

encuentro



"La salud mental también va contigo"

Nº2 · 2015



XIX Congreso FEALES: **El empleo y la vivienda como herramientas para la autonomía y la inclusión social**

‘FEAFES cambia de marca’

Campaña ‘Si sus sueños no tienen límites,
no se los pongamos nosotros’

Hablando con... Edgar Vinyals, presidente
de la ‘Federación Catalana de Entidades de
Salud Mental en Primera Persona’

Con el apoyo de:



SUMARIO

La revista ENCUENTRO es una publicación de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, entidad sin ánimo de lucro y de interés social, creada en 1983, y que reúne en la actualidad a cerca de 300 entidades y representa a casi 45.000 personas con enfermedad mental y a sus familias en todo el territorio nacional.

La misión de SALUD MENTAL ESPAÑA es la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo.



Más información: www.consaludmental.org
Síguenos en:



La revista ENCUENTRO es una publicación cuatrimestral sobre las acciones y actividades de las entidades integradas en la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, así como de información relevante sobre la salud mental y la discapacidad. Su objetivo es ofrecer la perspectiva del movimiento asociativo de personas con enfermedad mental y familiares sobre los distintos aspectos de la salud mental. Sin embargo, las opiniones personales que se incluyan no tienen por qué coincidir necesariamente con las de SALUD MENTAL ESPAÑA.

Edición: Área de Comunicación, Imagen e Influencia Social.

Redacción: Alejandro Guillén Gómez, María del Vigo Fernández.

Documentación y distribución: Juan Pablo Fernández de Sevilla.

Maquetación: ZriBis.

Impresión: Afanías Gráficas y Manipulados S.A.U.



Licencia de contenidos Creative Commons: **Reconocimiento – NoComercial (by-nc)**: Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.



En breve

3



Reportaje principal:
XIX Congreso FEAFES

4



Salud Mental al día:
'Si sus sueños no tienen límites, no se los pongamos nosotros'

7



Noticias Confederación:
'FEAFES cambia de marca', Campaña 'IN-Formándonos' y 'Diez realidades sobre la patología dual'

8



Noticias Entidades:
Campeón 'Ponte en mi lugar', 'Cuando hablas, algo cambia' y 'El deporte como terapia'

10



Un día en... **PROINES**

12



Hablando con...
Edgar Vinyals, presidente de la 'Federación Catalana de Entidades de Salud Mental en Primera Persona'

14



La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA:
Francisco Morán, miembro del Comité de Personas con Enfermedad Mental de SALUD MENTAL ESPAÑA

16



10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental

SALUD MENTAL ESPAÑA celebrará múltiples actividades en torno al 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental. Cabe destacar la Jornada Conmemorativa y de Proclamación titulada 'Ponte en mi lugar. Conecta conmigo', que tendrá lugar en la mañana del 6 de octubre en el Ateneo de Madrid. Durante el acto se leerá el Manifiesto elaborado por el Comité de Personas con Enfermedad Mental de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Más información en www.consaludmental.org.



Nace el Consejo Consultivo de SALUD MENTAL ESPAÑA

El pasado 11 de mayo tuvo lugar la primera reunión de este nuevo Comité Asesor de la Confederación, formado por personas con trastorno mental, familiares y personas expertas en los temas que afecten a los distintos aspectos que marcan la misión y la visión de SALUD MENTAL ESPAÑA.

Este órgano tiene el objetivo de mantener reuniones de reflexión y debate sobre los temas propuestos por los Órganos de Gobierno y elevar recomendaciones a los mismos, proponer la elaboración de guías y acciones o estudiar y debatir documentos producidos por entidades internacionales o nacionales en el campo de la salud mental y la discapacidad.



Día Internacional del Voluntario 2015 de Telefónica

Con motivo del Día Internacional del Voluntario 2015 de Telefónica, el próximo 16 de octubre se celebrará la segunda edición de 'Marca un gol por la Salud Mental', un campeonato de fútbol sala organizado por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA junto a varias federaciones autonómicas. La actividad, en la que participarán 250 personas, se desarrollará de manera simultánea en Madrid, Zaragoza, Alicante, Sevilla y Málaga. Los equipos estarán compuestos por personas con trastorno mental y por voluntarios de Telefónica. Más información en www.consaludmental.org.

#BiblioSaludMental



"Conoce tus derechos: Convención Internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad". [Madrid]: Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), 2013.

Este folleto incluye información general sobre la Convención de la ONU y recopila de manera sencilla los derechos del tratado. Además señala algunas situaciones comunes de clara vulneración de derechos de las personas con enfermedad mental que pueden ayudar a detectar estas infracciones y recursos para informarse sobre la Convención y la protección de los derechos citados. Se trata de un material divulgativo muy útil para las actividades de difusión y defensa de derechos.

Para solicitar de forma gratuita este libro en donación ponte en contacto con documentacion@consaludmental.org o en el teléfono 672 370 208.

En el Centro de Documentación y biblioteca de SALUD MENTAL ESPAÑA disponemos de publicaciones en donación totalmente gratuitas, tanto en formato audiovisual como en papel. Con ellas puedes aprender e informarte sobre la salud mental y la discapacidad. También tenemos en formato de préstamo de biblioteca casi 6.000 ejemplares de libros, vídeos y revistas dedicadas a estos ámbitos y al Tercer Sector.

Este y otros documentos están disponibles en www.consaludmental.org/centro-documentacion

XIX Congreso FEAFES: El empleo y la vivienda como herramientas para la autonomía y la inclusión social

Los pasados 11 y 12 de junio, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA celebró, junto con la Federación FEAFES Galicia, su XIX Congreso, al que puso por título 'Embarcados hacia una vida plena' y que tuvo lugar en el Palacio de Exposiciones y Congresos de A Coruña. Hablar sobre el empleo y la vivienda como motores que fomentan la autonomía de las personas con trastorno mental fue el objetivo de este encuentro.

Trescientas personas se dieron cita el pasado mes de junio en la celebración del XIX Congreso FEAFES (ahora Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA). Bajo el título 'Embarcados hacia una vida plena', profesionales del ámbito de la salud mental, personas con trastorno mental, familiares y técnicos del movimiento asociativo, compartieron experiencias y nuevos modelos de actuación que fomentan la autonomía del colectivo.

Rodeados por las aguas del Atlántico y con vistas al puerto de A Coruña, una de las imponentes salas del Palacio de

Congresos y Exposiciones de la ciudad, acogió a los asistentes en la primera jornada del Congreso, la cual albergó una conferencia marco.

“El empleo es el mejor tratamiento, lo más terapéutico”

En la misma, el director de Relaciones Externas de Forética, Tomás Sercovich, destacó la importancia de la Responsabilidad Social Empresarial como oportu-

nidad para las empresas sociales. Sercovich concluyó su intervención asegurando que *“si la empresa no es capaz de generar valor, no sólo para sí misma, sino también para la sociedad, está destinada a fracasar.”*

La segunda jornada del Congreso hizo madrugar a los asistentes, ya que prometía ser un día intenso, cargado de interesantes y relevantes ponencias y experiencias. De este modo, el día comenzó con la sesión inaugural, que corrió a cargo del presidente de la Confederación, José María Sánchez Monge, quien quiso



Varios representantes inauguran el Congreso



Los asistentes llenaron la sala donde se celebró el Congreso.

agradecer a los asistentes y personalidades su presencia y destacó *“la importancia para el movimiento asociativo de estos encuentros bienales.”* Afirmación en la que coincidió con el presidente de FEFES Galicia, Xosé Ramón Girón, también presente en esta sesión inaugural.

Además, durante su intervención, Sánchez Monge, anunció que a partir de ese momento, la que durante más de treinta años había sido la Confederación FEFES, pasaba a llamarse Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. La entidad culminaba, con este anuncio, su proceso de cambio de marca en el que ha venido trabajando durante los últimos meses.

“Existe una disposición espontánea de la sociedad a ayudar en cuanto damos la voz de alarma”

El empleo, elemento recuperador de las habilidades

La primera mesa de este Congreso fue la dedicada al empleo como camino hacia la autonomía. El encargado de arrancar esta mesa fue Fernando Bellver, presidente del Patronato de Fundación Emplea, quien reconoció que pese a los esfuerzos de muchas empresas, *“como sociedad, en materia de empleo y de integración de personas con discapacidad, no hemos podido hacer grandes avances.”*

En esta misma mesa también intervino Marcos Gómez, técnico de FEFES

Soria ASOVICA quien, desde el prisma de su experiencia al frente de proyectos de integración laboral, destacó que *“el empleo es el mejor tratamiento, lo más terapéutico, ya que actúa como elemento recuperador de las habilidades deterioradas por la enfermedad mental”.*

Vivienda: un lugar para la autonomía

Tras esta primera mesa, era el turno de hablar de otra de las herramientas fundamentales en el fomento de la autonomía de las personas con trastorno mental, como es la vivienda. Este bloque comenzó con la ponencia de Abelardo Rodríguez, coordinador técnico de la Red de Atención Social a Personas con Enfermedad Mental de la Comunidad de Madrid, quien quiso destacar la importancia de los *“apoyos al alojamiento”* con el fin de que las personas con trastorno mental *“puedan optar a una vivienda de su elección, adaptada a sus necesidades.”*

En este mismo sentido, Miguel Leturia, director del área de Consultoría de Matia Instituto Gerontológico recaló la necesidad de *“pasar del modelo asistencial y clínico a un modelo centrado en la persona, atendiendo a la singularidad de cada una de ellas.”*

La experiencia personal de María José Sánchez, usuaria de los recursos residenciales de la asociación APEM de A Coruña, cerró esta mesa. María José dejó patente la importancia de la vivienda como motor de la autonomía:

“Al principio me sentía perdida. No me atrevía ni a ir sola al supermercado, pero luego, poco a poco, he ido haciendo sola todas las cosas.”

“Hay que llegar a un modelo centrado en la persona, atendiendo a la singularidad de cada una de ellas”

Salud mental y exclusión

Este fue el bloque que cerró las ponencias del XIX Congreso FEFES. Una mesa en la que se arrojó luz sobre cuáles son las principales causas por las que las personas con trastorno mental pueden ser un colectivo en permanente riesgo de exclusión. Para ello, María Asunción Garay, quien forma parte del programa de Asistencia Psiquiátrica a Personas Sin Hogar de Bilbao, insistió en la necesidad de que los profesionales y la sociedad actúen *“de una manera proactiva para evitar que se den estas situaciones y para preservar, ni más ni menos, que la dignidad de la persona.”*

Esta propuesta fue avalada por Manuel Fernández, presidente de la asociación ALUME de Lugo y responsable del programa PAIEM en la entidad, destinado al trabajo en instituciones penitenciarias, quien aseguró que *“existe una disposición espontánea en la sociedad a ayudar en cuanto las instituciones o entidades dan la voz de alarma de que algo ocurre.”*

Esta mesa la cerró alguien que ha podido ver de cerca lo que supone la exclusión social. Carlos García, representante de FEAES Galicia en el Comité de Personas con Enfermedad Mental de SALUD MENTAL ESPAÑA, arrancó el aplauso de los asistentes en varias ocasiones, con declaraciones tan directas como que *“hay momentos en la vida que pueden determinar si acabas con la exclusión o no. Cuando sientes que no le importas al mundo, el mundo deja de importante a ti.”*

“Cuando sientes que no le importas al mundo, el mundo deja de importarte a ti”

La clausura corrió a cargo del presidente del Comité Español de Representantes

de Personas con Discapacidad (CERMI), Luis Cayo, quien garantizó al movimiento asociativo que *“la salud mental seguirá teniendo un lugar preferente en la agenda de la discapacidad.”*

El Congreso contó con la colaboración de la Fundación ONCE, la Xunta de Galicia, el Concello y la Diputación de A Coruña, Janssen y Ferrer.

El encuentro del movimiento asociativo

Tras las ponencias y diferentes mesas, se abrió el espacio ‘Mostrando Experiencias’, en el que representantes de federaciones y asociaciones uniprovinciales miembro de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA expusieron proyectos, iniciativas o programas que han desarrollado con el fin de compartir experiencias y buenas prácticas.

Representantes de la Administración Pública como el subdirector general de Participación y Entidades Tuteladas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Jesús Celada; la secretaria xeral de Política Social de la Xunta de Galicia, Coro Piñeiro y la subdirectora general de Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia en la Xunta, Carmen Orgeira intervinieron en diferentes momentos del Congreso.

Además, los periodistas y colaboradores de medios de comunicación gallegos Terio Carrera (Televisión de Galicia), Pepe Formoso (Radio Nordés –Cadena SER), Clara de Saa, (Radio Galega) y Gonzalo Gesto (Radio Voz) condujeron y moderaron los debates.



Uno de los momentos de la mesa de Exclusión Social.

Para saber más

Si quieres ver las ponencias puedes consultarlas en www.consaludmental.org.

Además, puedes ver las fotografías del Congreso en los perfiles de Facebook de SALUD MENTAL ESPAÑA (ConfederacionSaludMental) y de FEAES Galicia (feafesgalicia).

MIGUEL LETURIA ARRAZOLA
Director del Área de Consultoría de Matia
Instituto Gerontológico

MARÍA JOSÉ SÁNCHEZ CRUZ
Usuaría de recursos residenciales de la asociación APEM
Acompaña: PILAR AGILDA FERNÁNDEZ
Técnico de la asociación APEM

MODERA:
CLARA DE SAA
Radio Galega



Desarrollo de la mesa sobre vivienda.

‘Si sus sueños no tienen límites, no se los pongamos nosotros’

Tener proyectos, pasiones o sueños es algo común e inherente al ser humano, sea cual sea su condición, su situación o su estado. Ese es el principal mensaje que arroja esta campaña a favor de la inclusión social de las personas con problemas de salud mental, una iniciativa del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

‘Abrir un negocio’, ‘viajar a Estados Unidos’, ‘entrenar cada día’ o que su nieto ‘las nombre súper abuelas’, son algunos de los sueños o retos de los protagonistas de esta campaña de sensibilización en la que ha colaborado la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA al aportar dos personas con problemas de salud mental que, voluntariamente, participaron ofreciendo su voz y su imagen.

“Un diagnóstico no es un condicionante definitivo para llegar a alcanzar una ilusión”

En el vídeo de la campaña, que lleva por nombre ‘La integración es siempre la mejor respuesta’, aparecen parejas de personas, una de las cuales tiene un problema de salud mental y la otra persona de la pareja no. Ambas coinciden en el sueño que tienen, lo que da a entender al espectador que un diagnóstico no es un condicionante definitivo para llegar a alcanzar una ilusión.

Además de un spot, la campaña se complementa con otros materiales, como cuñas para radio, carteles para expositores de calle o formatos destinados a ser difundidos por redes sociales o ‘WhatsApp’.

Esta iniciativa pretende sensibilizar a la sociedad sobre los problemas de salud mental y sobre las capacidades y planes de futuro de las personas diagnosticadas con algún trastorno mental, que ni más ni menos, pueden ser las mismas que las de cualquier otra persona.

A petición del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, SALUD MENTAL ESPAÑA ha colaborado activamente en esta campaña y ha contribuido a la búsqueda de algunos de los perfiles que la han protagonizado.



Pilar Ordás, de la Asociación El Puente, durante el rodaje.

“La campaña sirve de ejemplo para los compañeros que aún no han contado lo que les pasa”

Pilar Ordás, una de las participantes en el spot, que forma parte de la asociación FEFES Valladolid “El Puente”, destacó la importancia de realizar este tipo de campañas porque *“muchos jóvenes se encuentran sin ilusión y con mucha falta de comprensión. El acercar la información a través de estas iniciativas sobre la enfermedad mental y demostrarles que tienen una salida es muy necesario”*.



Agustín, de ALUSAMEN, disfrutando durante la grabación.

El otro protagonista que participó por parte de SALUD MENTAL ESPAÑA, Agustín, usuario de la asociación madrileña ALUSAMEN, se mostró muy ilusionado por participar en la campaña ya que *“supone un remedio que da ánimo a las enfermedades, que ayuda a valorar la vida y a recuperar la fe en la misma”*.

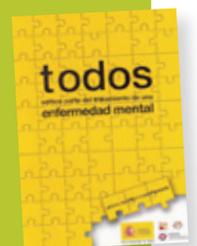
Para saber más

Si quieres conocer más sobre esta campaña y deseas ver o descargar los materiales de la misma, puedes hacerlo consultando la web:

www.msssi.gob.es

OTRAS CAMPAÑAS DEL MINISTERIO

-‘Todos somos parte del tratamiento de la enfermedad mental’ (Año 2005). Se difundió un tríptico con información sobre los problemas de salud mental y se editó un spot con la finalidad de sensibilizar sobre este tema.



-Reedición Guía de Estilo sobre Salud Mental para Medios de Comunicación de FEFES (Año 2008). El Ministerio de Sanidad colaboró en la reedición de esta Guía, cuyo contenido elaboró FEFES.



SALUD MENTAL ESPAÑA

lanza una campaña para dar a conocer su servicio gratuito de Orientación en Salud Mental

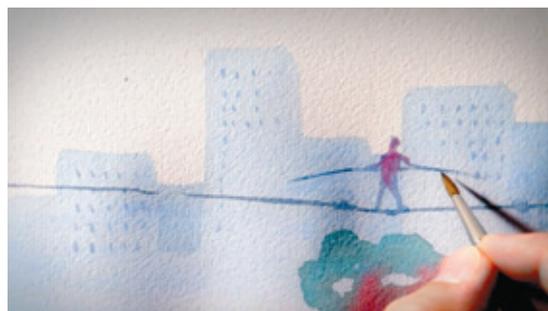
La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA puso en marcha en junio una campaña para dar a conocer su servicio de Orientación en Salud Mental, con el que un equipo multidisciplinar de profesionales del ámbito del Trabajo Social, Documentación y Jurídico asesoran a cualquier persona afectada –directa o indirectamente– por un problema de salud mental.

Este servicio, gratuito y concebido para ser la puerta de entrada a la red asociativa que forma SALUD MENTAL ESPAÑA, atiende cada año alrededor de 1.500 demandas de información sobre recursos sociales, derechos de las personas con enfermedad mental y sus familias y guías y materiales divulgativos sobre salud mental, entre otras tipologías de demandas de información.

Al considerar que los recursos informativos pueden suponer un punto de inflexión en la vida de las personas con problemas de salud mental, así como de sus familiares y personas allegadas, la Confederación ha lanzado este año una campaña para darlos a conocer, de manera que la ciudadanía tenga presente que puede recurrir a ellos cuando lo necesite. El material principal de la iniciativa ha sido un video de un minuto y medio de duración, elaborado con la técnica de animación “whiteboard”, en acuarela, y en el que se describen las sensaciones que las personas con trastorno mental y sus familias tienen desde que descubren su patología hasta que se recuperan, pasando por el diagnóstico, el miedo y la soledad. Un proceso en el que es fundamental contar con la información adecuada para acudir posteriormente a los recursos que más se adapten a las necesidades de cada persona. El video, enviado a los medios de comunicación junto con una nota de prensa, y difundido a través de Internet y las redes sociales, se ha editado también en formato de alta calidad

para que las televisiones puedan emitirlo. Gracias a ello, la sección Saber Vivir, del programa ‘La mañana’ de TVE, lo emitió íntegramente el día 19 de junio. Este programa, que en ese mes ha tenido una audiencia media de 146.000 espectadores, ha propiciado que el Servicio de Orientación en Salud Mental haya incrementado en un 48% sus demandas durante los últimos días de junio y el mes de julio con respecto a 2014.

La campaña se enmarca en el proyecto *In-Formándonos: La autonomía es un derecho*, que está encaminado a dotar a las personas con enfermedad mental de la información y las herramientas necesarias para su empoderamiento y autonomía y ha sido posible gracias a la colaboración de Obra Social “la Caixa”. En la misma línea, esta iniciativa pretende que las personas que acuden a las entidades de la red SALUD MENTAL ESPAÑA puedan hacer después, en sus territorios y asociaciones, una labor de acogida y acompañamiento a otras personas afectadas. Por eso, en el marco de este mismo proyecto, se celebró, el pasado mes de abril en la sede de la Confe-



deración, el curso *Informando en primera persona*. Una acción formativa a la que asistieron 20 personas con problemas de salud mental vinculadas a 12 federaciones y asociaciones uniprovinciales de la red asociativa SALUD MENTAL ESPAÑA.

CONTACTA:

informacion@consaludmental.org

91 507 92 48

FEAFES actualiza su marca y se convierte en **Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA**



La esencia, los valores y las personas para las que trabaja la Confederación siguen siendo los mismos. Se trata de ofrecer una visión positiva, que se acerca al concepto de salud mental y se aleja del de enfermedad.

Conscientes de que para ser líderes en el ámbito en el que se trabaja es necesario ser fácilmente reconocibles e identificables por el público, la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES) ha pasado, en junio de este año, a llamarse 'Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA'. El carácter descriptivo del nuevo nombre supone una ventaja en términos de comunicación, algo que contribuye a cumplir con varios de los ob-

jetivos del Plan Estratégico de la Confederación previsto para el periodo 2012-2016. Ente ellos, reforzar la posición en el entorno, hacer incidencia social y política y promover la salud mental y luchar contra el estigma.

Por otro lado, el nombre de Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA es más inclusivo. Engloba a todos los perfiles a los que el movimiento asociativo se dirige, teniendo en cuenta que trabaja por la salud mental de las personas, estén o no diagnosticadas, y

siempre con especial interés –por el apoyo y acompañamiento que requieren– hacia aquellas que tienen un trastorno mental grave y hacia sus familias.

Es, además, una forma de ofrecer a la sociedad una visión positiva, que se acerque más al concepto de 'salud mental' y se aleje del de 'enfermedad mental'. De esa forma, se propicia que el conjunto de la sociedad se sienta interpelada directamente por el mensaje de la Confederación, ya que el nuevo nombre

diluye la diferenciación entre personas sanas y personas con enfermedad, en tanto que todos debemos cuidar la salud mental.

En todo caso, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA sigue agrupando y representando a un movimiento asociativo de familiares y personas con problemas de salud mental. Un movimiento que no sólo acoge y presta ayuda mutua, sino que también promueve la sensibilización y la prevención en salud mental.

Diez realidades que deberías conocer sobre la **patología dual**

La existencia simultánea de un trastorno mental y de un trastorno por consumo de sustancias tóxicas en una misma persona es mucho más compleja que la simple suma de ambos trastornos.

El decálogo "Diez realidades que deberías conocer sobre la patología dual" realizado por SALUD MENTAL ESPAÑA pretende dar a conocer, de manera sencilla, en qué consiste la patología dual. Se trata de ayudar a comprender cómo funciona, cómo se puede prevenir y cuáles son los principales retos a los que se enfrentan los profesionales que tratan con personas con patología dual.

El hecho de que existe una gran prevalencia de personas que tienen un trastorno mental asociado al consumo de sustancias, o que, debido a la complejidad de los casos relacionados con patología dual, estas personas presentan una mayor vulnerabilidad y riesgo de exclusión social,

son algunas de las ideas recopiladas en el decálogo.

Este listado se enmarca en un programa de aproximación, formación e información sobre patología dual desarrollado por la Confederación desde 2014 y que ha permitido que este año se realizara la segunda edición del curso 'Abordaje de la patología dual en la red FEAFES'. Además, a través del programa, financiado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, se han reimpresso 700 ejemplares de la Guía "Aproximación a la patología dual: Propuestas de intervención en la red FEAFES".

El objetivo es favorecer la constante formación de los profesionales encargados de la atención a las personas con patología dual, dado que el consumo de sustancias acompañado de enfermedad mental, supone una dificultad en el diagnóstico y tratamiento, por lo que el abordaje integral se hace imprescindible.

Tanto la guía como el decálogo están disponibles en la página web de SALUD MENTAL ESPAÑA:
www.consaludmental.org



Elena Larios, técnico de la Asociación Salud Mental Ceuta, presenta 'Ponte en mi lugar' en el XIX Congreso FEALES.

Salud Mental Ceuta simula alucinaciones auditivas para fomentar la empatía

La Asociación Salud Mental Ceuta celebró el Día Mundial de la Salud Mental de 2013 con una iniciativa de sensibilización que tenía por objetivo fomentar la empatía de la población con las personas que tienen alucinaciones auditivas. La actividad, que se denominó *'Ponte en mi lugar'*, tuvo tanto éxito que se ha llevado a cabo en múltiples ocasiones y se volverá a hacer el próximo Día Mundial de la Salud Mental.

"Incluimos Ponte en mi lugar en todos los stands que montamos en la calle con la intención de que las personas se acerquen y puedan vivir la experiencia", aseguran desde la entidad. Ponerse en la piel de quien tiene este tipo de alucinaciones es una tarea complicada. Según Elena Larios, técnico de programas de Salud Mental Ceuta y responsable de esta iniciativa, la actividad se ha podido desarrollar gracias a la *"ayuda del que hoy es el Comité de Personas con Enfermedad Mental de Ceuta"*. Los técnicos de la asociación entrevistaron a distintas personas con alucinaciones auditivas y se informaron a través de diversos estudios para identificar cómo se desarrollan estas alucinaciones y en qué consisten exactamente. Posteriormente, y tras varias reuniones

con el Comité, iniciaron lo que a día de hoy consideran *"una de las actividades de sensibilización con mayor impacto de la entidad"*.

'Ponte en mi lugar' consiste en la reproducción de un audio -grabado con la colaboración de radio Onda Cero de Ceuta- y en el que se escuchan voces similares a las que oyen las personas con enfermedad mental. *"Las frases son insultos y amenazas que normalmente percibe una persona con este tipo de alucinaciones, y que se recopilaron en las entrevistas realizadas"*, explica Ioannis Tzilinis, psicólogo de la asociación.

Las mesas informativas o los mercadillos solidarios que la entidad organiza periódicamente han sido escenario de la

actividad, que consiste en tapar los ojos de las personas que se prestan a vivir por unos minutos las sensaciones de quienes conviven con alucinaciones auditivas. *"Las reacciones son diversas"*, explica Larios, que asegura que *"la experiencia no pasa desapercibida, sino que la gente se muestra impactada"*. Cerca de 200 personas han participado ya y desde Salud Mental Ceuta pretenden *"seguir llevándola a cabo para llegar al máximo de personas posibles"*. Consideran que *"la iniciativa ha cumplido las expectativas, ha tenido un fuerte impacto entre los participantes y logra lo que queríamos conseguir que es la sensibilización de la población en general y que la gente pueda identificarse y ponerse en el lugar de las personas con problemas de salud mental"*, asegura Tzilinis.



Las personas que participan en *"Ponte en mi lugar"* se aíslan del entorno tapándose los ojos y escuchando únicamente la grabación preparada por la Asociación Salud Mental Ceuta a través de los auriculares. Las voces, que insultan y amenazan, consiguen en pocos minutos generar una fuerte empatía hacia las personas con trastornos de salud mental y alucinaciones auditivas.





Técnicos de Agífes en el acto de presentación de la campaña 'Cuando hablas, algo cambia'.

El poder de las palabras

Bajo el paraguas de la campaña 'Cuando hablas, algo cambia', AGIFES ha puesto en marcha diversas actividades encaminadas a romper el tabú sobre los problemas de salud mental, pero, sobre todo, a generar espacios que permitan a quienes los tienen exteriorizar sus sentimientos y contar su experiencia.

El objetivo que la Asociación Guipuzcoana de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (AGIFES) persigue con 'Cuando hablas, algo cambia' es, según explican desde la entidad, "normalizar la visión social de las dolencias mentales y favorecer que se hable con naturalidad de ellas, con el fin de superar los enormes obstáculos en la inserción social y laboral de este colectivo".

Se trata de una campaña inspirada en experiencias similares llevadas a cabo en el ámbito internacional, y que han hecho hincapié en la importancia de hablar sobre salud mental para transmitir la importancia de apoyar a las personas con algún tipo de dolencia, de forma que se sientan libres de expresar su condición y pedir ayuda. De hecho, la campaña se dirige también a los propios afectados y a los familiares más cercanos,

para concienciarles de la necesidad de buscar ayuda lo antes posible, ya que la detección precoz de los trastornos mentales favorece la recuperación.

Para vehicular la apertura del diálogo con la sociedad se han organizado, en el marco de la campaña, un concurso de fotografía, la carrera "5 millas por la salud mental" y el concurso de relatos cortos "Libre Mente". Por último, se ha puesto en marcha el proyecto *Hablemos*, un concurso que se presenta como un espacio en el que recoger las opiniones y experiencias de los afectados por problemas de salud mental, en clave positiva. El premio por participar es entrar en un sorteo para disfrutar de experiencias relajantes que se celebra cada tres meses.

El deporte como terapia, de la mano de FEAFES Andalucía

La federación andaluza apuesta por la práctica deportiva como vehículo para la plena integración de quienes tienen un trastorno mental.

En FEAFES Andalucía han entendido que el ejercicio físico tiene un impacto muy positivo en muchos aspectos de la vida y en la mejora del bienestar psicológico. Es una vía para el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control y la mejora del bienestar general de las personas con problemas de salud mental. Por ello han decidido alentar, promover y facilitar el deporte, con la colaboración de la Fundación Pública Andaluza para la Integración de Personas con Enfermedad Mental (FAISEM). El fomento de la actividad física se hace teniendo en cuenta las capacidades y los gustos de cada persona, y siempre con la intención de que la actividad se realice de forma estable y continuada.

En este sentido, se han establecido dos líneas de actuación. Por un lado, se han elaborado materiales divulgativos que son distribuidos a través de los centros de día, casas hogares y clubes



V Carrera popular La salud mental con el deporte de FEAFES Huelva.

sociales. Por otro, se organizan de manera periódica eventos deportivos de ámbito nacional y regional, que sirven además para mostrar los beneficios de estas actividades a instituciones y profesionales, y tienen mayor visibilidad en los medios de comunicación, con lo que el objetivo de la difusión y la lucha contra el estigma se cumple por partida doble.

Así, en este año se han llevado a cabo múltiples actividades, entre las que cabe destacar la V Carrera Popular "La salud mental con el deporte", de FEAFES Huelva, o el Encuentro "Deporte y Salud Mental" de Cabra (Córdoba) en el que selecciones provinciales de Andalucía compitieron en Fútbol 7, paddle, atletismo, tenis de mesa, biodanza, aerobio y petanca.

“No hay eslabón último”

Extremadura tiene 8 áreas sanitarias. En la que corresponde a las comarcas de Vegas Altas, La Serena y la Siberia extremeña, PROINES gestiona múltiples recursos de atención a la salud mental intentando que las personas que acuden a ellos pasen de un eslabón de la cadena al siguiente. El sistema funciona en base a una suerte de evolución constante en la que el límite siempre puede estar un paso más allá.

“Don Benito es el pueblo más grande de España”, asegura Antonio Lozano, director gerente de la Asociación para la Integración de las Personas con Enfermedad Mental (PROINES). Y bien podría parecer una ciudad. Rebasa ligeramente los 37.000 habitantes. En el centro del municipio, la sede de la entidad, que este año celebra su vigésimo aniversario, comparte espacio con el Centro de Rehabilitación Psicosocial. A finales de 2015 se cumplen también 10 años desde que la asociación ganara el concurso de licitación y empezara a gestionar el recurso. “Pronto habrá que ponerse a rellenar los pliegos”, dice Lozano, como anotando mentalmente la cita. Este centro es el único de los gestionados por PROINES que funciona en régimen de concierto con la Administración. Los demás operan a base de subvenciones. Una situación que el Observatorio de Salud Mental de FEFES Extremadura está intentando cambiar porque “estar sujetos a subvenciones supone estar en una situación de inestabilidad tremenda, de cara a los usuarios, a los profesionales y a las empresas”, lamenta Lozano.

En las zonas rurales, el estigma es más fuerte que en las urbanas: “la enfermedad está tapada”

A pesar de esa incertidumbre, la oferta de servicios de PROINES ha ido creciendo en sus 20 años de vida, conforme a los requerimientos de las personas que acuden a ella. El primero de los eslabones del sistema es el Centro de Rehabilitación Psicosocial pero, superada esa fase, la idea es que cada beneficiario avance a otro, en función de sus necesidades y capacidades, para evitar una posible recaída y facilitar su ple-

na integración. Ese proceso de crecimiento no acaba nunca. “No hay eslabón último”, dice Lozano. Por eso, cuando es preguntado por el número de proyectos que alberga la asociación que dirige, responde que más de 200. “Tenemos tantos proyectos como personas”, asevera.

En esa segunda fase, la opción varía. PROINES atiende, por un lado, y en la medida de sus posibilidades, la integración laboral —a través del centro Laboral y ocupacional, la formación específica y el apoyo en la búsqueda activa de empleo— y, por otro, la autonomía personal, a través de las viviendas supervisadas. Ambas vías son claves para el empoderamiento y la independencia de las personas, y en ambas hay más demanda que oferta. “Los recursos en Extremadura son insuficientes”, asegura Lozano. Lo mismo opina Miguel Ángel Muñoz, que levanta la mirada del marco de fotos en el que está trabajando para denunciar la escasez de presupuesto destinado a esta materia en su Comunidad. Fabrica, de manera artesanal, marcos y pequeñas encuadernaciones. Es uno de los miembros del taller ocupacional con vistas a acceder, en un futuro próximo, a una de las plazas de formación destinadas a la integración en el mercado laboral ordinario.

A escasos metros, una decena de personas trabajan montando y empaquetando patas de somieres para una empresa colaboradora. Es un trabajo simulado y a cambio reciben una pequeña aportación que PROINES invierte en actividades de ocio. De esta forma, asegura Cándida Parejo, la técnica de integración laboral



Los miembros del taller ocupacional fabrican diversos objetos de manera artesana.

y ocupacional de la asociación, “se acostumbra a tener una rutina, se sienten útiles y trabajan sus habilidades sociales y psicomotrices”.

Entre los ruidos del taller se cuele la voz de Manuel Romero. Es miembro de la Asociación en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual de Don Benito (APROSUBA). Tiene un huerto en el que trabaja con los beneficiarios de su entidad y se ha acercado a las instalaciones de PROINES en busca del consejo de Reyes, ingeniera agrónoma, que está impartiendo allí el curso de viverista.

Ella se encarga de la formación teórica y práctica. Les enseña a realizar “las labores preparatorias del terreno, el mantenimiento, la conservación y el desarrollo de plantas hortícolas y ornamentales”. En el terreno aprenden “el mimo y el cariño con el que hay que tratar al producto”, explica la agrónoma.

Cándida Parejo no sólo busca el nicho de mercado antes de programar las actividades formativas, sino que se encarga después de buscar empleadores que estén dispuestos a contratar personas con un



El invernadero de PROINES sirve para impartir las clases prácticas del curso de viverista.

trastorno mental grave. Ha conseguido establecer una colaboración estrecha con varias empresas, pero asegura que la discriminación en este sentido sigue patente. Está decidida, sin embargo, a no ceder ante los prejuicios. Entre trabajadores y estudiantes han habilitado una zona ajardinada junto al invernadero, donde Parejo organiza desayunos empresariales *“para que quienes hacen las contrataciones puedan ver que [los alumnos] están perfectamente preparados para trabajar”*. En los 9 años que lleva trabajando para PROINES, insiste, *“no se ha dado ninguna baja laboral por recaída”*.

Este proceso de crecimiento no acaba nunca. “No hay eslabón último”

Conquistar Siberia

Si la montaña no va a Mahoma, Mahoma va a la montaña, parece ser el lema de los trabajadores de PROINES. La Siberia extremeña, al noreste de la provincia de Badajoz, es una zona rural en la que viven unas 26.000 personas que se reparten en 18 pequeñas localidades dispersas por un amplio territorio de 2.836 Km². *“Son pueblos sin recursos ni medios”*, explica Lozano. María José Díaz, la trabajadora

social de PROINES, añade que en estas zonas rurales el estigma es más fuerte que en las urbanas: *“La enfermedad está tapada. El asunto económico se ha resuelto con una pensión y se ha normalizado que el afectado esté en casa. Pero el problema real sale a la luz cuando los padres de la persona con el trastorno de salud mental fallecen”*.

Para evitar situaciones de este tipo, y con la premisa de que, en palabras de Lozano, *“para que el modelo de atención sea eficiente tiene que pegarse al terreno y adaptarse a él”*, PROINES ha puesto en marcha recientemente un centro de inserción social y acompañamiento integral en Talarrubias, uno de los pueblos de la Siberia extremeña. La ubicación del centro responde a criterios de optimización de recursos y de facilidad de gestión: Allí están también el centro de salud mental y el hospital comarcal.

Sin embargo, la financiación conseguida por PROINES para este proyecto es muy inferior a la necesaria. Por eso las funciones de inserción Social y de acompañamiento se realizan en un mismo centro, por una misma Terapeuta ocupacional –que

“Los recursos en Extremadura son insuficientes”

trabaja con el apoyo constante de los profesionales de PROINES-, y por eso sólo están disponibles 20 horas a la semana. Es mucho menos de lo que se necesita, pero *“la alternativa era no hacer nada”*, dice Lozano, que confía en que el recurso irá creciendo poco a poco, como lo han hecho los de Don Benito.

De momento, la entidad ha organizado una jornada técnica para anunciar el centro a todos los profesionales del sector que trabajan en la zona, *“para que sepan que pueden derivar allí a sus pacientes”*, explica el director de PROINES. Se trata de afianzar un *“recurso intermedio que al menos consiga paliar medianamente las necesidades de las personas con problemas de salud mental en la zona, para que puedan integrarse en la comunidad y recibir un tratamiento”*. El primer eslabón.

Edgar Vinyals, presidente de la 'Federación Catalana de Entidades de Salud Mental en Primera Persona'

Apuesto por un modelo de salud mental comunitario, mucho más **desmedicalizado y deshospitalizado**

Con motivo del primer aniversario de la creación de la 'Federación Catalana de Entidades de Salud Mental en Primera Persona', entrevistamos a su presidente, Edgar Vinyals, quien también fundó en 2009 la Asociación de Ocio Inclusivo "Saräu", para defender los derechos de las personas con discapacidad y problemas de salud mental.



Lo tuyo es un caso cuanto menos curioso: Profesional dedicado a las personas con trastorno mental y afectado a la vez ¿Qué de bueno y malo tiene esta situación?

Mi experiencia personal como usuario de los servicios y como persona que convive con el malestar mental me permite poder empatizar con mayor facilidad con las personas, sus historias y la narración de sus vivencias. Creo que mis experiencias me han enseñado a creer en la recuperación y la capacidad de las personas para transformar las situaciones. Esto, sin duda, resulta un recurso valioso durante la atención directa para comprender las personas y las familias que se acercan a Saräu.

La parte no tan buena es que esta actitud optimista no siempre es posible tenerla,

y a veces hay que aceptar las propias limitaciones y aceptar un ahora donde la fragilidad y la vulnerabilidad condicionan nuestra manera de estar en el día a día. Son dos caras de la misma moneda, aceptándolo, se pueden aprovechar las oportunidades cuando aparecen ante nosotros.

“Creo que mis experiencias me han enseñado a creer en la recuperación y la capacidad de las personas para transformar las situaciones”

¿Podríamos decir que ese es el germen de Saräu? ¿De dónde nace, de un sueño o de una necesidad?

Saräu nace de la convicción de que las personas podemos transformar nuestro entorno y que dándonos apoyo podemos conquistar mejoras que repercutan en otros. Hace 6 años varios jóvenes que trabajábamos en servicios residenciales nos ilusionamos al pensar que podíamos contribuir a la mejora de oportunidades de las personas altamente institucionalizadas, ofreciéndoles espacios, fuera del contexto de los servicios residenciales, donde relacionarse y poder ampliar su círculo de relaciones sociales.

Decidimos invertir gran parte de nuestro tiempo libre para incidir en estas mejoras.

Las relaciones sociales como base de la recuperación.





La asociación organiza salidas a lugares de ocio.

Tú mismo defines Saräu como una 'reunión de personas que se divierte y hace ruido' Cuéntanos, ¿qué es 'Saräu' y qué objetivos tiene?

Saräu es una organización sin ánimo de lucro, una asociación juvenil y de voluntariado, que propone actividades de ocio: discotecas, karaokes, talleres de danza, de teatro y viajes. Estos espacios constituyen puntos de encuentro de gente muy diversa y en ellos se puede conocer gente y establecer lazos afectivos. Las personas que formamos Saräu apostamos por el valor de las personas, de las diferencias y de la diversidad. Por ello, promovemos que en nuestras actividades convivan personas igual de diferentes.

Como organización nos proponemos mejorar el reconocimiento del ámbito del ocio, en concreto defendemos un ocio descargado de condicionantes educativos y terapéuticos. Luchamos para que la administración pública reconozca este derecho y, con su colaboración, insuficiente aunque cada vez mayor, invertimos recursos para que las personas que se acercan a Saräu puedan acceder a nuestras propuestas o a las de otras entidades pero, sobre todo, que puedan acceder a la oferta global de ocio como la de los centros cívicos o las asociaciones culturales de la ciudad de Barcelona.

“Quienes formamos Saräu apostamos por el valor de las personas, de las diferencias y de la diversidad”

“Las personas con etiquetas psiquiátricas somos de los colectivos sociales que más tarde nos hemos puesto a reivindicar nuestros derechos”

Ahora también eres presidente de la 'Federación Catalana de Entidades de Salud Mental en Primera Persona' ¿Por qué decides meter la cabeza en esto?

Las personas con etiquetas psiquiátricas somos de los colectivos sociales que más tarde nos hemos puesto a reivindicar nuestros derechos. Hasta hace bien poco lo hacían las familias o los profesionales por nosotros, pero después de mucho empeño y trabajo colaborativo, hoy podemos acceder a los espacios de decisión política en igualdad de condiciones que el resto de agentes implicados en la salud mental.

Personalmente apuesto por un modelo de salud mental comunitario, mucho más desmedicalizado y deshospitalizado que el que tenemos ahora. Mis experiencias en las unidades de agudos fueron muy traumáticas, ahora tengo la oportunidad, junto con las personas que forman las 5 asociaciones federadas, de estimular cambios que permitan abandonar prácticas abusivas que deterioran la dignidad de las personas.

Trabajar desde el principio de la recuperación es apostar por incrementar oportu-

tidades, trabajar para posibilitar que las personas potencien sus competencias personales para tomar decisiones.

Este paradigma reconoce a las personas por sus potencialidades y fortalezas, abandonando la concepción de las personas con etiquetas psiquiátricas como sujetos pasivos. Debemos promover metodologías de intervención que permitan recuperar identidades que sustituyan a las de enfermo. No somos objetos de intervención, ¡somos sujetos de derechos!

¿Qué le falta y qué sobra a la atención en salud mental en España?

Una de las cosas que faltan es conectar los dispositivos de atención en salud mental con iniciativas comunitarias como las asociaciones de vecinos y vecinas o las asociaciones culturales, debemos invertir más esfuerzos y recursos para “cambiar el chip” y poder abrir las puertas de los servicios para que las personas tengan la oportunidad de participar en sus barrios, pueblos o ciudades.

Y sobre lo que sobra, continuamente constato que deberían reducirse las pautas de medicación crónicas. Desgraciadamente es habitual que superen las dosis diarias recomendadas, me preocupa que este hecho pase inadvertido, sin ninguna duda supone una amenaza para la salud.

Debemos abandonar la idea de que el fármaco es el eje de intervención, como decía antes, el motor de cambio debe ser las personas y sus capacidades.



La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA

Una cuestión de conciencia

Francisco Morán

Representante de AFESA FEAFES Asturias en el Comité de Personas con Enfermedad Mental de SALUD MENTAL ESPAÑA

“El movimiento asociativo me ha ayudado a formarme como una persona con experiencia en la enfermedad mental”

En mi calidad de afectado por una enfermedad mental grave (como es la esquizofrenia) he tenido ocasión, a partir de mi contacto con el movimiento asociativo que se agrupa en SALUD MENTAL ESPAÑA, de aprender muchas cosas nuevas (y que no conocía) sobre el estigma y sobre la enfermedad mental. Sobre todo si tenemos en cuenta que formo asimismo parte del Comité de Personas con Enfermedad Mental de la Confederación.

A lo largo de mi experiencia corporativa, he llevado a cabo la formación para los llamados Cursos “Prospect” en Holanda, que nos permitieron realizar en el territorio nacional un buen número de ellos para otros discapacitados en similares condiciones con bastante éxito y fortuna, diría yo, en nuestro fomento del “empoderamiento de las personas con enfermedad mental”.

Agradezco al movimiento la ayuda y el apoyo tanto corporativo como personal que han contribuido a formarme en cuanto una persona con “experiencia de la enfermedad mental” y sus secuelas, aunque todavía no me considero preparado para independizarme en este camino.

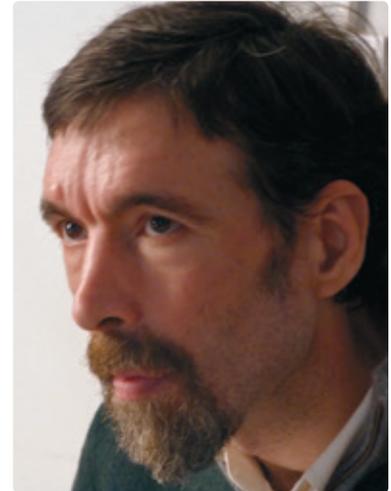
Sin duda esto me ha ayudado a conocer a muchas personas que hoy son relevantes en mi vida, aunque no podría citarlos a todos porque los olvidados por mí se ofenderían. A mi modo de ver, hay muchas cosas que, aun siendo por ahora inevitables, perjudican el buen funcionamiento de la organización. La principal de ellas es el exceso de burocracia (como digo, inevitable hasta el día de hoy). Pero hay otras que me gustaría señalar.

Alguna de esas carencias la constituye el hecho de que ni siquiera en nuestros Encuentros Bianuales resulta factible la exposición

(y la consideración) de nuestros posibles logros en cuanto enfermos “recuperados de la enfermedad mental” y que nos sirven de capacidades para defender nuestra propia dignidad en cuanto afectados por ella, ni se los divulga de manera adecuada, de tal modo que se deja al libre albedrío (y a la libre inteligencia) de los enfermos la divulgación de sus posibles logros.

Es sumamente importante la capacidad (y el discurso) teórica(o) en lo que se refiere a la Salud y a la Enfermedad Mental, pero igualmente me parece importante la defensa de lo que (muchas veces empeñados en una lucha solitaria) vamos consiguiendo poco a poco en cuanto “transgresores” y superadores de nuestra realidad.

Por eso me gustaría que SALUD MENTAL ESPAÑA luchara con más ahínco en lo que se refiere a la promoción (y/o la divulgación) de la parte positiva, y no sólo la negativa de la enfermedad mental. Quisiera proponer esto como propuesta de futuro para el movimiento asociativo. Y no sólo por egoísmo: si alguna vez queremos “salir del pozo” en donde la sociedad nos sitúa, tenemos que defender nuestras (cada uno tiene que saber cuál es la suya) respectivas conductas.



La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ofrece los siguientes servicios sobre salud mental al conjunto de la población de forma gratuita:

- Servicio de Información
- Servicio de Asesoría Jurídica
- Servicio de Documentación



Puedes contactar con ellos a través del teléfono **91 507 92 48** o a través del correo **informacion@consaludmental.org**

Más información en www.consaludmental.org

¡COLABORA!

Si quieres apoyar la labor que realiza SALUD MENTAL ESPAÑA a favor de las personas con enfermedad mental y sus familias te invitamos a colaborar económicamente con la entidad. Para ello, puedes dirigirte a **colabora@consaludmental.org** o en el teléfono

672 368 891