero de momento tendrá que esperar, porque la *ama* no se encuentra bien y me encargo de cuidarla junto a mis otras dos hermanas.



Espacio de escucha entre iguales

La psicóloga Maider Gorostidi brinda apoyo en el grupo de personas con depresión de Agifes. Los encuentros se realizan quincenalmente con la profesional y sirven de ayuda para que las y los participantes puedan avanzar en su proceso de recuperación. Se trata de un espacio de escucha y apoyo en el que poder compartir experiencias entre iguales.

Taller para adquirir herramientas

Para acceder al grupo de depresión, se ofrece previamente un taller de cinco sesiones con el objetivo de que la persona afectada adquiera herramientas para utilizar en sus períodos más críticos. Una vez que se vea que la persona se desenvuelve bien

en un formato grupal, se le ofrece dar el salto al grupo de apoyo.

En palabras de Gorostidi, “las personas participantes encuentran en estas sesiones un espacio de intercambio de información desde las vivencias más personales. Se trata de un espacio único en el que poder hablar tranquilamente y sin sentirse juzgado”.

Asimismo, la psicóloga anima a participar a todas aquellas personas que tengan dudas de si encajarán o no dentro del grupo. “Estamos para ayudarles. Habrá momentos en los que se animen a compartir su experiencia, y otros en los que solamente podrán escuchar”. De hecho, en el grupo se respeta el ritmo de cada miembro según sus necesidades.



El grupo de apoyo para personas con depresión es un espacio de intercambio de información y vivencias, donde hablar tranquilamente sin sentirse juzgado.



«Taldeak momentu txar askotatik salbatu nau; laguntza eta errespetua topatu ditut bertan»

JAIONE MUJIKA

Jaione Mujikak depresio kronikoaren diagnostikoa du. Agifesen hasi zuen ibilbidea duela hiru urte, eta laguntza-taldean parte hartzeaz gain, Mikel Merinok gidatutako elkarrekiko laguntza programan ere parte hartu du.

Saiotara joateak askotan nagikeria eman dion arren, "taldean laguntza, errespetua eta isiluneak" topatu dituela dio, eta aurrean dituen pertsonen "ispilu moduan" erakusten dizkietela bere "ahulezi eta indarguneak". "Taldetik kanpo kontatu ezin ditugun gauzak partekatzeko" aukera ere baloratzen du. Depresioan erori zen arazo pertsonal batzuen ondorioz, eta bideratzen hasi direla aitortu du; beraz, "hobeto" sentitzen da. Bere ilusioak "osasuna familiarengana itzultzea eta lana berreskuratutik ahal izatea" dira.



«El grupo me permite aprender de la experiencia de otras personas; es como mi segunda familia»

GUADALUPE RIVAS

Guadalupe Rivas es una de las participantes en el grupo de personas con depresión. Llegó a Agifes hace tres años cuando se encontraba "perdida", aunque no tan mal como en sus "peores momentos". Fue su pareja la que le animó a pedir ayuda y pasó a formar parte del grupo de apoyo, en el que encontró compañeros y compañeras con las que sentirse identificada.

"Aprendo de las experiencias de cada persona del grupo, y saber que no solo me pasa a mí, me resulta muy enriquecedor", confiesa. Actualmente asegura encontrarse "bastante estable" y se considera afortunada de pasar por "una buena temporada". "Quiero aprovechar la energía que tengo ahora para disfrutarla con el grupo. Es como mi segunda familia", añade.

CIFRAS DE LA DEPRESIÓN

3,8%

Porcentaje de población afectado por la depresión, según la OMS. Se estima que la sufren casi 300 millones de personas y que incide notablemente en las tasas de mortalidad y morbilidad. Además, es una de las principales causas de incapacitación.

2,1 millones

Nº de personas que tuvieron algún tipo de depresión, según la encuesta europea de salud en España, de 2020. Al menos 230.000 personas tenían una sintomatología depresiva grave.

45-64 años

Franja de edad en la que mayor incidencia tiene la depresión en España, según la encuesta europea de 2020.

Mujeres

Son casi 1,5 millones de mujeres con cuadros depresivos frente a menos de 700.000 hombres.



Las entrevistas de Jaione y Guadalupe, disponibles Youtube.

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

«Quiero ser madre, montar una peluquería y lograr el cinturón negro de jiu-jitsu»

¿Cómo surgió el relato que acabas de escribir?

En realidad, lo empecé hace tres años, cuando tenía 23. Me pareció bonito poner mi historia en palabras. Y hace poco, con motivo del quinto aniversario de boda de mi madre con Luis, mi padrastro, lo terminé y se lo regalé encuadernado.

Siempre han estado ahí para apoyarme, aunque me cueste valorarlo porque no me siento comprendida. La relación está por sanar. A veces es necesario alejarte de las personas a las que quieres para luego volver.

En este escrito te presentas a ti misma con otro nombre: Oumaima.

Sí, me lo puse hace unos años, cuando me acerqué al Islam, ya que las chicas de la mezquita tenían dificultades para pronunciar mi nombre. Me sentí muy atraída por esta cultura al conocer a un chico musulmán, que fue mi pareja durante más de siete años. Me encantan los vestidos árabes, la henna, el velo, la vida allí...

Me molesta que la gente juzgue culturas que desconoce. La verdad es que, aun siendo vasca, me considero inmigrante, como estas personas a las que he conocido. Luché como ellos por salir



MAIALEN LOZANO

“ Me están ayudando mucho en Buenavista. También pongo de mi parte, porque estoy en un buen momento. Cuando te abres, se crea un vínculo positivo. ”

adelante y por ser considerada como una más.

En tu relato mencionas algunos de los momentos que más te han marcado, como tu ingreso psiquiátrico.

Fue a los 14 años, en un momento muy complicado. Me movía en un entorno que no me con-

venía, consumía tóxicos, estaba en conflicto con mis padres... Al final me diagnosticaron de esquizofrenia y pasé un año ingresada. Lo aproveché para recuperarme y terminar mis estudios de administración.

¿Cómo fue tu vida tras aquella experiencia?

El relato de Maialen está disponible en www.agifes.org

Estuve mejor durante años, pero a los 24 recaí. Me separé de mi pareja, dejé el trabajo por depresión y tuve que regresar a casa de mis padres. Lo pasé tan mal que volví a las drogas y llegué a vivir en la calle. Al final, pedí ayuda y entré en la Unidad de Atención Intensiva de Día de Aiete. Y desde hace un año vivo en una residencia gestionada por Cruz Roja.

¿Cómo llegaste a Agifes?

Al salir de la Unidad de Aiete, me pusieron en contacto con la asociación. Al principio recibía la visita de dos educa-

dores que se esforzaron al máximo para sacar lo mejor de mí. Luego entré en Buenavista y estoy muy contenta; me están ayudando mucho. Quiero agradecer especialmente el apoyo que me ha dado desde el primer día Jon Abruza, un compañero de centro. También pongo de mi parte, porque estoy en un buen momento. Cuando te abres, las relaciones se crean desde un vínculo positivo.

¿Hay algún sueño que desearías cumplir?

Me gustaría tener dos hijas y educarlas desde la apertura, el conocimiento de otras culturas y la libertad. También quisiera abrir una peluquería; voy a empezar a estudiar el oficio en septiembre. Además, me encantaría lograr el cinturón negro en jiu-jitsu, un arte marcial que he empezado a practicar hace seis meses. Ya en octubre voy a participar en mi primera competición, en el campeonato europeo que se celebrará en Valencia.

Llevas una vida muy intensa, ¿no?

He querido vivir muy rápido, pero todo lo experimentado me ha servido. No cambiaría nada, porque somos lo que hemos pasado.

«Los mandalas me ayudan a expresarme desde el alma»



ISMAEL AREJULA

Q uienes acostumbren a pasear por La Concha o por playas cercanas, seguro que se habrán topado con sus ilustraciones. Ismael lleva 11 años plasmando sus creaciones en la arena, sobre todo mandalas que le permiten conectar con su sentir más profundo.



¿Cómo llegaste a mostrar tu arte en la playa?

Mi amona me lo inculcó desde pequeño; le gustaba esculpir madera. Tras su muerte, empecé a hacer mi camino y me apeteció trabajar en la playa. Al principio realizaba esculturas de arena, y luego me pasé al dibujo. He ilustrado paisajes, encargos para eventos... pero sobre todo mandalas; es lo que más me llena.

¿Y qué significan tus mandalas?

He pasado por épocas malas que me han conducido a investigar sobre temas como el budismo y su arte. Así conocí los mandalas hechos con sal y arenas de colores sobre tablas en el suelo. Se trata de un arte efímero, porque tras completar la obra, se destruye; y tiene

un significado espiritual. El mandala representa un todo; se materializa en círculo tras círculo. Empiezas desde dentro hacia afuera, como la evolución personal, que siempre se produce de adentro hacia afuera. Vas improvisando cada día, y un trocito de tu alma queda grabado en ese momento.

¿Por eso se destruye al final, porque representa al momento presente?

Sí, y también para evitar el apego a las cosas, la posesividad. Es una forma de liberación del alma y de la mente. Aunque en este caso es la naturaleza, con sus ciclos y mareas, la que destroza la obra. Me representa más.

Pero sí que guardas el recuerdo de tus trabajos a través de fotografías y has publicado un libro, ¿verdad?

Así es. Tenía la idea de recoger mis obras en un libro junto a diversos sentimientos y reflexiones, y fue la educadora Garazi quien más me animó a materializarla.

¿Las actividades artísticas contribuyen a tu salud mental?

La verdad es que cuando no puedo dibujar por exceso de trabajo, me baja el ánimo; no me siento del todo útil. Sobre todo me ayuda el arte en la arena porque tiendo a ser muy solitario, y trabajar en la playa me permite conectar con las personas. Cuanto se me acerca un niño o una señora mayor y me dan las gracias por

el dibujo o me sonrían... es muy gratificante.

¿Y la huerta también te ayuda?

Los días que quiero estar solo me voy a la huerta, y me sirve de inspiración. De pequeño, mi abuela me enseñó a plantar algunas hortalizas en tiestos, y ahí despertó mi gusto por la jardinería. Luego trabajé durante una temporada en el campo con mi tío, y estuve un par de años en Karabeleko.

¿Cómo fue tu experiencia en Karabeleko?

Me ayudó mucho. Llegué a Agifes con un diagnóstico de depresión. Pasaba mucho tiempo encerrado en casa o en la huerta, pasando de la vida. Entonces me propusieron entrar en Karabeleko para volver a relacionarme.

Ahora estás en el programa de Apoyo a la Vida Independiente...

Suele venir una educadora a casa a ayudarme con mis rutinas y con trámites que me resultan complicados. El apoyo que recibo de la asociación, el arte, la huerta y mi hija son claves para mi estabilidad emocional.

¿Algún sueño que te gustaría cumplir?

Me encantaría vivir en un caserío rodeado de animales. Es un trabajo duro, pero a mí me relaja y me ayuda a ordenar la mente. Además, sueño con un mundo en el que haya mayor equilibrio entre las personas, los animales y la naturaleza.

“

El apoyo que recibo de la asociación, el arte, la huerta y mi hija son claves para mi bienestar emocional.

‘El arte que el mar se llevó...’ está disponible en la librería *Peñuelo* de Donostia, o se puede solicitar a través de mensaje directo en la cuenta de Instagram de Ismael: [@isarlur13](https://www.instagram.com/isarlur13)

AGENDA

SEPTIEMBRE

Errenteria

Charla sobre suicidio con testimonio en primera persona.

Fecha/Hora: 21 de septiembre, 19:30h.

Lugar: Reina Aretoa, Xenpelar kalea 3.

Ponente: Izaskun Andonegi, presidenta de Bidegin.

NOVIEMBRE

Donostia

Cineforum sobre salud mental.

Película: 'Palabras en las paredes del baño'.

Fecha/Hora: 13 de noviembre.

Lugar: Cines Príncipe, Donostia

Azpeitia

Cineforum sobre salud mental.

Película: 'Palabras en las paredes del baño'.

Fecha: 27 de noviembre. Inscríbete a nuestro newsletter para recibir toda la información.

DICIEMBRE

Elgoibar

Cineforum sobre salud mental.

Película: 'Palabras en las paredes del baño'.

Lugar y fecha: se concretarán más adelante. Inscríbete a nuestro newsletter para recibir toda la información.



OCTUBRE

Día Mundial de la Salud Mental

Gasteiz

Día Mundial de la salud mental

Fecha: 10 de octubre.

Evento: Acto institucional en el Palacio Europa y celebración en el restaurante Olarizu.

***Inscripción** abierta a socias/os (943 47 43 37) Plazas limitadas.

Donostia

Jornada anual de Salud Mental.

Fecha/Hora: 17 de octubre, 18:00h.

Lugar: Ayuntamiento de Donostia.

Ponentes: Contaremos con personas conocidas que compartirán su experiencia en salud mental.

APÚNTATE PARA QUE TE INFORMEMOS DE TODO ;)

El detalle de varios de estos 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 la agenda de Agifes, no dudéis en escribirnos.



Email: info@agifes.org

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



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 **73367**.

Elkarrekin osatzen dugu Agifes

¡JUNT@S HACEMOS POSIBLE AGIFES!

ASÓCIATE

COLABORA

HAZTE VOLUNTARIO/A

www.agifes.org

