Kaskarinia

nº 85

Publicación cuatrimestral de la **Asociación Asafes**

asafes

Invierno 2021

Índice

03 La Puerta Violeta
06 Argibide
08 Autonomía
10 Empleo
16 Oreka
18 Psicoeducativo
20 Cara a Cara
22 Salud Mental

asafes

SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 SGS

Realización

DIRECCIÓN: ASAFES
REDACCIÓN: Equipo Técnico de ASAFES y personas socias
EDICIÓN PATROCINADA POR: Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava y Departamento de Políticas Sociales y Salud Pública (Servicio de Salud Pública) del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
DISEÑO: Ideien Estudio
IMPRESIÓN: Héctor, Soluciones Gráficas

ASAFES no se hace responsable de las ideas y opiniones reflejadas en esta publicación.

kaskarinia

ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA

Declarada de Utilidad Pública en 1998 y de Interés Social en 2014

Onura Publikoko aitortza jaso zuen 1998an eta Gizarte Interesekoa 2014an

Amadís, 2 (Entrada por Blas de Otero - Sarrera Blas de Oterotik)
Vitoria-Gasteiz **945 28 86 48**

www.asafes.org - asafes@asafes.org

www.facebook.com/asafes.saludmental

Vida Asociativa

Día Mundial Salud Mental 2021

El **10 de octubre** es el Día Mundial de la Salud Mental. Desde ASAFES, conmemoramos este día realizando diversas acciones de sensibilización que contribuyen a mejorar la calidad de vida y los derechos de las personas con enfermedad mental y sus familias.

Este año, como la situación sanitaria no nos permitía recuperar la celebración de la caminata solidaria (esperamos poder retomarla en el futuro), decidimos organizar diferentes iniciativas:

Foto aérea

En el marco de la celebración del Día Mundial, el día **8 de octubre**, nos reunimos en las campas de Olárizu para realizar una foto aérea, de la mano de Dronetikan Airworks. Entre todas las personas que acudieron, formamos el símbolo de igual, para reivindicar la necesidad de acabar con las desigualdades. Fue un rato muy divertido y lo pasamos genial.

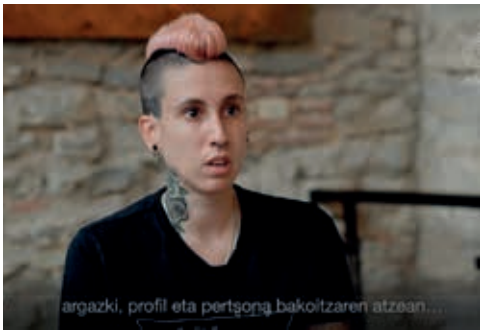
Campaña "Rompiendo mitos, construyendo realidades"

Gracias al patrocinio de Fundación Vital y a la colaboración de Gobierno Vasco, Diputación Foral de Álava y Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, hemos preparado una campaña audiovisual, invitando a reflexionar sobre diferentes creencias erróneas que perpetúan el estigma hacia nuestro colectivo.

A través de ocho testimonios, abordamos temas como el acceso al empleo de las personas con enfermedad mental, el uso de las redes sociales, la salud mental en la infancia y la adolescencia, la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables, la depresión...

El vídeo ha tenido una estupenda acogida y mucha repercusión en los medios de comunicación y redes sociales.

Queremos dar las gracias a todas las personas que han participado en la elaboración del vídeo. Os recordamos que está disponible en el canal de Youtube de ASAFES Álava.



¿LOS PROBLEMAS EMOCIONALES SE CURAN SOLOS?
ARAZO EMOZIONALAK BAKARRIK SENDATZEN DIRA?

Xabier Gonzalez
Persona con enfermedad mental / Buru gaixotasuna duen pertsona

¿ES MEJOR NO HABLAR DEL SUICIDIO?
HOBE DA SUIZIDIOARI BURUZ EZ HITZ EGITEA?

Ana González Pinto
Jefa del Servicio de Psiquiatría de OSI Araba / OSI Arabako Psikiatria Zerbitzuko Zuzendaria

PORROREN BAT ERRETZEAGATIK EZ DELA EZER GERTATZEN USTE DUZU?"
¿CREES QUE POR FUMAR PORROS NO PASA NADA?

Leopoldo Vieites
Buru gaixotasuna duen pertsona baten senidea / Familiar de persona con enfermedad mental

Iluminación de edificios emblemáticos

Como colofón a la campaña, el mismo día **10 de octubre**, el Ayuntamiento de Vitoria- Gasteiz, el Palacio de la Diputación, edificios emblemáticos de otros municipios alaveses como Laguardia, Oyón, Elciego y Labastida y también edificios de Fundación Vital se iluminaron de amarillo como expresión de apoyo a la salud mental y en conmemoración a este día.

¡¡Muchas gracias a todos y todas por participar!!

Elciego

Oion

Vitoria-Gasteiz

Erroak
Espacio Joven

Tras el éxito que tuvo el nuevo programa de Asafes, que dio comienzo a principios de año, hemos puesto en marcha un nuevo grupo. ERROAK vuelve con nuevos jóvenes y con muchas ganas.

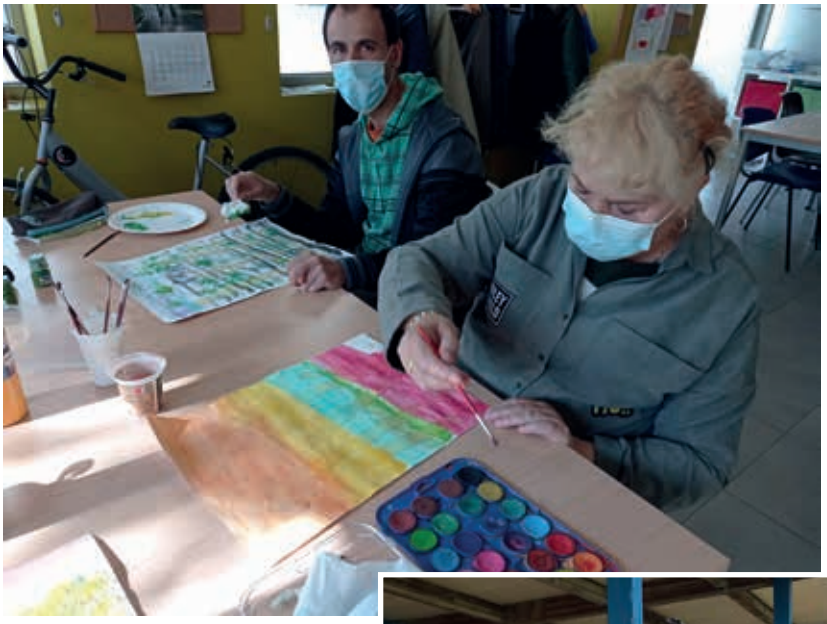
Sigamos dando respuesta a las necesidades de los y las jóvenes con enfermedad mental, ofreciéndoles un espacio que capacite a las personas afectadas a conocer la enfermedad, reinstaurar redes sociales de apoyo y que les facilite la reinserción al mercado laboral.

Para más información contactar en el 945288648 con las/los trabajadoras/res sociales.

Actividades Argibide

Talleres y Actividades especiales

Tras el verano no hemos parado el ritmo en Argibide y hemos ido retomando las rutinas cotidianas y actividades diarias en el centro: lectura fácil, gimnasia en Zuzenak, cocina, arteterapia... y tantas otras.



Pero además de los talleres habituales también tenemos tiempo para actividades y salidas especiales, como por ejemplo un **bautismo de golf en el campo de Izki**. Allí jugamos al golf, lanzamos unas cuantas bolas y nos dimos una vuelta en los cochecillos por todo el campo. Aunque ese día hizo bastante frio nos gustó mucho la experiencia.

Otro día visitamos la **catedral de Santa María**. Primero vimos un video sobre las obras de restauración que están llevando a cabo, con las que llevan ¡nada menos que 20 años! Después la visitamos por dentro (con alguna estrechez porque había otro grupo de visita) hasta subir a la azotea para contemplar Gasteiz desde lo alto. Unas vistas espectaculares.

En el propio centro también hemos realizado alguna actividad especial. Una de ellas fue en torno al **reciclaje**, para la cual vino una persona de Kontsumobide a explicarnos en qué contenedor hay que reciclar cada envase y fue muy interesante, ya que había cuestiones que desconocíamos y otras que nunca están de más recordar.

Otra celebración que solíamos organizar y hemos podido recuperar este año es el **Magosto**, con la que celebramos la llegada del otoño. Ese día asamos castañas e hicimos una gincana con pruebas como cata a ciegas, adivinar el objeto con el tacto e identificar diferentes árboles según sus hojas. Esta celebración ya se está convirtiendo en una tradición en Argibide y pasamos una mañana muy entretenida.

8 de octubre

Por último nos gustaría contaros el día tan especial que fue para nosotras el **8 de octubre**. Con motivo del **10º aniversario de Argibide** recibimos la visita del Diputado General de Álava, del Diputado Foral de Políticas sociales y varias técnicas del IFBS de Diputación Foral de Álava. Dos compañeros participaron y explicaron todo lo que hacemos aquí a la comitiva. Después recorrieron el centro para conocer las instalaciones y nos hicimos una foto grupal.
Tras la visita un grupo que quería participar en una actividad inusual por la tarde fuimos a comer a un **restaurante** estupendo; pasamos un rato muy agradable y comimos de maravilla! Para rematar el día, después de comer y con la tripa llena, nos acercamos hasta la **campa de Olárizu** para formar parte de una gran fotografía grupal realizada con un dron. Seguimos las indicaciones para formar una figura y luego todo el mundo se mezcló portando globos para que la foto resultase más vistosa. El ambiente entre todas las personas participantes, muchas de las cuales no conocíamos, fue muy bueno y además el clima acompaño.

¡Un día muy completo!

Charlas en centros escolares

Desde el programa de autonomía, continuamos dando respuesta a la gran demanda de solicitudes de las charlas de sensibilización y prevención en salud mental a centros escolares.

Desde septiembre ya hemos acudido a un gran número de colegios: *Sagrado corazón, San Viator, Egibide, Escolapios, Francisco de Vitoria, Bermar, Niño Jesús etc.* y de cara al año 2022 continuaremos realizándolas en colegios como *Marianistas, Ekialde, Samaniego, Francisco de Vitoria, etc.*

A su vez, también realizaremos dichas charlas a la Ampa del Colegio Escolapios, profesorado en Niño Jesús, etc.

Nos complace que sean charlas muy bien recibidas por parte del alumnado y se consiga sensibilizar a dicha población en Enfermedad mental.

ZONA RURAL

URKABUSTAIZ y ZIGOITIA:

Charlas de sensibilización

El pasado mes de octubre, participamos en la programación de las Aulas +55 que organiza la Diputación Foral de Álava en Urkabustaiz y en Zigoitia, y compartimos un agradable espacio con las personas que se animaron a acercarse a Izarra y a Ondategi.

Además de ofrecer información objetiva sobre la salud y la enfermedad mental, y dar a conocer el trabajo que realiza ASAFES en el Territorio Histórico de Álava, pudimos compartir vivencias sobre cómo diferentes situaciones y circunstancias afectan a nuestra salud mental. Fue muy enriquecedor contar las aportaciones de las personas asistentes.

Eskerrik asko!!

Bolas de Fukuoka

Este trimestre, en el Centro Ocupacional, aprovechamos un día de lluvia para meternos en el aula y hacer unas bolas de Fukuoka, también llamadas bombas de semillas o Nendo Dango.

Su nombre viene de su creador, el maestro japonés Masanobu Fukuoka, que desarrolló el método de la agricultura natural.

Para ello amasamos trozos de arcilla roja y dentro metimos una pequeña cantidad de tierra y un puñado de semillas, en nuestro caso, una mezcla de abonos verdes (Alfalfa, Trébol Blanco, Trigo Sarraceno y Lino). Luego, tan solo, les dimos forma redondeada con las manos, y las dejamos secar.

Con este método nos aseguramos de que pájaros u otros depredadores no van a comerse ni a destruir nuestras semillas, ya que la arcilla las protege. Tras una lluvia intensa, la bola se deshace, dejando las semillas en la tierra y dando lugar a los cultivos que hayamos sembrado.

Disfrutamos mucho, tanto, conformando nuestras bolas de Fukuoka, como lanzándolas en nuestra huerta de Abetxuko.

El origen de la Navidad

Con el mes de diciembre llegan las fechas navideñas, y todo lo que significan: reencuentros familiares, recordar a los que no están, comidas y cenas copiosas, compras, regalos, dulces y luces... pero dejando a un lado el consumismo y el negocio que hay hoy en día en torno a la navidad, queremos compartir con vosotros/as las investigaciones que hemos hecho en relación al origen de la Navidad.

La Navidad tal y como la conocemos actualmente, se basa en la tradición religiosa de celebrar el nacimiento de Jesucristo. No obstante, las fiestas navideñas comenzaron a celebrarse en la **Edad Media**, y fueron los Papas de aquella época quienes establecieron como fecha el 25 de Diciembre, precisamente para que el pueblo se centrara más en la religión y prestasen menos atención a las fiestas paganas del solsticio de invierno.

El solsticio de invierno es el día más corto del año, esto es así porque se trata del momento en que la Tierra está más inclinada con respecto al sol, y por ello recibe menos luz.

Este momento era considerado por muchas culturas como inicio del año, y ese es el motivo de las celebraciones.

Por ejemplo, en la **Antigua Roma** la festividad en honor al Dios Saturno es el origen de la Navidad. En la fiesta se comía y se bebía en abundancia, para celebrar también la finalización de los trabajos del campo y la siembra de invierno. Todos, incluidos los esclavos, participaban en estas celebraciones, que duraban hasta siete días.

Los **antiguos celtas** creían que el árbol representaba un poder, y que ese poder protegía y ayudaba al árbol. Los bosques sagrados servían como templo a los germanos. Para los galos, la encina era un árbol sagrado sobre el que los druidas, sacerdotes celtas guardianes de las tradiciones, recogían el muérdago siguiendo un rito sagrado. Esta tradición, heredada a través de los siglos, sirvió de inspiración para el actual árbol de Navidad.

Sea como fuere, desde el Centro Ocupacional, queremos desearos a todas y todos que paséis unas felices fiestas, especialmente a las personas que más lo necesitan.

ZORIONAK ETA URTE BERRI ON!

Raep

Centralizando la Actividad Industrial

RAEP durante los meses de verano ha estado de obras, obras que van a permitir a la entidad centralizar varios de sus trabajos industriales. Con esta inversión se logra mejorar el servicio que ofrece la sección industrial y se les facilita el desplazamiento a las personas que trabajan en dicha sección.

La obra está finalizando y se puede ver cómo se ha movido la entreplanta al fondo del pabellón, ganándole metros para poder ofertar más puestos de trabajo. Este espacio estará cerrado y climatizado para que las personas que trabajan ahí estén en las mejores condiciones posibles. La parte de arriba se destinará a almacenaje así como las estanterías que cubren los laterales del pabellón, dejando el suelo diáfano para poder desempeñar diferentes trabajos.

A continuación os dejamos una fotografía para que veáis lo bonito y práctico que nos está quedando, invitándoos que vengáis a vernos.

Pila

El PILA sigue apostando por la mejora de la empleabilidad de las personas a traves de la formación

Desde empleo ser va a poner en marcha una acción formativa que se llevará a cabo entre el **23 de noviembre** y el **2 de diciembre** en horario de tarde, en la que van a participar 15 personas.

Se trata de uno de los módulos de la acción formativa *"Limpieza de superficies y mobiliario en edificios y locales"*, con una duración de treinta horas. Dicha formación está enmarcada dentro de un certificado de profesionalidad de nivel 1, que se rige por la normativa recogida en el RD 1378/2009.

Se gestionará y acreditará a través de LANBIDE Servicio Vasco de Empleo.

Las personas que participen en dicha formación adquirirán las competencias profesionales para la realización de tareas de limpieza y mantenimiento de superficies y mobiliario en edificios y locales. Esto dotará de un plus de empleabilidad a todas las personas que participen en la acción.

Esta actividad formativa es posible, gracias a una financiación obtenida por el PILA de la entidad bancaria La Caixa.

EXCURSIONES

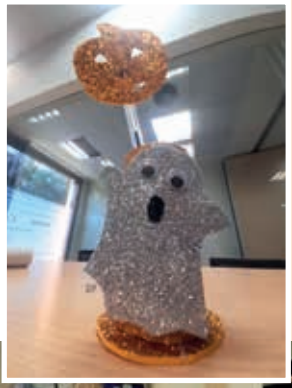
¡Seguimos disfrutando de esas ansiadas excursiones que tanto nos gustan!

Echábamos en falta estar en contacto con la naturaleza y por ello decidimos visitar **Tierra Rapaz**, en **Calahorra**. Pudimos aprender y disfrutar de la exhibición de aves diurnas y nocturnas. También tuvimos la oportunidad de ser cetreros y cetreras y disfrutar de cerca de la belleza de pequeños halcones, búhos y águilas.

Otra de las excursiones que hemos hecho ha sido al pueblo de **Astigarraga**, donde aprendimos a hacer zumo de manzana y conocimos más a fondo la historia de la sidra. Por la tarde, visitamos el pueblo de **Hernani**.

Además, en el mes de septiembre hicimos una excursión para aquellas personas que necesitan más apoyo, donde disfrutamos del pueblo de **Haro** y sus piscinas al aire libre.

HALLOWEEN



No hay nada que nos guste más en OREKA que celebrar todas las fiestas, así que la semana previa a Halloween pusimos en marcha un taller donde decoramos unos **portalápices** con modelos de calabazas, fantasmas y gatos negros. Como es tradición, el 31 de Octubre, celebramos la terrorífica fiesta donde fantasmas, diablos/as, brujas/os se juntaron en un **Akelarre coral** para recordar a los seres queridos del más allá. También nos disfrazamos y disfrutamos de una merienda de muerte.

Piso de baja supervisión

En mayo de este año inauguramos con mucha ilusión el piso de apoyo a la vida independiente que se enmarca dentro del Programa de Apoyo Psicoeducativo. Tras 7 meses de convivencia, las 3 personas que viven en él nos cuentan **cómo ha sido** hasta ahora **su experiencia** en la vivienda.

Izaskun López, mi experiencia en la vivienda:

Con anterioridad he viviendo en otras viviendas, sin apoyos, en las que he tenido problemas de convivencia, problemas con las comidas, el robo de alimentos, así como problemas a la hora de relacionarme. Llevaba mucho tiempo esperando una oportunidad como esta ya que no me encontraba a gusto en los anteriores sitios en los que viví.

Actualmente me siento bien viviendo en este piso, las personas que lo llevan me ayudan en las dificultades que surgen en el día a día y me ayudan a solucionarlo. Estoy aprendiendo a enfrentarme a situaciones y a desenvolverme a la hora de vivir de manera autónoma. El piso me da seguridad ya que sé que si tengo un problema me van a ayudar a solucionarlo y puedo compartirlo con las responsables.

La convivencia está siendo buena, vivir con gente con tus mismas o parecidas dificultades hace que me sienta más cómoda y apoyada. El apoyo que tenemos cada uno de los usuarios nos ayuda a solucionar los problemas que tenemos en el día a día.

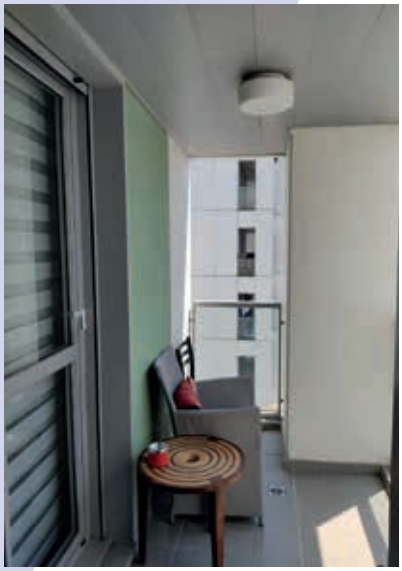
Creo importante destacar que debería haber más viviendas de este tipo de cara a un futuro ya que ayudarían a otras personas a superar sus miedos y dificultades a la hora de compartir piso.

Alfredo, mi experiencia en la vivienda:

Como usuario de una vivienda de apoyo a la vida independiente de ASAFES, diré que es una muy buena calidad de vida la que se consigue en ella pues nos da autonomía y libertad de horarios para así poder realizar mejor las actividades y trabajos de una vida normalizada. A su vez, nos aporta autoestima, tan necesaria para nosotros.

Mi experiencia de 7 meses en el piso de psicoeducativo, por Julián Velasco.

Después de una convivencia que era inestable y que no se sostenía mi educadora me ofreció la oportunidad de acceder a una vivienda compartida del programa Psicoeducativo. A día de hoy vivimos tres personas en el piso. Cada una gestiona su espacio y la organización del tiempo. Las comidas decidimos hacerlas cada una independientemente. Cada uno de nosotros tiene unos tiempos de atención con su educadora a la semana que se aprovecha para llevar a cabo las tareas generales que tenemos repartidas. Está siendo una buena experiencia, la relación de convivencia es agradable y cumplimos con las tareas domésticas, que hace que todo sea más fácil. Tenemos una reunión a finales de mes en la que vamos hablando de nuestras diferencias y las arreglamos. Tenemos buen compañerismo y estoy contento.



Cara a cara

Diego

La comida que más te gusta
Me gusta casi todo, soy de buen comer, pero como una buena lasaña casera hay pocas cosas.

El libro que más te gusta
“La larga marcha” o “Los renglones torcidos de Dios”.

Tu película preferida
La saga de “ El señor de los anillos”.

Qué música escuchas
De cualquier tipo, hay música para cada momento.

Tu mayor defecto
Me cuesta mucho ser constante, soy demasiado idealista y me disperso con facilidad.

Tu mayor virtud
Siempre trato de disfrutar de lo que estoy haciendo en el momento.

Tu horóscopo
Virgo.

Una estación del año
Otoño y sus colores.

Tu animal preferido
El tigre.

Dónde te gustaría perderte
En Mongolia.

Cuál es tu hobby o afición
Me gusta mucho el cine y el deporte.

La prenda de vestir que más te gusta
Las sudaderas.

El mejor día de tu vida
Recuerdo muchísima emoción en los días previos al nacimiento de mi hermano pequeño.

El mejor cumpleaños
Los que celebrábamos de pequeños junto al de mi hermano pequeño, mi primo y mi abuela reuniendo a toda la familia.

Cuál fue el día que tuviste más vergüenza
El verano que me pase con las piernas a medio depilar porque no pude continuar con ello.

Un deseo
Formar una familia.

Cara a cara

Yoli

La comida que más te gusta
La paella y los fritos.

El libro que más te gusta
La historia interminable.

Tu película preferida
Cruella y el cisne negro.

Qué música escuchas
Madona, Britney Spears y UPA Dance.

Tu mayor defecto
La puntualidad.

Tu mayor virtud
Mi simpatía, mi buen corazón y que me gusta cuidar bien a mis amigos.

Tu horóscopo
Escorpión.

Una estación del año
El verano.

Tu animal preferido
El perro.

Dónde te gustaría perderte
En Italia.

Cuál es tu hobby o afición
El mundo del arte, de la música y el gimnasio.

La prenda de vestir que más te gusta
Los vestidos, las botas y los botines.

El mejor día de tu vida
Cuando conocí a mi novio.

El mejor cumpleaños
Cuando cumplí 18 años.

Cuál fue el día que tuviste más vergüenza
No me acuerdo de ninguno.

Un deseo
Que se me cumpla el sueño de ser monitora de tiempo libre, de gimnasio y de arte.

85
Invierno 2021

¿Cómo cuidar mi salud mental en Navidad?

Ni todas las personas son iguales, ni todos disfrutan con las mismas cosas, ni todos comparten por igual el denominado espíritu navideño.

Se presupone que las Navidades son un tiempo de alegría y felicidad, pero para muchas personas son las fechas más difíciles. Aquellos que experimentan problemas de salud mental que conllevan una tristeza profunda, un sentimiento de soledad y de vacío o una incapacidad para conectar con los demás pueden temer a estas fiestas por considerarlas la ***"peor época del año"***.

Por otra parte, las tensiones familiares, el consumo excesivo de alcohol, la nutrición inadecuada, la soledad física y las preocupaciones por el dinero pueden convertirse, para muchas personas sin problemas mentales, en verdaderos factores de riesgo que elevan las probabilidades de llegar a sufrirlos en esta época.

De hecho, se sabe que esta temporada festiva puede intensificar las enfermedades psíquicas. Basta un ejemplo: cada anuncio, cada imagen, cada canción que evoca a los amigos sonrientes o a la familia reunida pueden aumentar la sensación de soledad en muchas personas, lo que supone un marcado impacto en la salud mental. La literatura científica recoge un aumento de hasta el 40% en el número de suicidios justo después de estas fiestas.

La Navidad, desprovista de sus valores espirituales, se puede convertir en una fiesta reservada sólo para los afortunados de la vida, mientras que para los *'desafortunados'* puede representar un mayor sufrimiento. Paradójico, tratándose como reza su propio nombre, de la celebración de la llegada del portador del amor, del consuelo y de la esperanza. Las personas que sufren problemas de salud mental necesitan y vibran con la fe y con la esperanza, pero no con la fiesta sin más.

Sugerencias para cuidar tu salud mental:

La primera clave consiste en alterar lo menos posible nuestros hábitos en Navidad. Hacer algo de ejercicio, evitar comidas excesivamente copiosas, planificar el gasto y limitar la ingesta de alcohol puede prevenir sentimientos de culpabilidad y de tristeza posteriores.

La segunda, por supuesto, es generar unas expectativas lo más realistas posibles de las fiestas, entendiendo éstas como un momento de felicidad y de festejo pero también seguramente de situaciones negativas que deben ser asumidas. Solo de esta manera evitaremos decepciones y esperanzas no cubiertas, los dos factores que definen el efecto ***"promesa rota"***.

Pero, **lo más importante**: **Disfrutar de los momentos positivos que traen estas fechas** ya que está más que demostrado el efecto protector que tienen las experiencias emocionales con carga positiva a la hora de prevenir problemas emocionales como la depresión.

Fuente:

https://www.guiasemanal.pe/como-cuidar-mi-salud-mental-en-navidad/

Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

Vital FUNDACIÓN FUNDAZIOA

asafes

SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 SGS

ASOCIACIÓN ALAVESA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

BURU GAIXOTASUNA DUTEN PERTSONEN ETA SENIDEEN ARABAKO ELKARTEA

Declarada de Utilidad Pública en 1998
y de Interés Social en 2014

Onura Publikoko aitortza jaso zuen 1998an eta Gizarte Interesekoa 2014an

Amadís, 2 (Entrada por Blas de Otero - Sarrera Blas de Oterotik)
Vitoria-Gasteiz **945 28 86 48**

www.asafes.org - asafes@asafes.org

www.facebook.com/asafes.saludmental