

encuentro



"La salud mental también va contigo"

Nº1 · 2016



**30 años de la
Reforma
Psiquiátrica**

"Imagen tomada desde el interior de un hospital psiquiátrico abandonado"

Foto: David Guillén Gómez

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 44.000 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, Aima Tafur.

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



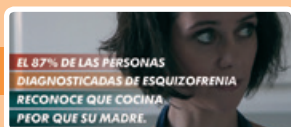
Reportaje principal:
**30 años de la Reforma Psiquiátrica:
'Una ley no lo arregla todo'**

4



Salud Mental al día:
**Planificación Anticipada de Decisiones
en Salud Mental**

7



Noticias Confederación:
**Mi Gramo de Locura, 'Queremos Ser
Felices' en los cines, Informe sobre
derechos de las personas con trastorno
mental**

8



Noticias Entidades:
**VIII Jornadas de Salud Mental de AFEMA,
Arranca la campaña 'El Viaje de NEI',
Nueva edición del Festival 'Cine Mental'**

10



Un día en...
**'Las aulas, un lugar para #descubrir la
Salud Mental'**

12



Hablando con...
Ellen Forney, autora del cómic "Majareta"

14



La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA:
**Enrique González, presidente de la
asociación AFES y miembro del Comité
Pro Salud Mental en Primera Persona**

16



SALUD MENTAL ESPAÑA sensibiliza a las Fuerzas Armadas

El pasado mes de febrero la Confederación participó, junto a otras entidades de la discapacidad, en una formación organizada por el CERMI en la base aérea de Morón de la Frontera (Sevilla) y dirigida a miembros de la Unidad Militar de Emergencias. SALUD MENTAL ESPAÑA sensibilizó y formó a los militares sobre la realidad de las personas con trastorno mental y ofreció información de utilidad a la hora de actuar con el colectivo en alguna situación de emergencia.

La formación constó de dos partes: una impartida por una persona con problemas de salud mental en la que contó su experiencia en primera persona y otra en la que participó un técnico de la Confederación y que tuvo un carácter más teórico.



'Conversaciones pendientes sobre salud mental'

Obertament, la alianza catalana de lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental de la que forma parte la federación Salut Mental Catalunya, ha lanzado la campaña #CapConversaPendent (en castellano "Tu conversación pendiente") para que *"no quede ninguna conversación pendiente sobre salud mental"*.

Para Obertament, las personas con problemas de salud mental a menudo se sienten *"aisladas debido al estigma y los tabúes sociales"*. Como solución y para luchar contra el estigma y la discriminación, la campaña propone hablar con naturalidad y generar 10.000 conversaciones sobre salud mental. Más información: <https://obertament.org/cap-conversa-pendent>



José María Sánchez Monge, presidente honorífico de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

El que fuera presidente de la Confederación durante los últimos ocho años, José María Sánchez Monge, ha sido nombrado presidente honorífico de esta entidad, una decisión ratificada por la Asamblea General, en reconocimiento a su trabajo.

De este modo, tal y como establecen los Estatutos de SALUD MENTAL ESPAÑA, Sánchez Monge será embajador y representante de esta organización, coordinará su Consejo Consultivo y participará en las reuniones de los órganos de gobierno con voz pero sin voto.

Para Sánchez Monge, *"se plantean varios retos importantes, pero todos basados en la confianza que la gente ha depositado en mí y en los conocimientos que yo he adquirido como presidente de la Confederación a lo largo de estos años, los cuales servirán para poder opinar sobre algunas decisiones que haya que ir tomando"*.

#BiblioSaludMental



Te recomendamos los siguientes libros disponibles para préstamo:

Irazábal Martín, Emilio (coord.); Hernández Monsalve, Mariano (coord.). **"Experiencias terapéuticas grupales"**. Madrid: Grupo 5, D.L. 2013.

Ceverino Domínguez, Antonio (coord.). **"Salud mental y terapia grupal"**. Madrid: Grupo 5, D.L. 2014.

Sanz Amador, Marta. **"Terapia grupal"**. Madrid: Grupo 5, 2014.

Si eres un profesional de la salud mental y las personas a las que atiendes y tú veis la necesidad de hacer terapia grupal pero no sabéis por dónde empezar recomendamos estos tres libros teóricos y prácticos para hacer este tipo de intervenciones de la mejor manera posible. Los grupos en salud mental son terapéuticos porque además son espacios de socialización, cohesión, solidaridad, participación y de aprendizaje colectivo.

Los préstamos de estos ejemplares son gratuitos y tienen la duración de un mes. Nosotros te lo enviamos donde nos digas y pasado el mes lo devuelves a nuestra sede.

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.

Además, puedes consultar otros documentos en www.consaldmental.org/centro-documentacion

30 años de la Reforma Psiquiátrica: “Una ley no lo arregla todo”

Se cumplen tres décadas de la aprobación de la Ley General de Sanidad, esa que abolía, al fin, los manicomios y ofrecía a las personas afectadas por problemas de salud mental la posibilidad de ser tratadas como cualquier otro paciente y hacerlo, además, en su entorno socio-familiar.

“Los manicomios surgieron para proteger a las personas con problemas de salud mental de las masas sociales que querían lincharlas. En estas instituciones se acogía pero no se trataba a estas personas, ya que no eran consideradas enfermas, sino diferentes y potencialmente peligrosas e imprevisibles”, asegura Juan Sánchez Vallejo, psiquiatra y escritor.

En muchos países de Europa, estos centros cerraron a partir de la década de los 60 y los 70, al considerar que en ellos se vulneraban los derechos más básicos de las personas con problemas de salud mental.

En España, la reforma psiquiátrica no llega hasta mediados de los años 80. En 1985 se publica el ‘Informe de la Comisión Ministerial de la Reforma Psiquiátrica’, impulsado por el que fuera en ese momento ministro de Sanidad, Ernest Lluch. Un año después, la Ley General de Sanidad, recogía la esencia de lo recomendado por esta Comisión, liderada

por un amplio grupo de psiquiatras que reclamaban un cambio en el modelo de atención a la salud mental.

“A lo largo de estos 30 años se ha humanizado el trato a las personas con problemas de salud mental”

Entre estos psiquiatras se encontraba José García González, quien además es asesor externo y miembro del Consejo Consultivo de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, el cual explica que *“el estado en el que se encontraba la asistencia psiquiátrica en aquellos años y la situación socio-política del país, generó un movimiento profesional crítico que se comprometió con el cambio, produciendo nuevas ideas y a la vez afrontando muchos conflictos”.*

Antes de esto y según el doctor Sánchez Vallejo, *“la situación de los centros cerrados era dramática: hacinamiento, tratamientos crueles como electroshocks, lobotomías o inyecciones de insulina y lo peor de todo, el olvido al que se sometía a estas personas”.*

Francesc Tudurí, miembro del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Confederación, pasó una temporada, en el año 74, en el hospital psiquiátrico de Santa Faz, en Alicante. *“Para mí aquello era peor que una cárcel, era tercermundista. Si por la noche había alguien que la liaba, lo pagábamos todos. A los que cogían: electroshock, chorros de agua fría... no teníamos derechos de ninguna clase”* recuerda.

Una nueva realidad

El artículo 20 de la Ley General de Sanidad, aprobada en 1986, dictaba que *“la atención a los problemas de salud*



Foto: David Guillén Gómez





El ocio refuerza sus habilidades sociales.

mental de la población se realizará en el ámbito comunitario, potenciando los recursos asistenciales a nivel ambulatorio y domiciliario”.

“Para mí aquello era peor que la cárcel, era tercermundista”

José García explica cómo esta ley “marca un punto de inflexión histórico en la atención sanitaria en nuestro país y su artículo 20 sobre salud mental más aún, ya que se encontraba marginada de la atención sanitaria general. Precisamente esta ley corrige aquella situación, integra la salud mental en el sistema sanitario y equipara los derechos de las personas con problemas de salud mental con los del resto de usuarios del Sistema Nacional de Salud”.

Esto supondría el cierre de los Hospitales Psiquiátricos, lo que conllevaría que las personas que se encontraban en dichos centros pasaran a ser atendidas en su entorno comunitario, en centros ambulatorios de carácter ‘abierto’.

“A lo largo de estos 30 años se han hecho bien muchas cosas” como apunta Sánchez Vallejo. “Se ha humanizado el trato y el tratamiento de las personas con trastorno mental, se ha potenciado su integración social, se ha reformado el código civil y penal eliminando antiguos abusos a la hora de ingresar a una persona en una institución manicomial...”.

Pero pese a estos avances y todo lo que supuso esta reforma, el ámbito

profesional de la salud mental cree que esta ley ha tenido un desarrollo con muchas carencias, ya que no se han conseguido poner en marcha todos aquellos servicios sanitarios y sociales que pudieran absorber la demanda y procurar una buena atención a las personas con problemas de salud mental y sus familias.

García destaca que “una ley no lo arregla todo con su publicación, luego tiene que ser objeto de aplicación y desarrollo, que vaya dando respuesta satisfactoria a las necesidades de los usuarios. Y ahí está el problema, en las insuficiencias en su desarrollo y aplicación, que son muchas”.

Para Sánchez Vallejo, a este problema que apunta García, se le suma la prevalencia del estigma sobre este colectivo. “Prevalece e incluso aumenta”, recalca el psiquiatra. “Se sigue procediendo como hace siglos en todo lo referente al trato social de las personas con trastorno mental, al que se le sigue viendo como imprevisible y peligroso”.

Ambos creen que más que emprender nuevas reformas en la actualidad, lo que habría que hacer es “desarrollar plenamente la que se puso en marcha hace ya 30 años”.

Reductos del pasado

Uno de los hitos más importantes de esta Reforma Psiquiátrica fue el cierre de los denominados manicomios. Ni mucho menos se dio cerrojazo a todos a la vez, ni siquiera a todos. Muchos de ellos se cerraron, se reformaron y se volvieron a abrir para prestar un servicio más acorde con lo dictado en la Ley. Otros cerraron y

quedaron a merced del tiempo, dejando con el paso de éste tan solo estructuras de hormigón al descubierto.

“Las reticencias al cierre de los manicomios están íntimamente ligadas a la falta de recursos alternativos”

Incluso hay un centro que, pese a que el servicio que ofrece no es el que daba hace tres décadas, nunca llegó a cerrar sus puertas. Hablamos del hospital situado en Conxo, Santiago de Compostela (Galicia). Si bien nada tiene que ver con lo que fue antaño, no deja de ser llamativo el hecho de que nunca llegara a cerrarse.

Igual de llamativo es que de los otros tres hospitales psiquiátricos que había en Galicia, dos no cerraran hasta el año 2012 y el tercero hasta enero de 2016, es decir, 30 años después de la aprobación de la Ley General de Sanidad.

El presidente de FEAFES Galicia, Xosé Ramón Girón, explica que tal retraso en el cierre de dichos centros se debe “a muchos factores” entre otros “la inexistencia de un movimiento social potente que se movilizase contra un sistema aberrante”.

“Las reticencias al cierre de los manicomios están íntimamente ligadas a la falta de recursos alternativos, unidos a su vez al escaso desarrollo de la psiquiatría comunitaria y a la falta de voluntad política de encarar y resolver este problema”, asegura Girón.



Comité Pro Salud Mental en Primera Persona.

Para el cierre del centro de Rebullón, en Pontevedra (el clausurado en enero de este mismo año) FEFES Galicia colaboró “de manera muy activa”, según apunta Girón. “La Federación colaboró con todos los recursos disponibles que tenemos, con el fin de asegurar un destino digno a las personas que iban saliendo del centro psiquiátrico”, explica.

El papel del movimiento asociativo

El movimiento asociativo nació pocos años antes de la aprobación de la Ley General de Sanidad, pero es a partir de la misma cuando creció rápidamente para “dar respuesta a los nuevos retos que planteaba la reforma psiquiátrica”, según explica Nel A. González Zapico, presidente de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Desde entonces este movimiento asociativo ha sido “un actor clave en la elaboración de políticas públicas para la atención de la salud mental”.

“Supimos desde siempre que nadie iba a hacer las cosas por nosotros”

A través de los proyectos y el trabajo realizado por las casi 300 entidades que forman SALUD MENTAL ESPAÑA y de los diversos programas puestos en marcha desde la Confederación y desarrollados por estas asociaciones, se ha ido dando respuesta a las diferentes necesidades que han surgido tras la aprobación de la Ley General de Sanidad.

Han sido 30 años de persistente trabajo. “Supimos desde siempre que nadie iba a hacer las cosas por nosotros y el tiempo nos ha dado la razón. El movimiento protagonizó en su día y lo sigue haciendo, la reivindicación de lo general a lo concreto”, apunta González Zapico.

Un futuro plagado de retos

Lo que ocurrió hace treinta años sólo fue el comienzo de un largo camino de trabajo que a día de hoy continúa y lo hace lleno de nuevos retos. El presidente de la Confederación advierte de que “hay que regenerarse para tener la capacidad de dar respuesta a las necesidades actuales de las personas con problemas de salud mental y sus familias”.

Además, Zapico hace hincapié en la importancia de “fomentar la participación y la toma de decisiones de las propias personas con trastorno mental en su proceso de recuperación”.

Por su parte, José García, apunta que para el futuro “es necesario seguir reivindicando, en los diversos niveles, el desarrollo de un modelo de atención comunitaria y exigir que se desarrollen programas de atención integrales que además tengan en cuenta los derechos que amparan a este colectivo”.



Se realizan programas para mejorar sus habilidades sociales.



‘Considerar que a las personas les falta capacidad para tomar decisiones, deriva en tomar decisiones por ellas’

La Escuela Andaluza de Salud Pública, junto con el Grupo de Derechos Humanos y Salud Mental, formado por profesionales, personas con problemas de salud mental y familiares, han desarrollado la guía ‘Planificación Anticipada de Decisiones en Salud Mental’, con la que se quiere salvaguardar “el derecho a la toma de decisiones de forma autónoma y con libertad”.

“Emilio es un hombre de 38 años con problemas de salud mental. Durante los últimos 4 años ha tenido varios ingresos en la Unidad de Salud Mental. Hace un mes, durante uno de estos ingresos, se utilizó por segunda vez (la anterior había sido hace un año) la contención física. Emilio tiene cita con su profesional de Salud Mental”.

Si Emilio deseara dejar constancia por escrito de que no quiere volver a ser contenido físicamente en caso de que volviera a tener una crisis, debería recurrir a la Planificación Anticipada de Decisiones en Salud Mental. Se trata de una herramienta cuyo fin es proteger los derechos de las personas con problemas de salud mental para adaptar la asistencia a sus preferencias y necesidades y facilitar los procesos de toma de decisiones cuando se encuentren en situación de incapacidad transitoria.

Desde la Escuela Andaluza de Salud Pública, en colaboración con profesionales, usuarios de los servicios de Salud Mental y familiares unidos en el Grupo de Derechos Humanos y Salud Mental, han redactado una guía en la que se recoge toda la información acerca de la planificación anticipada de decisiones, con el fin de dar a conocer una herramienta cada vez más extendida, pero que aún no cuenta con el respaldo legal que obligue a los profesionales a cumplirla.

Una de las personas que ha participado en la redacción de este documento, Lala Bono, asegura que *“esta herramienta está realizada en el marco de un modelo de atención que se orienta hacia la recuperación”*. *“Un modelo que persigue que se trabaje respetando la posibilidad de elegir, que fomente la esperanza y*

ponga el bienestar de la persona en el centro y no se centre en anular los síntomas”.

Este documento debe ser elaborado por la persona interesada, con los apoyos que desee tener por parte de los profesionales de Salud Mental. En el mismo pueden designar a las personas que quieren o no que actúen en su representación, describir síntomas previos a una situación de crisis, actuaciones que le hacen sentirse mejor o peor, preferencias con respecto a la medicación, intervenciones terapéuticas o medidas de contención, incluso hábitos alimenticios, de sueño o de aseo.

Según Bono, los profesionales de la Salud Mental, ven en esta herramienta *“una buena oportunidad para establecer una relación con las personas que atienden, que mejora la confianza mutua y permite establecer un vínculo que favorece la relación terapéutica”*.

Aún sin vinculación legal

Las preferencias expresadas en la Planificación de Decisiones Anticipadas en Salud Mental, de momento son sólo éticamente vinculantes para el profesional, ya que no existe todavía una base legal que le obligue a cumplir con lo establecido por la persona con problemas de salud mental en dicho documento.

“La vinculación legal llegará cuando a nivel político se quiera garantizar de forma plena el derecho a la capacidad jurídica de este colectivo. Habría que plantear la necesidad de establecer un registro oficial de voluntades anticipadas, como existe con el registro de voluntades relacionadas con el final de la vida” explica Lala Bono.

Esto daría lugar a que, si una persona se viera en un contexto en el que se

determina que no está en situación de decidir por sí misma *“el profesional estaría obligado a consultar el registro de sus voluntades y en caso de que no lo hiciera, habría una vía legal de denuncia”*.

Bono cree que *“los profesionales no van a negarse a cumplir lo expresado en un documento de decisiones anticipadas, otra cosa es que no puedan cumplirse porque existan limitaciones de disponibilidad o viabilidad”*.

La guía plantea otras limitaciones que tiene esta herramienta, además de la vinculación legal, como la falta de conocimiento por parte de los profesionales de Salud Mental, las actitudes paternalistas en la relación clínica o el no reconocimiento de la capacidad de los usuarios para su elaboración.

¿Cómo y cuándo acceder a esta herramienta?

La elaboración del documento de decisiones anticipadas puede realizarse en el momento en el que la persona interesada desee dejar constancia de sus preferencias. Esto dependerá de cada persona y sus circunstancias, ya que su desarrollo tiene un carácter individualizado. El profesional de Salud Mental debe adoptar un rol de información, apoyo y acompañamiento, respetando en todo momento la voluntad de la persona.

Este documento quedará registrado en la historia clínica electrónica de la persona atendida, lo que permitirá que cada vez que acuda a consulta o en caso de una crisis que propicie una incapacidad transitoria, se pueda comprobar si la persona atendida tiene registrado un documento de decisiones anticipadas y seguir las preferencias registradas en el mismo.

Este es un documento vivo y en constante proceso, por lo que la persona tiene el derecho de modificarlo, actualizarlo o anularlo siempre que lo considere oportuno.

Para saber más

La Guía completa: <http://bit.ly/10ZAcdcl>

Consultas sobre el documento:
www.easp.es/



‘Mi gramo de locura’: Un espacio radiofónico para dar voz a la salud mental

Se trata de una iniciativa que nace en octubre de 2015 y que tiene su origen en la colaboración entre SALUD MENTAL ESPAÑA y Radio Nacional de España, con el fin de ofrecer un espacio semanal a las diferentes entidades que componen el movimiento asociativo. Al cierre de esta edición, se han emitido 29 programas.

“‘Mi gramo de locura’ nace de la convicción de que las familias y las personas con trastorno mental suelen encontrarse muy solas y desinformadas cuando aterrizan en este terreno”, asegura José Manuel Cámara, el periodista que puso en marcha el proyecto.

Este espacio radiofónico es una iniciativa que arranca tras el acuerdo entre la Confederación y Radio Nacional de España, Radio 5 Todo Noticias, para dar a conocer a la ciudadanía el trabajo de las entidades miembro de la red asociativa de SALUD MENTAL ESPAÑA.

“Lo más importante de ‘Mi gramo de locura’ es poder escuchar los testimonios de las personas con malestar psíquico, que aceptan el reto de enfrentarse a unos micrófonos para dar cuenta de su experiencia vital”, explica Cámara, quien asegura que “ellos son conscientes de que su ejemplo puede servir para que otras personas en su misma situación den el paso para iniciar el proceso de su recuperación”.

Y para muestra de ello, un botón. Este es un comentario de un oyente a colación de una de las piezas emitidas: “Este espacio tardó en salir. Ya era hora que abran su corazón a este tema. Hablar sobre enfermedades mentales es el primer paso para entenderlas y actuar con sentido común. Os mando un saludo y os felicito”.

“La radio pública tiene el deber de convertirse en altavoz de las demandas de asociaciones como las que agrupa la Confederación”

En estas piezas informativas, que se emiten cada semana y tienen una duración de unos 4 minutos, José Manuel Cámara, entrevista a varios miembros de cada entidad. A través de sus testimonios se van desgranando los objetivos y las reivindicaciones del movimiento asociativo de las personas con problema de salud mental y sus familiares, agrupado en SALUD MENTAL ESPAÑA.

“La radio pública tiene el deber de convertirse en altavoz de las demandas de asociaciones como las que agrupa la Confederación. El papel de los medios en la lucha contra el estigma que pesa sobre la enfermedad mental es vital. La forma más sencilla de conseguir la normalización es permitir que estas personas puedan expresar públicamente sus problemas, sus sueños y su forma de encontrar una vida mejor”, recalca Cámara.

En este ambicioso proyecto han participado, hasta el momento, 29 asociaciones agrupadas en SALUD MENTAL ESPAÑA y tiene previsto seguir emitiendo hasta mediados de 2016.

Para saber más

Para poder escuchar todos los programas ya emitidos y tener más información sobre el proyecto: www.rtve.es/alacarta/audios/mi-gramo-de-locura/

Un informe denuncia la vulneración de **Derechos Humanos de las personas con trastorno mental**

SALUD MENTAL ESPAÑA ha publicado un informe en el que hace balance del estado de los Derechos Humanos de las personas con problemas de salud mental en el año 2015 para visibilizar su discriminación y concienciar sobre las vulneraciones de sus derechos.

“La protección de los derechos de la población con problemas de salud mental requiere un análisis completo de su situación y necesidades específicas, abordando esta realidad en toda su complejidad para poder adoptar medidas adecuadas y efectivas”.

Y precisamente con este objetivo es con el que desde SALUD MENTAL ESPAÑA se ha publicado el “Informe sobre el estado de los Derechos Humanos de las Personas con Trastornos Mentales 2015”, un documento de carácter técnico que ha sido elaborado desde el servicio de Asesoría Jurídica de la Confederación y ha contado con la participación, colaboración y aportaciones del Comité Jurídico.

El documento recoge los avances y las vulneraciones de Derechos Humanos conforme a los artículos de la

La campaña ‘Queremos Ser Felices’ pasó por las pantallas de los cines de España

Esta acción se enmarcó dentro de la iniciativa ‘Cinesa se mueve’, una campaña que ha puesto en marcha la compañía CINESA, dedicada a la exhibición cinematográfica, con quien la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA firmó un convenio de colaboración.



Seguro que si has ido al cine a ver la última película del actor Russell Crowe, titulada ‘De padres a hijas’, pudiste ver, entre los spots que se proyectan antes del film, a los protagonistas de la campaña ‘Queremos Ser Felices’, creada por SALUD MENTAL ESPAÑA, producida por IMPLÍCATE.ORG y financiada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en 2013.

Esta acción nació tras la firma del acuerdo entre la Confederación y CINESA, quienes han puesto en marcha, dentro de sus acciones relacionadas con la Responsabilidad Social Corporativa, una campaña que lleva por nombre ‘Cinesa se mueve’, a través de la cual quieren insertar antes de una película que trate alguna temática social un spot de una ONG que trabaje con dicha realidad.

Así, durante un mes, la campaña ‘Queremos Ser Felices’ estuvo presente en dos

salas de cada uno de los 45 complejos cinematográficos que gestiona CINESA, lo que supuso que pudiera verse en 90 salas de cine repartidas entre las comunidades autónomas de Andalucía, Aragón, Asturias, Canarias, Cantabria, Castilla y León, Cataluña, Extremadura, Galicia, Madrid, Región de Murcia, País Vasco y Valencia.

Con esta iniciativa, la Confederación ha seguido sensibilizando sobre salud mental, en esta ocasión, ayudándose del potencial del cine para poder llegar a personas que no tienen, en principio, relación con el movimiento asociativo agrupado en SALUD MENTAL ESPAÑA.

Para saber más
www.queremosserfelices.org

‘QUEREMOS SER FELICES’

Ante el estigma que aún rodea a los trastornos mentales, **SALUD MENTAL ESPAÑA** lanzó en 2013 una campaña de sensibilización con el lema “Queremos ser felices”. Compuesta de varios materiales (un vídeo, una web, un manifiesto, cartelera para actos de calle), la campaña ha obtenido muy buenos resultados y los sigue manteniendo a día de hoy: cerca de 18 mil visitas en Youtube a los tres vídeos que conforman la campaña y **1.500 firmas** al manifiesto, además de **casi 500 fotografías** de gente con los carteles de la campaña para mostrar su apoyo a la iniciativa.

Convención ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, detectadas a lo largo de 2015 tanto por la asesora jurídica de la Confederación como las facilitadas por los miembros del Comité Jurídico.

Bajo epígrafes como ‘El derecho de los niños’, ‘El derecho a la vida’, ‘La protección a la integridad personal’ o el ‘Derecho a la salud’, el informe describe cuáles son las principales vulneraciones que se producen en relación a estos artículos y además aporta casos reales que ilustran dichas situaciones.

El documento incluye como anexo el Informe aprobado en 2015 por el Comité

Jurídico sobre “El ingreso involuntario a la luz de la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad” y un análisis específico sobre el acceso a la Justicia por parte de personas con trastorno mental.

Además, en sus primeras páginas ofrece información desde una perspectiva de género sobre las demandas atendidas por el servicio de Asesoría Jurídica de la Confederación en 2015, un apartado que arroja unas interesantes conclusiones sobre la asiduidad y tipo de demandas que llegan al servicio por parte de hombres y mujeres.

El informe se enmarca en las actividades realizadas por la Confederación con el programa ‘Promoción de la Salud Mental y Prevención de la Exclusión’, financiado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través de la convocatoria de subvenciones con cargo al IRPF 2014-2015.

Para saber más

Puedes descargar el Informe completo en el siguiente enlace:

<http://bit.ly/25iwlng>

AFEMA celebra sus VIII Jornadas de Salud Mental ¿Locura, o no?

El pasado 12 de febrero la Asociación de Familiares y de Enfermos Mentales de Alicante (AFEMA) organizó la octava edición de sus Jornadas de Salud Mental, dedicadas según su presidente, Alfonso Rodríguez, a dar voz a sus “verdaderos protagonistas”.

“El activismo pone en valor la experiencia”

Por su parte Bruna Pastor leyó las palabras de Lourdes Ruiz (ambas son miembros del grupo organizador) y explicó a los asistentes que la Feria de Pensadores es “un grupo de usuarios y familiares” que se reúnen para “debatir y reflexionar sobre otras formas de mirar la salud mental”, destacando estas jornadas como un espacio “donde lo vivencial y experiencial son el pilar de lo que vamos a escuchar”.

En la primera mesa intervino Patricia Rey, miembro de la Red Intervoce y de la Asamblea de Entrevoces España.

En su ponencia destacó la importancia del activismo, ya que “pone en valor la experiencia” de tal manera que “todo lo que has pasado te sirva para algo”. Según Rey, en las voces o alucinaciones hay información muy rica ya que son “metáforas de lo que le está ocurriendo a la persona” por lo que exhorta a “poner esa información en común” y compartir “qué es lo que te viene bien”. En su opinión no se debe “juzgar la experiencia sino validarla”.

En su turno Martín Téllez, de la Red Icaria y del Arcadia Clubhouse de Sevilla, también animó a los presentes a “construir un conocimiento colectivo”. Téllez abogó por una comunicación fluida entre todos los implicados, más información y protocolos de referencia y reclamó, entre otras cosas, que se traduzca y difunda la literatura científica y que se implanten figuras como la del cuidador de cuidadores, “que sí existen en otros países”. Una figura, la del familiar cuidador, que en su opinión debería “fomentar la emancipación” y empezar

El grupo de trabajo “Feria de Pensadores” de la asociación alicantina organizó unas jornadas de debate y reflexión sobre salud mental.

a cuidarse “para poder acompañar a la persona en su recuperación”.

Los miembros de la Feria de Pensadores se reúnen para reflexionar sobre “otras formas de mirar la salud mental”

Durante su ponencia, enumeró las herramientas necesarias para salir de la cronificación, aliviar el sufrimiento y conseguir la transformación positiva de la persona: autonomía, capacitación, enfoque individual y centrado en la persona, apoyo mutuo entre iguales, responsabilidad (que “recae en la propia persona pero debería hacerlo en todos los implicados”) y esperanza (dando “esperanza a otros con tu testimonio”). Y es que la esperanza no sólo se tiene, sino que se comparte, y, para Martín Téllez, son las “narrativas de esperanza” de las personas con experiencia propia un antídoto infalible contra la desesperación.



De izq. a dcha. M. Téllez, P. Casasola, P. Rey, J. Sapiña, A. Rodríguez y M.T. Arán.

La salud mental reivindica su propia voz en la gran pantalla

La asociación sevillana ASAENES ultima los preparativos para la celebración del III Festival de Cortos y Salud Mental "Cine Mental".

Cine Mental, que este año celebrará su tercera edición en Sevilla del 16 al 20 de mayo, es el primer festival de cortos cuya temática aborda exclusivamente la salud mental. Promovido por ASAENES, tiene por objetivo extender a la sociedad el debate y la reflexión a través del séptimo arte, mostrando aspectos desconocidos de las personas con problemas de salud mental y de sus familiares.

Con el lema *"No me dejes mudo"*, en esta edición se han incluido dos galardones nuevos, el Premio de la Fundación Audiovisual de Andalucía (al mejor corto andaluz) y el Premio ASAENES (cortometrajes realizados por familiares, allegados y personas con algún trastorno mental), que se unen a los ya consagrados Mejor Corto Documental, Mejor Corto de Ficción y Premio del Público.

En 2005, Año Andaluz de la Salud Mental, ASAENES unió sus fuerzas con los Hospitales Virgen del Rocío y Virgen

Macarena para la organización del Ciclo de Cine y Salud Mental. Cuatro años después este proyecto se convertiría en la primera Muestra de Cine y Salud Mental, punto de encuentro para el visionado de los últimos estrenos cinematográficos que abordan de alguna manera la salud mental.

En 2014 se decidió dar un paso más allá y pasar de mostrar cine a fomentar su creación. Cine Mental retó a profesionales y amateurs a mostrar una visión positiva de la salud mental, convirtiéndose en un festival de referencia en cuya primera edición participaron más de 400 cortometrajes.

Según Carmelo Cuevas, director de "Comerse el mundo", el corto ganador de 2015 y que rodaron los usuarios de AFESMO, este tipo de iniciativas *"son vitales para la salud de la salud mental"*.

Aseguran que esta experiencia les hizo sentir que están *"en el camino adecuado*



Cartel del III Festival Cine Mental.

para continuar luchando contra el estigma". "Comprobar en el teatro que con nuestro corto la gente se emocionaba y se reía en los mismos momentos nos dio la certeza de que estamos en el buen camino y que ese camino es común, que no estamos solos".

Para saber más
www.saludcinemental.org

El Viaje de NEI

Los miembros de ASAPME Teruel crean un cuadro que viajará por todo el país para visibilizar a las personas con problemas de salud mental y luchar contra el estigma.



El cuadro 'El viaje de NEI'.

"A Dalí, Munch y Van Gogh la enfermedad no les impidió convertirse en grandes genios". Así nace NEI (acrónimo de "Nada Es Imposible"), un cuadro inspirado en las grandes obras de estos iconos de la pintura y creado por casi 30 personas con problemas de salud mental.

Esta iniciativa de la Asociación Turolense Pro Salud Mental ASAPME, convertida en campaña de sensibilización, *"pretende acercar la problemática de las personas con enfermedad mental a la población española, y contribuir a la eliminación de ese estigma que la rodea"* aclara Ana Belén Marco, presidenta de la entidad. Para conseguirlo, sus miembros se han propuesto que este cuadro recorra todo el país durante un año y piden a quien lo reciba que se haga una foto con él en un lugar emblemático para mostrar su apoyo a la lucha contra el estigma antes de entregárselo a la siguiente persona.

Para Carlos Guillén, el voluntario que ideó el proyecto, *"serán personas comprometidas y que compartan este sueño, las que ayuden a ASAPME Teruel para que esto sea posible"*.

Y es que, nada es imposible, ni siquiera que un cuadro emprenda un viaje... El Viaje de NEI comenzó el 21 de febrero durante las "Las Bodas de Isabel", una fiesta medieval de referencia en Aragón que recrea desde hace 20 años la historia los Amantes de Teruel. Ana y Ángel, los actores que encarnaron a Isabel y Diego, recibieron el cuadro, que ya han entregado a uno de los turolenses más famosos, David Civera.

El viaje acabará donde empezó, en Teruel, donde el cuadro será subastado y sus beneficios destinados a que la entidad continúe su labor de atención y apoyo a las personas con problemas de salud mental.



La biblioteca del instituto acogió las dos charlas.

Las aulas, un lugar para #descubrir la Salud Mental

Desde la Confederación hemos querido ‘volver al cole’ y qué mejor manera de hacerlo que de la mano del programa ‘#Descubre, no bloques tu salud mental’. En esta ocasión, acompañamos a la asociación FAEMA SALUD MENTAL ÁVILA en dos de las charlas que han dado en un instituto de la ciudad castellano leonesa.



“Si quieres aprender, enseña” dijo Cicerón, escritor, orador y político romano. Ni más ni menos que eso, es lo que se produjo durante las charlas a las que asistimos como oyentes. Un intercambio de información, de experiencias, de inquietudes, de dudas y de respuestas entre un grupo de alumnos/as y la psicóloga y la trabajadora social de la asociación FAEMA SALUD MENTAL ÁVILA FAEMA.

En el marco del desarrollo del programa ‘#Descubre, no bloques tu salud mental’, puesto en marcha por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA y que tiene como objetivo sensibilizar e informar sobre salud mental a los más jóvenes y a su entorno más cercano, tuvimos acceso a dos de las charlas que se impartieron en el Instituto

de Educación Secundaria José Luis López Aranguren, situado en Ávila.

“Hay que poner de relieve la importancia que tiene el hecho de llegar a un colectivo de personas de esta edad para que comprenda, reconozca y cuente con información suficiente”

“La enfermedad mental es por ejemplo la anorexia”, “¿Estar muy triste es tener una enfermedad mental?”, “A mí me han diagnosticado TDAH” (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad), “¿Si consumo alguna droga puede parecer que tengo una enfermedad mientras duran sus efectos?”... y así una decena de preguntas que iban surgiendo por parte de los alumnos/as a medida que las explicaciones avanzaban.

Frente a todos estos estudiantes, contestando a estas cuestiones y explicando mucho más sobre la salud mental y el consumo de tóxicos estaban la psicóloga de FAEMA, María Isabel del Riego, y la trabajadora social, María Jesús Gómez. Primero ante un grupo de unos veinte chicos y chicas de 4º de E.S.O y posteriormente frente a una clase de 2º de E.S.O.

“Hay que poner de relieve la importancia que tiene el hecho de llegar a un colectivo

de personas de esta edad para que comprenda, reconozca y cuente con información suficiente para detectar, ayudar y prevenir estas enfermedades”, asegura María Isabel.

Sin duda ese es el objetivo: educar en salud mental desde la infancia y la adolescencia. Hacer llegar esta información de manera directa al alumnado de los centros y a quienes participan en su vida diaria, como sus padres y madres o sus profesores y profesoras.

“Está resultando una experiencia muy gratificante y nos está sorprendiendo la atención y el interés que están mostrando los alumnos/as por el tema de la salud mental”

Para el orientador del instituto, Félix Velayos, estas charlas “ofrecen una información que a los alumnos/as les puede venir muy bien, ya que dentro del programa de tutorías del que dispone el centro, no sólo se dan contenidos de formación, sino también para la vida y la información que ofrece FAEMA sobre salud mental es muy interesante para ellos”.

Y es cierto, a los alumnos/as parece llamarles mucho la atención todo aquello que cuentan Isabel y María Jesús.



#Descubre se coló en las aulas.

NOVEDADES PARA #DESCUBRE 2016

Como novedad para esta segunda edición, se han incorporado nuevas temáticas a tratar en las charlas, principalmente en las que van dirigidas a padres, madres y docentes. Con el fin de acercar más esta realidad al día a día de la escuela

y el instituto se han incluido temas de actualidad e impacto en las aulas que influyen en la salud mental, como un debate sobre el déficit de atención e hiperactividad y otro sobre el acoso escolar y su efecto en la salud mental del adolescente.

Sorprende el silencio y el interés que muestran pero, sobre todo, la participación. Se suceden las preguntas, los comentarios, incluso las experiencias propias y cercanas que ayudan a entender, en muchas ocasiones, una realidad tan compleja como es la de los trastornos mentales.

“Creemos que es un acierto haber contextualizado el tema del consumo de drogas como conducta de riesgo, como posible desencadenante de trastornos mentales”

“Está resultando una experiencia muy gratificante y nos está sorprendiendo la atención y el interés que están mostrando los alumnos/as por el tema de la salud mental. También estamos observando el respeto que muestran a la hora de dar sus

opiniones e ideas sobre la enfermedad y las personas diagnosticadas” apuntan la trabajadora social y la psicóloga de FAEMA.

Los tutores de las dos clases a las que se les da la charla comentaron tras las sesiones la importancia de abrir las aulas para poder ofrecer este tipo de información, ya que están en una edad en la que cualquier apoyo para evitar conductas dañinas para ellos mismos es buena.

“Creemos que es un acierto haber contextualizado el tema del consumo de drogas como conducta de riesgo, como posible desencadenante de trastornos mentales, ya que los chicos lo están tomando sin resistencias, al contrario que en otras charlas sobre consumo de drogas”, resumen las ponentes de estas charlas.

La acogida y el éxito de #Descubre en este instituto es tal, que aún quedan por delante ocho sesiones más a diferentes grupos de diversas edades. Además de FAEMA SALUD MENTAL ÁVILA, otras 46 entidades del movimiento asociativo reunido en SALUD MENTAL ESPAÑA están desarrollando este programa, que cuenta con la financiación del Plan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad), en todas las comunidades autónomas y la ciudad de Ceuta.

MATERIALES DIDÁCTICOS Y DIVULGATIVOS

Agendas escolares para docentes, calendarios para las aulas, dípticos informativos y carteles para difundir la iniciativa, son los materiales que se han diseñado y repartido a todas las entidades que va a llevar el programa #Descubre a los colegios e institutos. Además de ello se les ha hecho llegar a cada una de las entidades participantes tres presentaciones, las cuales utilizan en las charlas, además de otros

documentos necesarios para el correcto desarrollo del programa.

Los materiales tienen un diseño actual, fresco y muy orientado al público joven, con el fin de que les resulten atractivos y así reciban toda la información necesaria para cuidar su salud mental y saber de qué modo puede afectar el consumo de drogas en la aparición de trastornos mentales a temprana edad.

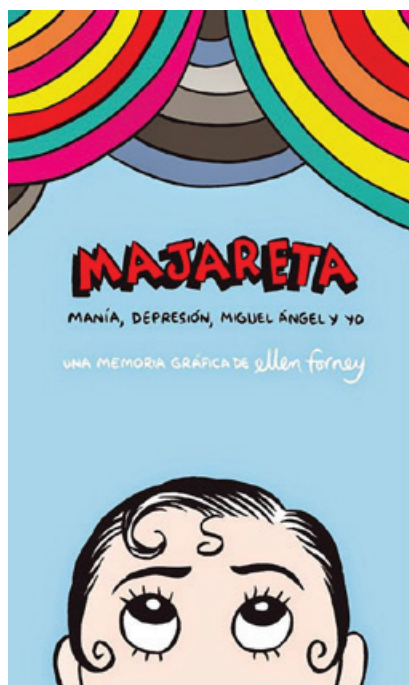
Ellen Forney, autora del cómic “Majareta”

“Dibujar lo que siento es un gran alivio, es como quitarse una astilla”

La idea del artista atormentado lleva siglos en nuestro imaginario colectivo, pero, ¿existe una verdadera relación entre los trastornos mentales y la creatividad? ¿“Curarse” es incompatible con ser artista? Estas son algunas de las preguntas que la dibujante Ellen Forney se hace en “Majareta. Manía, depresión, Miguel Ángel y yo”, un libro que muestra en viñetas cómo es para ella tener trastorno bipolar y su lucha personal en busca de la estabilidad tras ser diagnosticada. Ellen vive en Seattle (Washington), y ha accedido a concedernos una entrevista a través de correo electrónico.



Ellen Forney, fotografía de Jacob Peter Fennell.



Portada de Majareta.

Para saber más

Más información sobre la autora en su web www.ellenforney.com (en inglés).

Tu libro es una autobiografía increíblemente honesta ¿no te daba miedo “salir del armario” y decir públicamente que tenías un trastorno mental? ¿Qué te empujó a hacerlo?

¡Sí, me aterraba! Pero sentí que hacerlo era importante para mí por varias razones. Esperé hasta haber estado estable durante algunos años, hasta que sentí que tenía perspectiva, ya que sabía que sería difícil sentirse vulnerable tanto social como profesional y emocionalmente. Pero quería compartir lo que había aprendido, y las herramientas específicas que encontré, con otras personas que están lidiando con un diagnóstico de trastorno bipolar, especialmente las recién diagnosticadas.

Quería ayudar también a sus seres queridos y a los cuidadores a hacerse una idea de cómo puede ser la vida interior de una persona con trastorno bipolar. Algunos recuerdos eran extremadamente importantes para mí y quería ofrecer a mis lectores compañía y esperanza, y hacerlo de una manera que honrara a los autobiógrafos que me han ayudado.

También quería investigar a fondo el concepto de “artista loco”, y averiguar lo que eso significaba, saber lo que era

verdad y lo que era un mito. También, como dibujante, soy una “contadora de historias”, y esta era una historia dentro de mí que quería contar.

“Me di cuenta de que no tenía por qué tener miedo o vergüenza o sentirme vulnerable, al revés, la gente pensó que yo era fuerte por hablar de todo ello.”

¿Te has sentido estigmatizada tras expresar que tenías trastorno bipolar?

No. Nunca me he sentido menospreciada. O al menos nadie me ha dicho nada a la cara...

Yo había mantenido bastante oculto mi trastorno antes de “Majareta” y ni siquiera hablaba de ello cuando estaba ya casi terminándolo, sólo decía que estaba “trabajando en un libro”. Cuando entregué las páginas finales a mi editor, me di cuenta de que debía empezar a hablar de ello y acostumbrarme a lo que pasaría cuando se lanzara el libro.

Aprendí una gran lección en ese momento. Para contestar a quien

OJALÁ PUDIERA DIRIGIRME DESDE ESTE PRIVILEGIADO PUNTO DE VISTA A MI YO MÁS JOVEN DE AQUELLOS PRIMEROS AÑOS POST-DIAGNÓSTICO, Y PODER TRANQUILIZARME DICIÉNDOME QUE TODO SALDRÍA BIEN.

Fragmento del libro.



Viñeta del libro.

me preguntara sobre el libro, tenía memorizada una larga respuesta: “Trata sobre el trastorno bipolar. En realidad son unas memorias sobre lo que ser bipolar ha significado para mí como artista, y presento a otros artistas y escritores que han tenido trastornos del estado de ánimo a lo largo de la historia, y sobre los estudios que correlacionan los trastornos del humor y la creatividad”.

“Quería ofrecer a los lectores compañía y esperanza”

Pero incluso explicando en lo que estaba trabajando, yo iba tener que salir a la luz. Pero lo que hacía era hablar y hablar para desviar la atención de mí misma. Sin embargo pronto aprendí que ni siquiera tenía que hacer eso. Con quien fuera que hablase, no hablábamos del libro mucho tiempo, la otra persona casi siempre empezaba a contarme su propia experiencia con la depresión, o de alguien de su familia o cercano a ellos. Así que me di cuenta incluso antes de que saliera el libro que nadie se sorprendió o pensó que yo fuera rara, y que no tenía por qué tener miedo o vergüenza o sentirme

vulnerable, al revés, la gente pensó que yo era fuerte por hablar de todo ello.

¿Crees que poder expresarte mediante el dibujo ha sido terapéutico para ti?

Absolutamente. Entre otras cosas, dibujar lo que siento me permite exteriorizarlo, y de alguna manera es un gran alivio, es como quitarse una astilla. Sigo dibujando para exteriorizar mis sentimientos aunque no tenga los mismos problemas, ya que he estado estable durante años. Hace unos meses estaba luchando contra una migraña y dibujé mi cuerpo tirando de un vagón en el que estaba mi dolorida cabeza. Fue un enorme alivio expresarlo en el papel. Luego lo publiqué en Facebook y gustó mucho.

“Dibujar lo que siento me permite exteriorizarlo, y de alguna manera es un gran alivio, es como quitarse una astilla”

Una de mis partes favoritas del cómic es en la que hablas con tu yo más joven, y creo que tu experiencia puede ayudar a muchas otras personas...

¡Eso espero! Además esa escena fue una forma de cumplir un sueño insatisfecho, el poder decirme a mí misma qué esperar.

¿Qué le dirías a una persona a la que acaban de diagnosticar un problema de salud mental?

Es una pregunta difícil. Yo siempre enfatizo que la historia de cada uno es

distinta, por lo que cada persona tiene necesidades y reacciones diferentes. Me gustaría sobre todo decirles que no están solos, que tienen mucha compañía, y animarles a encontrar todo aquello que les dé esperanza. Para mí fue escribir mis memorias y la confianza en mí psiquiatra.

“Me gustaría decirles que no están solos y animarles a encontrar todo aquello que les dé esperanza.”

¿Y a un familiar?

¡Ésta también es difícil! Una vez más las relaciones de cada uno son distintas. Dicho esto, les diría que se aseguren de que la persona sepa que es amada y apoyada, que aprendan acerca del trastorno mental (especialmente de relatos en primera persona como entrevistas, artículos y memorias), y que no asuman que saben cómo se siente la persona con el problema de salud mental, sabiendo que a veces no se puede hacer nada, salvo esas tres cosas y esperar.

¿En qué estás trabajando ahora?

Estoy haciendo cosas muy distintas. Ahora mismo estoy trabajando en unas series de comics para Google, en el montaje de otro libro y acabo de hacer dos grandes murales para la nueva estación de tren ligero de Seattle, un trabajo enorme.

¿Volverás a tratar la salud mental en algún otro proyecto?

Sí, esa es mi intención.

¿Dónde puedo encontrar el cómic?

Puedes encontrar el cómic “Majareta” en español en Ediciones la Cúpula (www.lacupula.com), o solicitarlo en préstamo al Centro de Documentación de SALUD MENTAL ESPAÑA (contacta con documentacion@consaludmental.es o llama al 672 370 208).



La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA



Enrique González

Presidente de AFES Salud Mental y representante de la Federación Salud Mental Canarias en el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de SALUD MENTAL ESPAÑA.

¿Por qué es importante el movimiento asociativo?

Hace ya más de 10 años que debuté en esto de experimentar un problema de salud mental. Fíjense bien que utilizo el termino debuté como hace muchas veces la psiquiatría, porque el sistema actual tiende a que después de un debut, las personas tengamos una larga carrera dentro de los servicios de salud mental. Sólo unos pocos afortunados consiguen salirse del circuito ingreso-diagnóstico-medicación-autoestigma-cronicidad. A la gran mayoría de personas que estamos diagnosticadas de un trastorno mental grave se nos dice que nuestra carrera durará el resto de nuestra vida. Fíjense en la perversión de un sistema que utiliza el término debut, a sabiendas que una vez lo haya hecho, haya entrado en él, difícilmente podrá escapar, te has convertido en un fiel cliente de las farmacéuticas, apoyadas siempre por esa figura, esa personalidad de nuestra sociedad que te verá 15 minutos cada seis meses y que mantendrá tu cronicidad mediante el control que ejercerá en tu vida: El psiquiatra. La persona que debería estar ahí para tu recuperación, para tu curación, se convertirá en el guarda y custodia de la llave que te abre la puerta de salida del actual sistema biologicista

de salud mental. Muy pocos son los que te abrirán la puerta para salir. Una vez dentro, intentarán convencerte de que tus problemas se deben a una causa genética o biológica. Que tú no tienes responsabilidad sobre lo que te ha ocurrido, que tu vida y tu biografía nada tienen que ver con tus problemas, que lo único que puedes y debes hacer es tomarte esta pastilla, esta inyección, o este cóctel de ambas, que te mantendrán emocionalmente estable, tan estable, y tan sedado, que tu vida se convertirá en una especie de llanura desértica, sin alto y bajos, donde no haya montañas que escalar porque tú no debes hacer esfuerzos, tú debes llevar una vida tranquila y sosegada. El trabajo no es para ti, el amor no es para ti. Lo más importante es que no te vuelva a dar una crisis. Que no vuelvas a ingresar.

Así estaba yo después de mi debut. Pero algo me decía que existía algo más que desierto, dejé de creerme que no podía salir de ese círculo, y comencé a luchar, comencé a creer en mí mismo y no en la palabra de otro, y encontré en el desierto pequeños oasis donde la industria farmacéutica no había metido sus garras. Comencé a hacer terapia, una

terapia donde mi biografía, quien yo soy, sí que tenía importancia. Y comencé a recuperarme, y encontré personas dentro del sistema que luchaban para cambiarlo. Esas personas tenían llave, y me abrieron la puerta, la puerta del movimiento asociativo. Había encontrado en el desierto un grupo que resistía y luchaba por un mundo más justo. Ya no estaba solo, y aquello le daba sentido a mi vida. Un sentido que era más importante que yo mismo, que iba más allá de mi propio bienestar.

El movimiento asociativo, la unión de personas, es la única herramienta, la única fuerza capaz de cambiar el mundo. Sólo cuando nos unimos somos capaces de producir cambios. Rememos juntos como en las galeras y este cambio será imparable. Recuerda que por muy solo que puedas llegar a sentirte, desde la marea asociativa en salud mental estamos trabajando para que no sea así, para que tengamos una sociedad donde tu vida importe, tus necesidades se satisfagan y tus derechos se cumplan. Así que deja de luchar solo y únete. Yo lo hice. Y no puedo estar más orgulloso de mí mismo y del movimiento de personas del que formo parte.



**MARCAR LA
X SOLIDARIA
EN TU
DECLARACIÓN
SÍ TE RENTA**

Síguenos en  

#síterenta

Porque seleccionando la casilla "Actividades de Interés Social" estarás ayudando a más de **6 millones de personas que lo necesitan**. Y si habitualmente marcas la casilla de la Iglesia, marcando las dos podrás ayudar el doble.

☒ **0,7%** para Actividades de Interés Social del IRPF

+ ☒ **0,7%** para la Iglesia Católica del IRPF

Para ellas, tus impuestos lo son todo. Y a ti, no te costará nada.

 **SOLIDARIA**
www.xsolidaria.org

