

Urria | Octubre 2026
nº 53 zkia.

agifes

40. URTEURRENEKO JARDUNALDIA

Salud mental y futuro Buru osasuna eta etorkizuna

4-5 ORRIAK



«Pertsona bakoitza bakarra da; ezinbestekoa da bere egoera eta beharrak ezagutzea»

NAIARA PALMERÍN
Gizarte-hezitzailea

Zein da zure eginkizuna Agifesen?

Bentaberriko zentroan eta laguntza-etxebizitzetan egiten dut lan gizarte-hezitzaile gisa. Zentroan, pertsona bakoitzak bere helburuak eta bizi-proiektua ditu, eta gure lana prozesuan bidelagun izatea da. Etxebizitzetan ere laguntza pertsonalizatua eskaintzen dugu, erabiltzaileen autonomia eta bizi-kalitatea areagotzeko eta beren bizi-proiektua garatu ahal izateko.

Hiru urte daramatzazu elkartean. Zer da zure lanaz gehien atsegin duzuna?

Programa desberdinetan aritzeak pertsonak hobeto ezagutzeko aukera ematen dit. Adibidez, erabiltzaile bera etxebizitzan eta eguneko zentroan ezagutu dezaket, testuinguru desberdinetan. Horrek bere egoeraren ikuspegi zabalagoa izaten laguntzen dit.

Eta erronka nagusia zein da?

Pertsona bakoitzera etengabe egokitzea. Guztiak desberdinak dira; egoera, behar, zailtasun eta

motibazio anitzak dituzte. Horregatik, ezin dugu denekin modu berean lan egin: bakoitza ezagutu, entzun eta une bakoitzean zer behar duen ulertzen saiatu behar dugu.

Zein ibilbide profesional egin duzu Agifesera iritsi aurretik?

Gizarte-bazterkeriaren arloan aritu nintzen hezitzaile gisa, eta adinekoen egoitza batean ere lan egin nuen gizarte-langile moduan. Agifesen ere beste programa batzuk ezagutzeko aukera izan dut: bizimodu independenterako laguntza-programa eta harrera eta orientazio zerbitzua.

Urteotan ikasitako zerbait azpimarratuko zenuke?

Profesional eta erabiltzaile askorekin lan egiteko aukera izan dut, eta horri esker ezagutza eta lan egiteko modu berriak ezagutu ditut. Baina, batez ere, ideia bat indartu zait: pertsona bakoitza bakarra dela. Benetan lagundu ahal izateko, ezinbestekoa da bere egoera eta baldintza zehatzak ezagutzea.



«Betidanik interesatu zait jokabide bakoitzaren atzean zer dagoen jakitea»

AITOR OTXOA DE ERIBE
Psikologoa

Urtebete inguru daramazu Agifesen. Nolakoa izan da esperientzia?

Oso positiboa. Hasieran espektatiba, beldur eta zalantzekin hurbildu nintzen, nire burua profesional gisa frogatzeko aukera zelako. Zorionez, esperientzia oso aberasgarria izan da eta pila bat ikasten ari naiz.

Aurretik zer ibilbide egin duzu?

Gaztedi elkartean boluntario aritu nintzen hainbat hilabetez. Han, Psikologian ikasitakoa praktikan jartzeko aukera izan nuen: hitzaldiak eman eta nerabeekin banakako saioak ere egiten nituen. Gero, Valentziako unibertsitatean master bat egin nuen online, eta praktikak Agifesen gauzatzeko aukera lortu nuen.

Zein da zure egitekoa elkartean?

Praktikaldia Zeuk Aukeratu programan egin nuen, eta ondoren, laguntza-etxebizitzetan eta komunitate arloko arreta psikologikoan lan egiteko aukera sortu zen. Egunerokoan agertzen diren zailtasunak lantzen ditugu, bizitza egituratua

eramateko, emozioak kudeatzeko edo bizikidetzako osasuntsuak sortzeko. Betiere, pertsona bakoitzaren beharretara egokituta eta bere ongizatea eta autonomia sustatzeko helburuarekin.

Zer duzu gustuko zure lanean?

Pertsonen errealitateak ezagutzea. Betidanik interesatu zait jokabide bakoitzaren atzean zer dagoen jakitea eta baita lagundu ahal izatea ere.

Lanpostu honetan zer ikasi duzu bereziki?

Unibertsitatean landutakoa testuinguru errealean kokatzeko aukera izan dut. Teorian egoera bat modu jakin batean irudika dezakegu, baina gero errealitatean konturatzen zara oztopo eta baldintza asko daudela. Egoera bakoitza ahalik eta ondoen aztertu eta nola lagundu bilatu behar dugu. Batzuetan, laguntza eskatzea edo programa batean parte hartzeko prest egote soila aurrerapauso handia da.

Eskubaloi inklusiboaren Taupada Ligan jokatu du Bera Bera-Agifes taldeak

Emaizten eta sailkapenen gainera, proiektuak beste partida bat ere jokatu nahi du: desgaitasuna duten pertsonen kirolean eta komunitatean parte hartzeko aukerak zabaltzearena.

Baloia eskutik eskura doa. Pase bat, beste bat, jaurtiketa. Baina jokoan dagoena ez da pilota bakarrik. Talde bateko kide sentitzea, beste pertsona batzuekin elkar-tu eta helburu bera partekatzea, mugitzea, barre egitea, irabazi edo galtzea. Talde bateko kide izatearen sentimendu hori da, hain zuzen, host kirolaren balio nagusietako bat.

Horixe da Agifesen eta Bera Bera klubaren arteko lankidetzatik sortutako talde berriaren abiapuntua. Gainera, Gipuzkoako eskubaloi inklusiboaren Taupada Liga ofizialean jokatu du, Zarautz, Txingudi eta Ereintza taldeekin batera. Ekimenak Gipuzkoako Eskubaloi Federazioaren, Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioaren eta Bera Beraren babesarekin. Emaizten eta sailkapenen gainera, proiektuak beste partida bat ere jokatu nahi du: desgaitasuna duten pertsonen kirolean eta komunitatean parte hartzeko aukerak zabaltzearena.

Kirola, komunitaterako ate

Jakina da jarduera fisikoak ongizateari mesede egiten



LIGAREN GAKOAK

NORENTZAT: 16 urtetik gora eta desgaitasun aitortua duten pertsonen parte har dezakete, eta ez da beharrezkoa aurretik eskubaloian aritu izana. Talde mixtoa da.

LIGAKO TALDEAK: Bera Bera-Agifes, Zarautz, Txingudi (Irun) eta Ereintza (Errenteria).

PARTIDAK: joan-etorriko sei partida, hilean behin, azarotik aurrera.

GIPUZKOAKO KOPA: urriko azken asteburuan jokatu dugu.

ENTRENAMENDUAK: asteazkenetan, hamabostean behin, 11:00etan Paco Yoldin (Donostia); taldearen bilakaeraren arabera, astero entrenatzeko aukera aztertuko da.

diola, baina kirolaren balioa gorputza zaintzetik harago doa. Taldeko kirolean aritzerakoan, entrenamendura joateak errutina bat sortzen du; taldekideekin egoteak harremanak egiteko aukera ematen du; eta partida bat jokatzeko norberaren gaitasunak probatzeko eta helburu partekatu baten alde jarduteko aukera eskaintzen du.

Kantxatik kanpo ere jokatzeko da partida

Kirol inklusiboak badu beste dimentsio garrantzitsu bat: aurreiritziak zalantzan jartzeko gaitasuna. Inklusioa ez baita pertsona bati espazio berezi bat eskaintzea, dagoeneko komunitatean exis-

titzen diren espazioak pertsona orori irekitzea baizik. Horregatik, proiektu honen bitartez, normaltasunetik eta egunerokotasunetik egiten dugu sentsibilizazioa.

Bera Bera-Agifesen lehen denboraldian markagailuak egongo dira, noski. Baina badaude zenbakiarekin neurtzen zailagoak diren beste emaitza batzuk ere: sortutako harremanak, irabazitako konfiantza, partekatutako uneak eta kantxara ateratzeko gogoia. Beharbada, horiek izango dira denboraldi honetako go-lik garrantzitsuenak.

Parte hartu nahi duzu? Animatu!

943 47 43 37
agifes@agifes.org

Agifes aborda los retos actuales y del futuro en su 40 aniversario

La asociación reflexionó en una jornada en Donostia sobre los apoyos que necesitan las personas con problemas de salud mental y sus familias a lo largo de la vida.

Agifes reunió el 17 de septiembre en el Ayuntamiento de Donostia a representantes institucionales, profesionales, asociaciones, personas con problemas de salud mental y familias para abordar una preocupación compartida por muchas personas con problemas de salud mental y sus familias: cómo planificar el futuro para que cada persona pueda desarrollar su proyecto de vida con autonomía y con los apoyos que necesite.

La jornada *Salud mental y futuro. Autonomía, apoyos y*



planificación, organizada en el marco del 40 aniversario de Agifes, puso sobre la mesa la importancia de anticiparse: conocer cómo quiere vivir cada persona, poder expresar sus preferencias antes de que llegue una situación de crisis y construir redes de apoyo que no dependan exclusivamente de la familia.

GUÍA DE RECURSOS Y ETORKIDE

El encuentro, que también fue seguido en directo por streaming desde Palmera Montero (Irun), sirvió también para presentar dos nuevas iniciativas que nacen de necesidades detectadas por Agifes en su contacto diario con las perso-

nas y las familias. Por un lado, la guía *Salud mental en Gipuzkoa*. Ayudas, prestaciones y recursos, una herramienta que reúne los principales recursos disponibles en el territorio.

Por otro, Etorkide, el nuevo programa de Agifes para acompañar a las personas con problemas de salud mental y sus

LA GUÍA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL DE GIPUZKOA, TAMBIÉN EN FORMATO ONLINE

La guía de *Salud Mental Gipuzkoa* reúne las principales ayudas, prestaciones, servicios y recursos disponibles en nuestro territorio, destinados a las personas con problemas de salud mental y sus familias. Ya puedes descubrir en formato

digital esta herramienta práctica e informativa que facilita la identificación de los recursos existentes, organizados por áreas y ámbitos de actuación, así como por comarcas. También estará disponible en formato de lectura fácil.



familias en la planificación del futuro. Ambas propuestas comparten una misma idea: contar con información y poder anticiparse permite tomar decisiones con más autonomía y articular con tiempo los apoyos necesarios para sostener el proyecto de vida de cada persona.

CUATRO DÉCADAS, MUCHAS VOCES

La jornada permitió también mirar atrás para entender de qué manera ha cambiado la atención a la salud mental en estas cuatro décadas y, sobre todo, qué retos siguen pendientes. Durante el acto se proyectó un vídeo con fragmentos de las entrevistas realizadas con motivo del 40 aniversario de Agifes, en las que personas socias, profesionales y otras personas vinculadas a la asociación ponen voz a una historia construida colectivamente.

La conversación continuó en una mesa redonda con Andrea Gabilondo, Mikel Merino y Paloma de Casso, que abordaron el futuro desde tres perspectivas complementarias: la profesional, la experiencia propia y la familiar. La autonomía en la vida cotidiana, la planificación anticipada ante posibles crisis y la necesidad de contar con redes de apoyo más coordinadas fueron algunos de los principales ejes.



Mª JESÚS IDOETA
Concejala delegada de Servicios Sociales de Donostia

«La atención comunitaria debe generar condiciones que favorezcan la autonomía y la inclusión»



TXARO RODRIGO
Directora de Atención a la Dependencia y la Discapacidad

«Las políticas públicas no se crean solo desde las instituciones, sino desde la cercanía y el conocimiento de la realidad»



IVAN LARRAZA
Viceconsejero de Bienestar del Gobierno Vasco

«Las familias son muchas veces el primer y principal apoyo, pero no pueden ni deben ser el único sostén»



AGUSTÍN EIZAGIRRE
Vicepresidente de Agifes

«Nuestra responsabilidad es escuchar lo que las personas y las familias necesitan y crear los apoyos que todavía faltan»



VERÓNICA PAZOS
Trabajadora social

«Planificar el futuro es hablar con tiempo de cómo quiere vivir cada persona y de qué apoyos puede necesitar»



ESTHER EZPONDA
Abogada

«En Gipuzkoa tenemos buenos recursos, pero necesitamos más coordinación para aprovecharlos mejor»



ANDREA GABILONDO
Directora de la Red de Salud Mental de Gipuzkoa

«Estamos avanzando hacia un modelo que incorpora el proyecto de vida de cada persona, pero todavía tenemos margen de mejora»



MIKEL MERINO
Agente de apoyo mutuo

«En los momentos de estabilidad podemos hablar, tomar decisiones y acordar cómo queremos ser apoyados ante una posible crisis»



PALOMA DE CASSO
Familiar

«Las familias necesitamos sentir que existe una red coordinada que nos acompaña y nos sostiene»



Youtube.com/AgifesTV

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

«Queremos que las familias no tengan que afrontar solas las decisiones sobre el futuro»

«Lo importante es ir dando pasos con tiempo: si una persona empieza a conocer profesionales o recursos de apoyo antes de necesitarlos, el cambio puede ser mucho menos drástico cuando llegue ese momento».

VERÓNICA PAZOS
Trabajadora social

¿Qué aporta Etorkide a las familias que están preocupadas por el futuro?

Sobre todo, acompañamiento y continuidad. Muchas familias llegan preocupadas por qué ocurrirá cuando los padres o las personas que sostienen los cuidados ya no estén o no puedan seguir haciéndolo. Hasta ahora podíamos informarles sobre los recursos disponibles y los pasos que podían dar, pero muchas veces esa información se quedaba ahí. Con Etorkide acordamos un seguimiento para que la planificación se vaya materializando y la familia cuente con una profesional de referencia durante el proceso.

¿Qué tipo de decisiones se pueden ir preparando?

Depende mucho de cada caso. Podemos orientar sobre recursos residenciales, apoyos en el

domicilio, valoraciones y trámites, así como sobre cuestiones relacionadas con el testamento o las medidas de apoyo. Pero también intentamos ir ganando pequeñas cuotas de autonomía: introducir algún apoyo en el domicilio, acercar a la persona a otros recursos o facilitar que conozca a profesionales. Empezar a construir esos vínculos con tiempo puede permitir que en el futuro mantenga una vida más autónoma y que los cambios, si llegan, sean menos drásticos.

También buscamos ampliar la red de apoyo. No tiene por qué estar formada únicamente

por la familia o por profesionales: puede haber otras personas del entorno cotidiano que sean significativas y que sepan dónde acudir o a quién avisar si surge una necesidad.

¿Qué papel tiene la persona con problemas de salud mental en esa planificación?

Lo ideal es que participe activamente y que sus deseos y decisiones formen parte de todo el proceso. Sin embargo, muchas veces son los familiares quienes dan el primer paso, porque la persona no quiere abordar estas cuestiones o no acepta otros apoyos. En esos casos

acompañamos a la familia para dejar preparadas, en la medida de lo posible, determinadas cuestiones y para que el entorno sepa dónde acudir cuando sea necesario. Nosotras orientamos, sugerimos y acompañamos, respetando siempre los ritmos y circunstancias de cada persona y familia.

¿Por qué es importante anticiparnos al futuro?

A menudo las familias llegan cuando los padres ya son muy mayores, están desgastados o la situación se ha vuelto compleja. Anticiparnos permite ir preparando apoyos y evitar, en la medida de lo posible, que todas las decisiones tengan que tomarse desde la urgencia.

Para ello también es importante la coordinación con la red social, sanitaria y comunitaria. Que el Centro de Salud Mental, los servicios sociales u otros recursos conozcan la situación puede facilitar mucho la respuesta cuando llegue un cambio. Etorkide ofrece, además, un espacio seguro donde hablar de estas cuestiones, plantear dudas y compartir preocupaciones. A veces el avance será iniciar un trámite; otras, acercarse a un recurso o simplemente empezar a hablar del futuro en casa.

Ya puedes pedir cita:

943 47 43 37
agifes@agifes.org

«Nire historia kontatuta pertsona bakar bati laguntzen badiot, ni pozik»

HAIZEA MORENO

Haizea Moreno villabonatarak aldaketa handia egin du azken urtean. Bere hitzetan, "ezinbesteko laguntza" topatu du Agifesen, eta bere burua ezagutzen eta emozioak kudeatzen ikasten ari da.

Urte gogorak pasatu dituzu, baina ari zara, pixkanaka, bide berria egiten.

Bai, azken hilabeteetan hobeto sentitzen hasia naiz, eta lanera itzuli berri naiz bi urteren ondoren. Erizaintzako laguntzailea nintzen baja hartu aurretik, baina oso enpatikoa naiz eta, burua lasaiago izateko, pertsonekin lan egiteari utzi diot momentuz. Orain produkzioan ari naiz, gogozintzaren sektorean. Bi aste daramatzat soilik, baina gustura nago, beste jarrera batekin eta gogotsu. Hala ere, oraindik baditut beldurrak; adibidez, kalera bakarrik ateratzea edo planak egitea kostatzen zait.

Nolakoa izan da honaino iristeko bidea?

22 urte ingururekin hasi nintzen antsietatearekin, baina ez nekien zer gertatzen zitzaidan. Urte askoz ondoeza estaltzen saiatu nintzen parrandarekin, alkoholarekin, drogekin... Duela bi urte, nire buruaz beste egiteko saiakera baten ondoren,



osasun mentaleko ospitalean ingresatu ninduten bi hilabetez, eta han jaso nuen diagnostikoa: depresioa antsietatearekin.

Eta ospitaletik ateratzerakoan iritsi zinen Agifesera.

Bai. Lagun batek bideratu ninduen; nik ez nekien existitzen zenik ere. Hasieran, elkarlaguntzako programan egon nintzen; gero banakako arreta psikologikoan, eta, ostera, emozioak kudeatzen ikasteko Abilhezi programan parte hartu nuen lau hilabetez. Orain, laguntza-talde batean nabil, eta hamabostean behin elkartzeko gara. Nire ama ere senideen-

tzako talde batera joaten da, eta oso eskertuta dago. Egia esan, Agifesek asko lagundu dit. Etxean bezala sentiarazi naute. Sare hori edukitzea oso garrantzitsua da; ulertzen zaituen eta nondik pasatzen ari zaren dakien jendea inguruan izatea.

Zer ikasi duzu egindako prozesu honetan?

Nire sentimenduak identifikatzen eta kudeatzen ikasten ari naiz. Orain azkarrago antzematen ditut alerta-seinaleak. Egun batean negarrez eta gogorik gabe esnatzen banaiz, batzuetan neure buruari gaizki

egoten uzten diot; beste batzuetan kalera ateratzen saiatzen naiz, hamar minutuz bada ere. Ikasi dut egun txarrak izateko baimena ere eman behar diogula geure buruari.

Zein dira gaur egun zure ongi-zatearen zutabeak?

Kirola, yoga, nire ama, nire txakurra... baina, batez ere, ni neu. Neure burua aukeratzea, neuri ondo hitz egitea eta niregan konfiantza izatea. Idazteak, mendira joateak eta amarekin hitz egiteak ere asko laguntzen didate. Lehen gauza asko gordetzen nituen; orain egun txarra badut, esan egiten dut. Haizea berri bat ezagutzen ari naiz: sentitzen duena eta bere buruari zer gertatzen zaion hobeto ulertzen duena.

Zer esango zenioke une zail batean dagoen norbaiti?

Ez dagoela bakarrik. Laguntza eskatzeko beldurrik ez izateko eta itxaropena ez galtzeko, irtenbidea dago eta. Nire historia kontatuta pertsona bakar bati laguntzen badiot, ni pozik.



Agifesen etxean bezala sentiarazi naute. Ulertzen zaituen eta nondik pasatzen ari zaren dakien jendea inguruan izatea garrantzitsua da.

Indarbide: nuevo programa para mejorar la regulación emocional

El objetivo es reducir la rumiación, regular la activación ansiosa, romper la evitación depresiva y mejorar las relaciones interpersonales.

Frenar un pensamiento recurrente. Atravesar un momento de ansiedad sin dejar que el malestar tome el control. Recuperar actividades que habíamos abandonado. Decir "no" sin sentirnos culpables. Son aprendizajes que pueden marcar la diferencia cuando experimentamos problemas de salud mental, y que, sobre todo, se pueden entrenar.

Con esa mirada práctica nace Indarbide, un nuevo programa piloto de Agifes, que arranca en noviembre, dirigido a personas adultas con sintomatología leve o moderada de ansiedad, depresión o dificultades de regulación emocional.

La propuesta está basada en la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) y persigue un objetivo muy concreto: incorporar habilidades que puedan trasladarse a situaciones reales de la vida cotidiana. Es decir, no solo comprender qué nos ocurre, sino aprender qué podemos hacer cuando aparece el malestar.

DEL PENSAMIENTO A LA PRÁCTICA

«Normalmente no podemos elegir qué emoción aparece, pero sí podemos aprender nue-



UN PROGRAMA PSICO-EDUCATIVO Y PRÁCTICO

PROGRAMA DIRIGIDO A personas con sintomatología leve a moderada de ansiedad, depresión o desregulación emocional.

OBJETIVOS:

- **Interrumpir la rumiación y la autocrítica:** Aprender a enfocar la atención en el presente sin juzgar, reduciendo los bucles de pensamientos catastrofistas o de culpa.
- **Manejar los picos de ansiedad y crisis:** Adquirir herramientas para tolerar el malestar intenso sin recurrir a la evitación, el bloqueo o conductas impulsivas.
- **Desactivar la apatía y el aislamiento:** Entender la función de las emociones y aprender a actuar frente a la tristeza y el miedo para recuperar la motivación.
- **Establecer límites y comunicarse con asertividad:** Expresar necesidades y decir "no" con claridad, reduciendo la culpa, el miedo al rechazo y la ansiedad social.

DURACIÓN: 2-4 sesiones individuales + 8 sesiones grupales + 4 sesiones individuales.

vas maneras de relacionarnos con ella y responder ante lo que nos ocurre», explica Maider Gorostidi, psicóloga de Agifes y responsable del programa.

Indarbide combina el aprendizaje grupal con el acompañamiento individual. El itinerario incluye sesiones individuales así como encuentros grupales de entre de seis y diez participantes.

El enfoque es práctico y vivencial: las habilidades se entrenan durante las sesiones y mediante prácticas entre encuentros, con el objetivo de incorporarlas progresivamente al día a día.

¿Te interesa participar?

943 47 43 37
agifes@agifes.org



Tercera edición de Abilhezi, el programa para mejorar la gestión emocional y conductual

El programa Abilhezi inicia su tercera edición. Durante cuatro meses, se desarrollarán diversos encuentros con el objetivo de reducir el malestar emocional de las personas y potenciar habilidades que les permitan afrontar mejor el día a día: con menor impulsividad, más equilibrio,

mejores relaciones y mayor capacidad de adaptación. A lo largo de 16 semanas, las y los participantes realizarán talleres grupales con acompañamiento individual y familiar para trabajar herramientas que puedan trasladar al día a día.

TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL

Abilhezi se basa en la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), un enfoque que ayuda a comprender y regular las emociones y a desarrollar habilidades relacionadas con la conciencia de una misma o uno mismo, la tolerancia al malestar, la regulación emocional y las relaciones interpersonales.

¿Te interesa participar?

943 47 43 37
agifes@agifes.org

50

Número de personas que han participado en las dos primeras ediciones de Abilhezi.

21

Personas con problemas de salud mental.

29

Familiares.

Zeuk Aukeratu, el programa de prevención para jóvenes, llega cada vez a más centros y localidades

El objetivo es ofrecer a las y los jóvenes herramientas para identificar, comprender y gestionar sus emociones y saber pedir ayuda cuando la necesitan.

Zeuk Aukeratu sigue avanzando y ampliando su presencia en los centros educativos del territorio guipuzcoano. En los próximos meses, el equipo de Agifes llevará sus sesiones de prevención y orientación a centros de Donostia, Irun, Ordizia, Villabona, Hondarribia, Andoain, Lasarte-Oria y Beasain. El objetivo de este programa de prevención e

intervención con jóvenes es ofrecerles herramientas para comprender y gestionar sus emociones y para saber pedir ayuda cuando la necesitan.

Las sesiones de orientación parten, además, de las propias inquietudes y preguntas anónimas del alumnado, lo que permite abordar cuestiones que forman parte de su realidad, como las redes sociales, los consumos de tóxicos o cómo ayudar a una compañera o compañero.

El programa también implica al profesorado y a las familias, a quienes ofrece herramientas para comprender mejor las dificultades que pueden atravesar las y los jóvenes y detectar posibles señales de alerta.





Emagune, nuevo espacio de apoyo mutuo para mujeres

El nuevo grupo es abierto y gratuito para todas aquellas mujeres que quieran compartir experiencias en un círculo de escucha activa y libre de juicios.

Agifes pone en marcha Emagune, un nuevo grupo de apoyo mutuo para mujeres, concebido como un espacio seguro y confidencial en el que compartir experiencias, escucharse y acompañarse desde la cercanía, el respeto y la ausencia de juicios.

El grupo está dirigido a mujeres sensibilizadas con los problemas de salud mental o que estén atravesando momentos de malestar emocional relacionados con situaciones como la ansiedad, el estrés, la soledad, el

duelo o la depresión. Emagune nace con el propósito de crear una red de apoyo en la que cada participante pueda expresarse con libertad, sentirse escuchada y encontrar comprensión en las vivencias de otras mujeres.

APOYO ENTRE IGUALES

La escucha activa y el apoyo entre iguales son la base de este nuevo recurso. Compartir lo que nos ocurre con otras personas que pueden reconocer nuestras inquietudes ayuda a ampliar la mirada sobre las propias experiencias y a descubrir nuevas formas de afrontar las dificultades. No se trata de diagnosticar ni de poner etiquetas, sino de dar protagonismo a cada mujer, reconocer sus fortalezas y acompañarla en su propio proceso de recuperación y bienestar emocional.

Emagune apuesta, además, por un formato abierto y flexible, pensado para adaptarse a las circunstancias y los ritmos de vida de las participantes. Los encuentros se celebrarán una vez al mes, en sesiones de

90 minutos, y no será necesario asumir un compromiso de asistencia continuada. Cada mujer podrá acudir durante los meses en los que sienta que necesita este espacio y dejar de participar cuando lo considere oportuno. El grupo dará la bienvenida tanto a participantes habituales como a mujeres que se incorporen por primera vez.

Para favorecer la participación de todas y preservar la intimidad del espacio, cada sesión contará con un máximo de 15 mujeres. La participación será totalmente gratuita, aunque será necesario inscribirse previamente cada mes para gestionar las plazas disponibles.

FRECUENCIA: Nos reunimos una vez al mes en sesiones de 90 minutos.

FORMATO ABIERTO: Puedes acudir solo los meses que lo necesites.

AFORO: Máximo 15 personas por sesión.

FECHAS: 27 nov / 18 dic / 29 ene / 26 feb / 26 mar / 30 abr.

HORARIO: 12:00-13:30.

INSCRIPCIÓN: Espacio gratuito (se requiere inscripción previa para cada sesión).

¿Te interesa participar?

943 47 43 37
agifes@agifes.org

«Suizidioaren atzean ez du zertan diagnostiko bat egon, baina sufrimendua beti dago»

Iratxe Etxenike

Agifeseko psikologoak sufrimendua ulertzeko eta suizidio-arriskuan egon daitezkeen pertsonen laguntzeko gakoak partekatu zituen Zumarragan.

Zer egiten dugu norbaitek bizitzeko gogorik ez duela esaten digunean? Gai al gara haren sufrimendua entzun eta sostengatzeko? Galdera horiei heldu zien Iratxe Etxenikek, irailaren 15ean, Agifesek Zumarragan egindako hitzaldian.

Etxenikek suizidioa buru osasuneko arazoetara ez mugatzeko beharra azpimarratu zuen, errealitate hori kausa anitzen ondorio baita. «Suizidioaren atzean ez du zertan diagnostiko bat egon, baina sufrimendua beti dago», azpimarratu zuen. Hori azaltzeko, edalontziaren metafora erabili zuen: bakoitzak berea du, eta ez gaituzte guztioi gauza bereberak sufirarazten, ezta neurri berean ere. Kanpotik, gainera, ezin dugu jakin bestearen edalontzia zenbateraino beteta dagoen. Sufrimendua jasanezina bihurtzen denean, irtenbideak ikustea zaildu daiteke.

ADIERAZTEKO ESPAZIOA EMAN

Nola lagundu sufritzen ari dela kontatzen digun norbaitei?



ti? Agifeseko psikologo eta Bizirauneko kideak gogorazti zuen ez dugula erantzun perfekturik behar. Garrantzitsuena pertsonak bere sufrimendua adierazteko espazio segurua aurkitzea da, epaitua edo zalantzan jarria izateko beldurrik gabe.

Etxenikek azpimarratu zuen laguntzea ez dela bestearen arazoak berehala konpontzea, ezta terapeutaren rola hartzea ere. Presentzia, enpatia eta haren ondoan geratzeko prestasuna dira gakoak. Suizidio-pentsamendurik duela susmatzen badugu, zuzenean galdetu diezaiokegu, erantzuna baldintzatu gabe.

Bestalde, ez da behin bakarrik hitz egiteko gauza. Harremana mantentzea eta babes profesionala aurkitzen laguntzea funtsezkoak dira.

024

Suizidio-jokabideari arreta emateko telefonoa.

112

Berehalako arriskua dagoenean, larrialdierbitzuetara deitu.

900 84 08 45

Gipuzkoako Itxaropenaren telefonoa.

NOLA LAGUNDU SUFRITZEN ARI DENARI

ERREPARATU SEINALEEI

Adi egon jokabide-aldaketei, isolamenduari eta etsipena adierazten duten hitzei. Zerbait gertatzen dela sumatzen baduzu, hurbildu eta galdetu.

ENTZUN, EPAITU GABE

Ez gutxietsi sufrimendua eta ez saiatu berehala konpontzen. Bizitzeko gogorik ez duela esaten badizu, mantendu lasaitasuna eta eskertu zugar konfiantza jarri izana. Galdetu zer behar duen eta eman hitz egiteko tartea.

LAGUNDU BABESA BILATZEN

Eskaini profesionalengana jotzeko laguntza. Ez duzu terapeutaren rola hartu behar, ezta egoerari bakarka aurre egin ere.

ONDOAN EGON

Mezu bat, bisita bat edo elkarrekin paseatzea lagungarriak izan daitezke. Mantendu harremana eta zaindu zeure burua ere.

HITZEK ERE LAGUN DEZAKETE

Batzuetan, laguntzeko asmoz esaten dugunak kontrako eragina izan dezake.

SAHISTU: «Ez esan hori, zoriontsu izateko dena daukazu eta!»

HOBETO: «Ikusten dut zenbat sufritzen ari zaren»

SAHISTU: «Zure aldetik jarri behar duzu aurrera egiteko».

HOBETO: «Ez diozu egoera honi bakarrik aurre egin behar. Ondoan nauzu»

SAHISTU: «Bihar beste modu batera ikusiko duzu dena».

HOBETO: «Zertan lagun zaitzakat gaur?»

«Espazio hurbil eta ez-klinikoa sortzen ari gara Debagoienan»

Arrasateko Buruzaintza Elkargunea lehen urratsak egiten ari da. Hilabeteotan, erabiltzaileekin batera ari gara espazioari forma ematen, elkar ezagutzen, jarduerak proposatzen eta pixkanaka, errehabilitazioa eta ongizatea komunitatetik sustatzeko topagunea eraikitzen. Ainhoa Azkue psikologoarekin hitz egin dugu proiektuari buruz.

Nolako izaten ari da Elkargunearen hasierako fasea?

Oso polita. Momentu honetan erabiltzaile gutxi ditugu, eta elkarrekin ari gara espazioa apaintzen eta geure egiten. Gehienak ospitalean ingesatuta daude eta astean ordu batzuk ematen dituzte gurekin, baina Elkargunea ez da ospitaleratu-ta daudenentzat soilik: osasun mentaleko arazoak dituzten pertsona eta haien senideei irekita dago.

Zer aurkitzen dute bertara etortzen direnean?

Espazio hurbil, goxo eta ez-klinikoa eskaini nahi dugu; epairik gabeko lekua, guztiak eroso sentitzeko. Helburua pertsonen ongizatea sustatzea da, eta beste modu bateko harremanak sortzeko aukera eskaintzea.

Nolako da Buruzaintza Elkarguneko egun bat?

Astearte eta ostegunetan egiten ditugu ekintzak. Asteartean Arrasaten geratzen gara eta ostegunetan inguruko herrietara irteten gara. Hitz egin, paseatu, kartetan jolastu... Taldearen gogo eta beharren arabera erabakitzen dugu zer egin.



AINHOA AZKUE
Agifeseko psikologoa

«Sozializatze-
zailtasunak dituztenei
harremanak beste
modu batean sortzeko
aukera ematen die
gune honek»

TOPAGUNE KOMUNITARIOA

Elkargunea buruko osasun arazoak dituzten pertsona eta haien senideei harrera, orientazioa eta laguntza eskaintzeko espazioa da. Besteak beste, familiar harrera, laguntza-taldeak, aisialdi komunitarioko jarduerak eta errehabilitazio-prozesuan dauden pertsonentzako babesa eskainiko ditu.

PARTE HARTU NAHI DUZU? Zatoz Elkargunea ezagutzera!

Lekua: Iturrioz kalea, 43.
Arrasate.

Arreta egunak: Asteartea eta osteguna.

Ordutegia: 16:30-18:45.

Telefonoa: 943 47 43 37.

Zertan laguntzen die programa honek erabiltzaileei?

Esaten digute taldeak laguntzen diela beldurra ematen dieten gauzak egiten. Batzuk aspalditik ez ziren herritik ateratzen, eta orain beste toki batzuk ezagutzen ari dira. Sozializatze zailtasunak dituzten pertsona harremanak beste modu batean sortzeko aukera ere ematen die.

Eta hemendik aurrera?

Oraindik asko dugu eraikitze-ko eta proiektua gehiago eza-
gutarazi behar dugu. Elkargunea irekia eta irisgarria izatea nahi dugu; pertsona oro ongietorria izatea eta bere ekarpena entzuten dela sentitzea. Elkarrekin ari gara espazioa sortzen eta, bidean, elkarrekin ikasten.

Salud mental y juventud: apoyos para construir una vida propia

El Día Mundial de la Salud Mental pone este año el foco en las personas jóvenes y reclama apoyos y oportunidades para quienes ya conviven con un problema de salud mental.

Hacer match. Conectar. Encontrar al otro lado algo, o a alguien, que encaja contigo. Este 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, el movimiento asociativo propone una conexión que va mucho más allá de una pantalla.

Haz match con tu salud mental es el lema elegido este año para poner el foco en la salud mental de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Una invitación a escuchar cómo nos sentimos y pedir ayuda cuando la necesitamos, pero también a mirar alrededor. Porque la salud mental también tiene que ver con las oportunidades, las relaciones, la vivienda, el empleo y nuestra participación en la comunidad.

JÓVENES CON DIAGNÓSTICO

Desde Agifes queremos dirigir especialmente la mirada hacia las y los jóvenes que ya conviven con un problema de salud mental. Recibir un diagnóstico en plena juventud puede coincidir con una etapa



1 de cada 7

personas de entre 10 y 19 años tiene algún trastorno de salud mental.

75%

de los problemas de salud mental comienzan antes de los 18 años.

VOZ Y APOYOS NECESARIOS

El movimiento asociativo reclama escuchar a las personas jóvenes con experiencia propia y reforzar los apoyos comunitarios que favorezcan su autonomía y participación.

construir su proyecto de vida personal.

Frente a la discriminación, la soledad o la precariedad, el movimiento asociativo reclama escucha, inclusión y apoyos comunitarios. Como recoge el manifiesto de este Día Mundial: "que un diagnóstico no sea el obstáculo para una vida mejor; que la vida no sea un simple diagnóstico".

EUSKADI SE SUMA AL 'MATCH'

El movimiento asociativo vasco llevará estas reivindicaciones a Bilbao. En concreto, el 9 de octubre tendrá lugar el acto anual que organiza la federación Salud Mental Euskadi y que reúne a Agifes, Asafes, Avifes y Asasam.

En primer lugar, representantes institucionales y del movimiento asociativo trasladarán las reivindicaciones de las personas con problemas de salud mental y sus familias en torno a esta efeméride, y a continuación, Salud Mental Euskadi presentará su nueva *Guía de comunicación inclusiva y responsable sobre salud mental*, dirigida a favorecer una comunicación rigurosa, respetuosa y libre de estereotipos, con especial atención a la juventud.

Tras el acto, se celebrará la tradicional comida de personas socias de las cuatro asociaciones vascas.

llena de decisiones: continuar los estudios, incorporarse al mercado laboral, independizarse, establecer relaciones o encontrar el camino propio. Precisamente por eso, la aten-

ción no puede limitarse a reducir los síntomas. Las personas jóvenes necesitan apoyos comunitarios y oportunidades para avanzar en su recuperación, ganar autonomía y

Seguimos tejiendo redes: próximos encuentros comarcales en Irun y Eibar

Os invitamos a participar para conocer de cerca las novedades de Agifes y reflexionar sobre las necesidades de las personas con problemas de salud mental y familias de cada zona.

Agifes continúa impulsando espacios de encuentro y participación para fortalecer los vínculos con su base social y acercarse a las necesidades de las personas con problemas de salud mental y sus familias. Este año está previsto celebrar dos nuevos encuentros comarcales en Irun y Eibar, y en 2027 se realizarán en el resto de comarcas. Queremos escuchar las inquietudes



y propuestas de las personas socias de cada zona, compartir novedades de la asociación y seguir construyendo una red de apoyo cercana y participativa.

Estas citas darán continuidad al espíritu de los encuentros celebrados en Arrasate, el 26

de marzo, y en Donostia, el 6 de junio, bajo el lema *Tejiendo redes, sumando apoyos*.

Nuevas propuestas

La jornada permitió compartir experiencias y reflexionar sobre el valor del apoyo mutuo, la

escucha y el acompañamiento en los procesos de recuperación de la salud mental.

Entre las propuestas recogidas destacaron la organización de nuevas actividades de ocio y convivencia y el interés por abordar cuestiones como la inserción laboral, las relaciones familiares, el envejecimiento o la realidad de las mujeres con problemas de salud mental.

Los próximos encuentros servirán también para dar a conocer la guía *Salud mental en Gipuzkoa* y el programa *Etorkide*.

Las fechas de los encuentros de Irun y Eibar se comunicarán próximamente. ¡Os animamos a participar! Vuestra voz y propuestas son fundamentales para seguir avanzando.

LOS GRUPOS DE APOYO RETOMAN SU ACTIVIDAD CON EL INICIO DE CURSO

Tras el verano, los grupos de apoyo de Agifes vuelven a estar en marcha en Donostia, Irun, Eibar y Arrasate. Son espacios para compartir experiencias, encontrar comprensión y adquirir herramientas con el acompañamiento de profesionales de la asociación.

Contamos con 13 grupos de diferente tipología.

5 GRUPOS PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- Grupo de trastorno bipolar.
- Grupo de depresión.

- Espacio para compartir experiencias y cuidar el bienestar emocional.
- Grupo de continuidad de Abilhezi, para seguir trabajando habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual.
- Grupo de TOC.

8 GRUPOS DE APOYO PARA FAMILIARES

Espacios para compartir inquietudes, aprender de otras experiencias y encontrar herramientas para acompañar a sus seres queridos, sin dejar de lado el propio bienestar.



i 4 DICIEMBRE · 10:30-12:30

Claves para acompañar TALLER

Un encuentro entre iguales, guiado por un profesional de Agifes. Dirigido a familiares y personas allegadas que quieran compartir experiencias y aprender las bases de un acompañamiento más saludable y sostenible.

La participación de las personas pacientes avanza en Euskadi

Agifes continúa trasladando las necesidades de las personas con problemas de salud mental y sus familias a los espacios vinculados al **Pacto Vasco de Salud**. El Pacto avanza en su fase de desarrollo y seguimiento de las medidas acordadas. En abril se celebró la primera reunión de evaluación, en la que se revisaron los avances y se situó la salud mental entre las prioridades de los próximos meses. Agifes continúa participando en este proceso, junto a la federación Salud Mental Euskadi, para incorporar la mirada de nuestro colectivo.

Uno de los compromisos del Pacto es avanzar hacia una **Ley de Participación de las Personas Pacientes** en el Sistema Vasco de Salud, destinada a reforzar la presencia de estas personas, familias y organizaciones en las políticas sanitarias. Este verano se ha desarrollado la consulta pública previa a la elaboración del anteproyecto de ley, y al cierre de esta edición de la revista, el proceso está en fase de conclusiones. Seguiremos su evolución, porque creemos en la importancia de incorporar la voz de las personas a las decisiones que afectan a su salud y su atención.



SEKTOREKO PROFESIONALENTZAKO FORMAKUNTZAK

Gero eta formakuntza-ekintza gehiago egiten ari gara, buru osasunarekin harreman zuzena duten erakundeetako profesionalak trebatzeko helburuarekin. Hurrengo hitzorduek:

ENRESA

Langileak sentsibilizatzeko online formakuntza eskainiko diegu urrian.

COEGI

Buru osasunari buruzko formakuntza orokorra eskainiko diegu erizainei azaroan, eta baita nortasun eta jokabide nahasmenduei buruzko espezifiko bat ere abenduan.

BERDIN

Norbere emozioak zaintzeari, alerta-seinaleak hautemateari eta lan-ingurunean sortzen diren diskriminazio egoerei buruzko bi formakuntza saio egingo ditugu Donostian, sei hilabeteko honetan.

ELIZARAN (MATIA)

Hiru saio izango ditugu Matia fundazioaren baitan dagoen Donostiako zentro honetan.

PETRALEKUONA (MATIA)

Matia fundazioaren osasun mentaleko arazoak dituztenen pertsonentzako Oartzungo zentro honetan bi saio eskainiko ditugu.

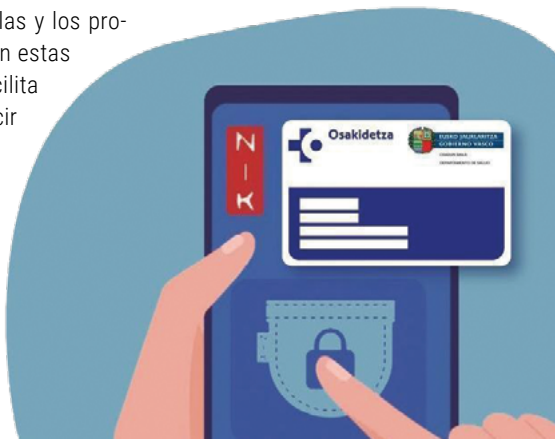
UNA ATENCIÓN SANITARIA MÁS ADAPTADA CON LA TIS PREFERENTE

Osakidetza ha emitido ya 2.750 TIS Preferentes desde la puesta en marcha de esta tarjeta sanitaria el pasado mes de marzo. Está dirigida a personas que, por determinadas discapacidades, dificultades o trastornos mentales crónicos, pueden necesitar apoyos específicos cuando acuden a un centro sanitario.

La Tarjeta Individual Sanitaria Preferente permite que las y los profesionales identifiquen estas necesidades y facilita medidas como reducir esperas innecesarias, adaptar los tiempos de consulta, favorecer el acompañamiento o mejorar la comunicación.

La solicitud es voluntaria y se gestiona a través del centro de salud.

Es importante señalar que la TIS Preferente no supone prioridad médica ni modifica los criterios de triaje en urgencias: su finalidad es favorecer una atención más accesible y adaptada a las necesidades de cada persona.



PARTICIPAMOS EN LA COMISIÓN DE CALIDAD DE SAN JUAN DE DIOS



Agifes participa en la Comisión de Calidad Percibida de San Juan de Dios, un espacio de trabajo con los equipos de Arrasate y Donostia. Desde un enfoque constructivo y de colaboración, trasladamos las sugerencias y propuestas de mejora que nos hacen llegar las familias y pacientes, contribuyendo a que sus experiencias y necesidades sean tenidas en cuenta.

AGENDA

OCTUBRE

Donostia

TALLER 'ACÉRCATE A LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL'

Dirigido a familiares y personas de la red de apoyo.

Fechas: 16, 23 y 30 de octubre.

Temas: Recuperación en salud mental, repercusiones en la persona y su entorno, estigma y derechos, comunicación y autocuidado, así como recursos sociosanitarios.

Inscripción: Si te interesa participar, ponte en contacto con la sede.

Oiartzun

TALLERES PARA FAMILIARES

Organizados por Arraztalo, con la participación de Agifes. Un espacio para hablar sobre el impacto de los problemas de salud mental en la familia y abordar las inquietudes de las personas participantes.

Fechas: 22 octubre y 5 de noviembre.

Hora: 18:00

NOVIEMBRE

Donostia

CICLO DE CINE Y SALUD MENTAL

Abiertamente, serie documental sobre salud mental y trastorno mental grave. Proyección de dos episodios y coloquio.

Fecha prevista: 17 de noviembre.

Lugar: Cines Príncipe.

Errenteria

CICLO DE CINE Y SALUD MENTAL

Abiertamente, serie documental sobre salud mental y trastorno mental grave. Proyección de dos episodios y coloquio.

Fecha prevista: 18 de noviembre.

Lugar: Cines Niessen.

DICIEMBRE

Donostia

TALLER: 'CLAVES PARA ACOMPAÑAR'

Un encuentro entre iguales, guiado por un profesional de Agifes. Dirigido a familiares y personas allegadas que quieran compartir experiencias y aprender las bases de un acompañamiento más saludable y sostenible.

Fecha: 4 de diciembre.

Horario: 10:30-12:30.

¡APÚNTATE PARA QUE TE INFORMEMOS DE TODO!

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 la agenda de Agifes, no dudéis en escribirnos.



Email: info@agifes.org
Whatsapp: [699 833 134](https://www.whatsapp.com/channel/0029954232)



BUZÓN DE SUGERENCIAS

En Agifes queremos seguir mejorando y, para ello, consideramos fundamental escuchar la voz de nuestras socias y socios. Si quieres hacernos llegar alguna sugerencia o aportación, comunicar una incidencia o presentar una reclamación, puedes contactarnos por email. Tus propuestas nos ayudan a conocer mejor vuestras necesidades y a seguir construyendo una asociación más cercana y participativa.

Email: agifes@agifes.org



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 **54232**.

Elkarrekin osatzen dugu Agifes

¡JUNT@S HACEMOS POSIBLE AGIFES!

ASÓCIATE

COLABORA

HAZTE VOLUNTARIO/A

www.agifes.org

