

NOVIEMBRE

Venta de la lotería de Navidad

Jueves de 17:30 a 19:30 h, del 4 de octubre al 13 de diciembre. Nº 40.979 (participaciones de 3 euros).

Excursión de fin de semana del Club de Ocio a la localidad de Alborache. 10 y 11 Noviembre.

DICIEMBRE

Feria del Día Internacional de la Discapacidad

Organizada por la Oficina Municipal de Atención a la Discapacidad, del Ayto. de Valencia. OMAD.

Fecha: 3 de diciembre. Lugar: a determinar. Mesa redonda y proyección de un documental.

Fiesta de Navidad.

Encuentro festivo de familias y personas usuarias

Fecha y lugar: 20 Diciembre a las 17,30 horas en el Centro Municipal de Servicios Sociales de Ciutat Vella ubicado en la calle Mesón de Morella, nº 2

Proyecto Lanzanos

Procedimiento para conseguir fondos para la financiación de la exposición de fotografías y textos "Cartas al Imperio de la Cordura", de Neus Alonso y usuarios del club de ocio.

ASIEM Vol manifestar des d'aquestes línies el seu sincer agraïment a totes les entitats que col·laboren i subvencionen els programes i activitats que s'hi duen a terme, així com a les persones que de forma desinteressada i altruïsta aporten el seu esforç i dedicació per a la bona marxa de l'Associació.

GRÁFICAS MARTÍ CATALAN (Albal), en la persona de Pedro Lavie, MAQUETACIÓ A CÀRREC d'Iván González, MINISTERI DE SANITAT, SERVEIS SOCIALES I IGUALDAD, Obra Social Fundació "la CAIXA" Obra Social BBK, CONSELLERIA DE SANITAT, CONSELLERIA DE JUSTÍCIA I BENESTAR SOCIAL, AJUNTAMENT DE VALÈNCIA, DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA, EVES, LLADRÓ, FSC INSERTA, COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE VALÈNCIA, COCA-COLA I COL·LEGI D'ADVOCATS DE VALÈNCIA.

Moltes Gràcies.



Equip de redacció i col·laboracions :

Direcció: Óscar Hdez. Mañas

Maquetació: González Studio

Redacció: Eloy del Teso, Begoña Marín, Pau Cabeza, María Carrascosa, Comissió de sensibilització i difusió: Oscar Hernández, Julián Marcelo, Gonzalo Niefra, Joan Gómez, Pepe Ginés i Joaquín Soto.

Impremta: Gràfiques Martí Catalán.

ASIEM

Asociación para la Salud Integral del Enfermo Mental.

Associació per a la Salut Integral del Malalt Mental

C/ QUART, 19, 1º, 1ª

46001 VALÈNCIA

Tf: 96 392 28 59

Agència CoMental: 963921419

C/E: asiem@asiem.org - www.asiem.org

asiem número 15

Revista de la Asociación para la Salud Integral del Enfermo Mental

Octubre 2012 AÑO VIII

COLABORACIÓN CON BBK

BBK prestará su colaboración tras 6 años consecutivos para llevar a cabo un programa de Atención individualizada a enfermos mentales y sus cuidadores en la ciudad de Valencia así como una Campaña de Comunicación. El programa de Atención Individualizada, que incorpora una orientación y asesoramiento de carácter social, psicológico y legal es la columna vertebral de toda la estructura de ASIEM. Por su lado, la Campaña de Comunicación BBK renueva su colaboración con ASIEM en la atención individualizada a personas con enfermedad mental pretende sensibilizar a la sociedad sobre la realidad de la enfermedad mental y luchar contra el estigma social. Para ello se han instalado vallas publicitarias en las paradas de Metro más concurridas de Valencia, al tiempo que se han contratado los servicios de la empresa "Canal Bussi" para difundir varios spots en las pantallas de televisión de los autobuses urbanos de la ciudad de Valencia con toda la información y los actos de la Campaña de Sensibilización que celebra ASIEM con motivo del día Mundial de la Salud Mental el próximo 10 de Octubre.

Asimismo, el Colegio de Abogados ha prestado para este ejercicio 2012 su inestimable ayuda para el mismo programa, tras dos años consecutivos.

La continuidad en la ayuda que vienen prestando ambas entidades permite garantizar la existencia de un servicio que beneficia cada año a más de 230 personas entre afectados por enfermedad y sus familias, y permite dar visibilidad a un colectivo que ha permanecido invisible durante años de puertas para fuera.



PROYECCIÓN DE "LAS LUNAS DE VALÈNCIA"



El pasado 25 de mayo Asiem organizó un pase del Documental las Lunas de Valencia: Un recorrido por la situación de la salud mental en la comunidad Valenciana de la mano de Carlos Martínez en el Taller de Artes Escénicas en el barrio de Ruzafa de Valencia. En la posterior mesa redonda intervinieron como ponentes, Pablo Cabeza, psicólogo de Asiem, Julian Marcelo y Toni Sotos ambos socios de Asiem

ANIVERSARIO DE "MUSEO"



El Consejo de Familiares y Usuarios del Centro de Rehabilitación Bio-Psico-Social "Museo" organizó un encuentro con autoridades, usuarios y medios de comunicación para conmemorar su aniversario. El centro Museo lleva a cabo uno de los mejores tratamientos disponibles que combina a la perfección la habitual y necesaria terapia farmacológica con la rehabilitación social y cognitiva. El estado de la ciencia actual avala que es este tipo de tratamientos integrados el que posibilita que el enfermo de esquizofrenia alcance un nivel de integración social y comunitario óptimo y beneficioso tanto para él y sus familiares como para su entorno social y por extensión, para el conjunto de todos los ciudadanos.

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA "PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL TRASTORNO MENTAL GRAVE"

La sociedad continúa teniendo ideas falsas sobre las personas con enfermedad mental. Por desgracia también las familias adolecen muchas veces de una idea ajustada de lo que es la enfermedad, seguramente por la poca información que desde el entorno sanitario se les facilita. Como en ASIEM conocemos cuál es el desconocimiento y la falta de información de las familias, hemos elaborado conjuntamente con la Universidad de Valencia, concretamente con su Unidad para a Integración de Personas con Discapacidad, una guía que pretende solventar las dudas que todos hemos tenido en uno u otro momento. Este documento se llama "Preguntas Frecuentes Sobre el Trastorno Mental Grave" y podéis acceder a él en formato electrónico a través de la página Web de ASIEM (www.asiem.org), apartado "documentación", en la parte superior de dicha página.



La guía fue presentada el pasado 3 de julio en el salón de actos de la Universidad de Valencia, con la participación de la Psiquiatra Begoña Frades, Directora del Hospital Pare Jofré y presidenta de AVRISEM; y la presidenta de la AEN PV y psicóloga de la USM Fuente de San Luis. Les damos las gracias por su colaboración y su apoyo constante. Como es muy importante que las familias sepamos en cada momento como reaccionar ante posibles adversidades, vamos a presentar la guía "Preguntas Frecuentes Sobre el Trastorno Mental Grave" nuevamente como acto del día mundial de la salud mental, esperando que también acudan profesionales sanitarios y sociales, ya que todos estamos involucrados en el tratamiento de las personas con TMG. Lo más pronto posible os informaremos del día, la hora y el lugar.

EL "MANICOMIO DE LOS HORRORES" ESTIGMATIZA

La profusión de anuncios publicitarios en junio del penoso espectáculo 'Manicomio de los Horrores' produjo una enorme indignación, no sólo por la bazofia de contenidos sino, sobre todo, porque echaba por tierra años de esfuerzos para reducir el estigma contra la enfermedad mental. ASIEM lo denunció en todos los foros y empezó por pedir la intervención de FEAFES (porque la bazofia iba a recorrer España y al parecer Sudamérica). Por nuestra parte presentamos reclamaciones y quejas a las autoridades que lo permitían (de las que sólo contestó el Ayuntamiento), así como a la Sindicatura de Greuges y a la Fiscalía de la Discapacidad, en cuyo escrito terminábamos solicitando "que, como consecuencia del próximo evento teatral que se va a llevar a cabo en la ciudad de Valencia, 'El Manicomio de los Horrores', se ejerza un control por parte de la Administración competente en aras de proteger la defensa de la dignidad de las personas con enfermedad mental, así como se lleven a cabo cuantas actuaciones sean precisas para evitar una lesión de la misma, empezando por la no autorización de la publicidad dada a este espectáculo y si cabe, la no autorización del mismo".

Así mismo nos concentramos para protestar pacíficamente frente al propio recinto del espectáculo, donde expusimos ante los responsables nuestra indignación y los efectos estigmatizadores que nos estaba creando, pidiéndoles sin conseguirlo una rectificación en prensa equivalente a la campaña que habían desatado. Como al parecer tampoco aceptaron el acuerdo en cuanto a publicidad y textos que les propuso FEAFES, nosotros seguimos esperando la resolución de la Fiscalía. Mientras tanto, centraremos en cómo defendernos del estigma la concentración del 21 de octubre que conmemora en la Plaza de la Virgen como siempre el Día Mundial de la Salud Mental.

EDITORIAL

El Centro de rehabilitación bio-psico-social de Museo ha cambiado su equipo de dirección, circunstancia esta que ha cebado la inquietud y la preocupación entre los familiares de los enfermos que reciben asistencia en el mismo.

Inquietud y preocupación que comenzó a surgir cuando se tuvo conocimiento que al Dr. José Longedo, impulsor de esta experiencia, le llegaba la edad de la jubilación. Esta circunstancia, que no debería de representar ninguna solución de continuidad de la línea asistencial que dirigía el Centro, llevó la intranquilidad a los familiares, pues fueron muchos los rumores difundidos acerca de la nueva línea de atención que, presumiblemente, el nuevo equipo directivo iba a desarrollar en la asistencia a nuestros familiares.

Esta preocupación fue expuesta en diversas reuniones mantenidas tanto por los familiares del Centro como por la directiva de ASIEM con los órganos de dirección de la Conselleria de Sanidad, de quien depende administrativamente el Centro.

Las respuestas de la Conselleria, en lugar de tranquilizar a los familiares, aumentaron más la intranquilidad, si cabe, al desautorizar la línea de trabajo mantenida hasta el momento en este Centro de rehabilitación.

En ASIEM, y el que suscribe, no tenemos formación en psiquiatría, desconocemos las distintas formas de tratar la esquizofrenia y demás enfermedades mentales, pero lo que sí que no se nos puede negar es el reconocimiento de la transformación que nuestros familiares han experimentado desde su ingreso en este Centro.

Las personas con enfermedad mental son las que más sufren la discriminación social que impone una sociedad altamente competitiva como la nuestra. Al producirse un deterioro de sus capacidades, tanto físicas como mentales, padecen la consiguiente exclusión de las oportunidades de inserción social.

Nosotros, los familiares de los pacientes del Centro, hemos podido observar la transformación que día a día han venido experimentado merced a los métodos empleados en su tratamiento: aceptación de la enfermedad, conocimiento de la misma, apertura a la sociedad, cesación del deterioro físico y mental, recuperación y adquisición de hábitos saludables, conocimiento y comprensión del entorno, todo ello mediante un contexto de amabilidad, cariño, y comprensión que en el fondo es lo que necesitan estos enfermos.

Pero no termina aquí la labor realizada, también en la vertiente que nos afecta directamente a las familias. Nos han ayudado a comprender la enfermedad y sus consecuencias, a conocer los recursos, tanto institucionales como sociales, a los que podemos acogernos, también hemos conocido el por qué y el para qué de los distintos tratamientos y sus efectos en nuestros allegados y el cómo de nuestra relación con ellos para hacerles más llevadera la enfermedad.

Como hemos mencionado al comienzo, los familiares ven con miedo y preocupación el cambio producido, por una parte, porque nadie se ha preocupado de despejar sus dudas y, por otra, por el miedo inherente a todo cambio de situación, de un contexto satisfactorio para sus hijos a un nuevo escenario que desconocen y que les hace ignorar su futuro.

No dudamos de la profesionalidad del nuevo equipo que ha asumido las riendas del Centro Museo, tenemos la absoluta certeza de que trabajarán con profesionalidad, así como, de que para el tratamiento de esquizofrenia pueda haber más de una metodología.

S olo deseamos seguir observando cómo nuestros familiares siguen avanzando en el tratamiento de la enfermedad y en su desarrollo mental y físico, que no se dejen arrastrar por el deterioro inherente a esta enfermedad. Esta es la esperanza que le transmitimos al nuevo equipo, junto con el deseo de que su paso por Museo sea satisfactorio para todas las partes.

¿Quiénes somos?

ECONOMÍA DEL TRUEQUE

La presidenta de la asociación Elisa Tórtola y la Junta Directiva envían un cordial saludo a todas las personas socias tanto si son usuarias como si no, de los recursos de Asiem en el inicio de este nuevo curso, con el deseo de que los servicios que se prestan alivien en la medida de lo posible algunas de las necesidades que la enfermedad nos plantea.

En ASIEM como movimiento asociativo siempre hemos tenido claro que es la Conselleria de Sanidad a quien corresponde proporcionar de una vez por todas y sin cicatería los recursos y servicios adecuados .

Por ello la mayor parte de los objetivos que promueve ASIEM se plantean desde una triple vertiente: reivindicativa, exigiendo a los poderes públicos más y mejor atención socio-sanitaria que cubra satisfactoriamente el déficit de recursos de asistencia y rehabilitación que padecen las personas con enfermedad mental. De participación activa de las personas asociadas en actividades de sensibilización y lucha contra el estigma, recreativas, culturales y de colaboración con otras entidades afines que refuercen un cuerpo social sólido ante la administración.
Formativa, tanto del conocimiento de la legislación que nos afecta en materia de Sanidad o la injusta baremación que la ley de Autonomía Personal y de Atención a la Dependencia aplica a los afectados por enfermedad mental) como de los problemas que nos afectan desde el punto de vista social y sanitario (asistencia a charlas de sensibilización, jornadas técnicas sobre la Salud en general...)

Para conseguir estos objetivos ASIEM cuenta con un importante colectivo – más de 400 familias asociadas – con un inapreciable potencial de capacidades y destrezas que es necesario rentabilizar. Se trata de aportar lo que podamos para recibir a cambio lo que necesitamos. Es pues el momento de ponerse en marcha. Cualquier actividad necesita un proceso de preparación y la voluntad de llevarlo adelante. Corresponde a las personas socias que de manera solidaria y altruista se han integrado en los grupos de trabajo poner en práctica las actividades que se han previsto.

Conseguir esta coordinación de esfuerzos y voluntades es desde hace algún tiempo la asignatura pendiente de ASIEM. Supondría una importante mejora cualitativa para la asociación y un gratificante crecimiento personal y humano.

¿Seremos capaces de lograrlo?

CURSO PSICOEDUCATIVO PARA FAMILIARES

Queremos recordaros que, como todos los años, seguimos realizando el Curso Psicoeducativo para Familiares, el martes 16 de octubre se inicia, y se alargará hasta el 22 de enero.

El curso consta de trece sesiones que se realizan semanalmente, donde se repasan los aspectos más importantes alrededor de la enfermedad mental grave, al tiempo que sirve como primer encuentro entre familiares de personas con enfermedad mental. El curso lo realizan: Begoña Marín (trabajadora social), Pablo Cabeza (psicólogo), y, como en todas las ediciones, se darán sesiones por parte Marissa Cirbián (psiquiatra), y María Fuster (abogada).



GRUPOS DE AYUDA MUTUA

Comenzamos el otoño con la continuación de los Grupos de Ayuda Mutua que realizamos en A.S.I.E.M.

Como ya sabéis, son reuniones donde se encuentran familiares de personas con enfermedad mental con el objetivo de compartir experiencias, donde se plantean cuestiones comunes, y los miembros intentan ayudarse unos a otros, de manera que sea el grupo un recurso de ayuda para sus miembros.

Las reuniones comienzan el miércoles 17 de octubre, y se realizarán una vez al mes, concretamente los terceros miércoles de cada mes.

Las personas interesadas en asistir tanto a uno como a otro, pueden llamar por teléfono a ASIEM y preguntar por Begoña o Pablo.

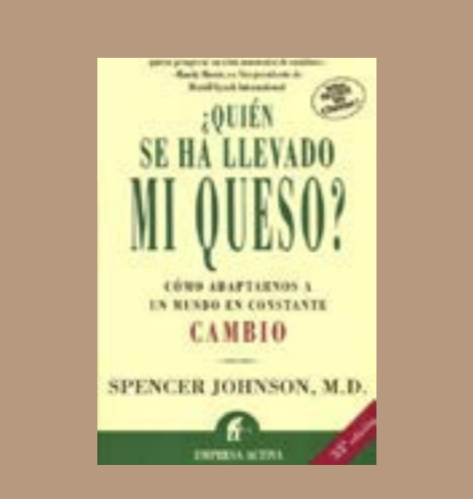
¿Quién se ha llevado mi queso? Es un libro muy recomendable y aplicable en todos los aspectos de la vida, tanto personal, como de trabajo o estudios.

Es un cuento simple pero con mucha enseñanza, en el que 2 ratones y 2 personas, que viven en un laberinto, luchan diariamente por conseguir queso para comer. Una vez que lo encuentran y se lo acaban, tienen que enfrentarse al cambio.

En esta historia, nos explica como los ratones al no tener la cabeza tan llena se ideas, y únicamente seguir su instinto, se facilitan la vida y deciden, sin pensar, empezar a buscar nuevo queso. Mientras las personitas, siguen lamentándose y cuestionándose ¿Quien se ha llevado el queso?.

Este libro va dejando un a enseñanza por medio de ideas simples, en la que nos enseña a adaptarnos al cambio y a no tener miedo a lo desconocido.

¡¡Te lo recomendamos!!



ENTREVISTA

Óscar Hernández Mañas, licenciado en periodismo, realiza actividades de voluntariado en ASIEM (asociación para la salud integral del enfermo mental) padece esquizofrenia desde el año 2002.

Cada día escribe en su blog “cuaderno de un esquizofrénico” su lucha contra la enfermedad.



Óscar, ¿Qué lugar crees que ocupan los enfermos mentales en la sociedad actual?

La persona enferma mental sigue sufriendo del estigma que soporta la enfermedad mental. El estigma es básicamente un conjunto de prejuicios compartidos por la sociedad y reforzados por los medios de comunicación que afectan negativamente a las personas enfermas mentales impidiéndoles por ejemplo el acceso al trabajo, la formación, los estudios, la vivienda o el tratamiento precoz. Por lo tanto, el lugar que ocupan los enfermos mentales en nuestra sociedad es un papel marcado por la marginación y la exclusión. Así las políticas de salud mental se diseñan ignorando al enfermo mental.

Además se da la circunstancia de que el colectivo de personas enfermas mentales por sus propias características está poco organizado y solo muy recientemente la confederación de asociaciones de familiares de enfermos mentales (Feafes.org) ha comprendido la necesidad de recuperar la voz del enfermo mental y los ha integrado en sus órganos de funcionamiento.

¿Tiene la sanidad española los medios adecuados que necesitan este tipo de enfermos? ¿Existen pisos tutelados o centros de estancia?

Puedo contar más directamente mi experiencia en la Comunidad Valenciana donde hay una gran carencia de recursos tanto sanitarios como de rehabilitación. Además estas carencias son históricas. Desde la reforma sanitaria de mediados de los 80 a cargo del gobierno de Felipe González y la siguiente desinstitucionalización de los enfermos mentales y el cierre de los antiguos manicomios, la atención recae sobre las propias familias que, aunque organizadas entorno a asociaciones de familiares de enfermos mentales, en la mayoría de los casos carecen de formación o recursos para una atención adecuada.

La crisis puede golpearnos de lleno en el 2013

De las reformas y políticas puestas en marcha y adoptadas para salir de la crisis dos de ellas nos pueden afectar gravemente, los recortes del gasto público y la reforma del sistema financiero.

Los recortes, obviamente, porque pueden suponer directamente una disminución de las subvenciones públicas que recibimos, fundamentalmente de las Consellerías de Sanidad y Bienestar Social de la Generalitat, del Ayuntamiento de Valencia, y en menor medida de la Diputación Provincial de Valencia y el Estado.

La reforma del sistema financiero por la desaparición y reducción de las obras sociales de las Cajas de Ahorro, segunda fuente de financiación de las actividades de ASIEM. En efecto, la actividad financiera que desarrollaban las Cajas de Ahorro se ha traspasado a bancos de nueva creación, de las que las mismas son meros accionistas. Estos nuevos bancos, como cualquier banco privado, no van a destinar sus beneficios a obras sociales. Algunas Cajas mantendrán la obra social en la medida que como accionistas obtengan beneficios. Otras ni eso, por cuanto las pérdidas y necesaria recapitalización de los bancos que han creado han anulado o reducido a su mínima expresión su participación en ellos. En el año 2012 ni los recortes ni la desaparición de las Cajas de Ahorro han llegado a ASIEM. El importe de las subvenciones públicas otorgadas han disminuído, pero no sustancialmente, y hemos contado con las subvenciones de las obras sociales de la BBK y de LA CAIXA.

Pero tememos el año 2013. Tememos que se hagan más patentes los recortes de las subvenciones públicas y desaparezcan una parte de las aportaciones de las Cajas. Si es así, y no encontramos otras fuentes de financiación, agotaremos las reservas de las que nos habamos dotado, y ASIEM no podrá mantener sus servicios y actividades actuales.

Para dar una idea de la situación general de la asistencia socio-sanitaria en España que reciben las personas que tienen problemas de salud mental sólo hay que ver los datos comparativos con Europa. Por ejemplo, cuando la media de psicólogos en Europa es de 18 por cada 100.000 habitantes, en España se reduce a 4 cada 100.000 habitantes, cifra claramente insuficiente. En la base de esto existe un modelo médico que no se adapta a la realidad actual. Esto hace que en muchos casos los tratamientos se reduzcan a recetar psicofármacos y a tener un seguimiento de los pacientes poco adaptado a su situación real. Por ejemplo en Valencia capital, la tercera área metropolitana de España, solo existen 4 pisos tutelados y una sola unidad de media estancia esto es claramente insuficiente porque la verdadera recuperación no se da en la unidad de agudos de los hospitales donde solo se estabiliza al paciente sino que empieza en la unidad de media estancia donde el tratamiento farmacológico se compagina con psicoterapia y talleres varios. La atención a la salud mental ha de ser integral, multidisciplinar y por supuesto, comunitaria.

Entonces, ¿de que hablamos cuando decimos empowerment en salud mental?

A nivel individual de cada paciente significa conseguir una mayor comprensión y control sobre la vida propia a través de:

- Independencia.
- Participación en las decisiones.
- Dignidad y respeto.
- Pertinencia y contribución a una comunidad más amplia.

El proceso comienza definiendo tanto las necesidades como las ambiciones individuales de cada enfermo. Se trata de desarrollar las capacidades del enfermo mental y los recursos que las apoyan. De esta forma, el empowerment de las personas enfermas mentales busca conseguir tanto la autodeterminación y autonomía del enfermo como ejercer una mayor influencia social y política en la toma de decisiones que les afectan alcanzando un mayor control sobre los acontecimientos de su vida resultando esto en una mayor autoestima.

A nivel de la sociedad el empowerment del enfermo mental significa:

- Apoyar el movimiento asociativo de enfermos mentales y familiares.
- Campañas institucionales para reducir el estigma y la discriminación en la sociedad.
- Asegurar el contacto entre los enfermos y los medios de comunicación para sensibilizar a los profesionales de los medios de comunicación sobre la manera de informar acerca de las personas con problemas de salud mental de una forma no estigmatizante.
- Lucha contra el estigma en el lugar de estudio o trabajo.
- Abordar el problema de la vivienda y otras consecuencias negativas de la exclusión social.
- Formación de actores relevantes en el día a día como policías, profesores o funcionarios en los rasgos culturales de los enfermos mentales.

El empowerment supone a niveles prácticos asuntos tales como respetar el derecho del enfermo mental a rechazar cualquier tratamiento, o, en caso contrario, a planificarlo y elegir entre varias opciones, lo que también supone a efectos prácticos que el enfermo mental cuente con toda la información necesaria para la toma de decisiones.

¿Crees que se están respetando los derechos de todas las personas que padecen tu enfermedad o similares?

La convención sobre los derechos de las personas con discapacidad entró en vigor el 3 de mayo del 2008, esta convención ha sido integrada en nuestro cuerpo legislativo, pero pasará tiempo antes de que sea interiorizada por partidos políticos en sus programas y diseños de políticas sociales. No obstante existen fiscalías de la discapacidad que velan por los derechos de las personas enfermas mentales. Sin embargo, la labor tuteladora de las administraciones es mejorable.

Además la sociedad en general está muy lejos de haber interiorizado estos derechos, así el acceso a los estudios, la formación, el trabajo o el ocio de calidad continúa teniendo trabas importantes para las personas enfermas mentales

¿Cómo puede influir la tecnología en la sanación de estos enfermos?

El empowerment del enfermo mental grave también puede y debe darse a través de las nuevas tecnologías. El uso adecuado de odas las herramientas disponibles a través de la Red como pueden ser blogs, foros, plataformas y redes sociales debe servir para que las personas enfermas difundan su propio mensaje que contempla no solo sus propias opiniones sobre todas las facetas de la vida diaria de un enfermo mental tales como el ocio, las relaciones sociales o el trabajo sino también sus actos creativos ya sean composiciones escritas o programas radiofónicos difundidos en formato de Podcast.

Además el acceso a todas las herramientas de comunicación debe posibilitar un intercambio de ideas y experiencias que profundice en el sentimiento de pertenencia a un grupo con unas necesidades concretas y una problemática también concreta. En este sentido mi blog se constituye en una plataforma o punto de encuentro donde los familiares pueden comprender mejor a su allegado enfermo, donde los propios pacientes se sienten comprendidos y donde el público en general puede comprender mejor esta enfermedad. Empowerment, capacitación o empoderamiento supone entonces devolver la voz a quienes les fue arrebatada.

¿Qué les dirías a todas las personas que están pasando por este trance y a sus familiares?

Es cierto que los familiares afrontan la atención de sus familiares enfermos mentales en circunstancias de poco o ningún apoyo institucional, de escasa formación sobre la enfermedad y en algunos casos sin los recursos necesarios para que esta atención sea exitosa. Sin embargo, a los familiares les corresponde otro rol tan importante como la atención al enfermo, este papel es la de organizarse a través del movimiento asociativo para demandar los recursos públicos necesarios e influir en las políticas de salud mental.

Tengo mis propias estrategias de afrontamiento de la enfermedad, una de ellas es mi voluntariado en una asociación por la salud integral del enfermo mental, otra mi blog que cumple un claro objetivo terapéutico. No tengo ninguna varita mágica; pero creo que cada enfermo debe encontrar su propias estrategias de afrontamiento de la enfermedad

Una reflexión...

Sobre todo, tanto a familiares como a enfermos les diría que la mejor estrategia para afrontar la enfermedad mental y acabar con el estigma es salir del armario, ganar visibilidad, participar en los medios de comunicación. De hecho, en mi blog se pueden escuchar varias entrevistas radiofónicas en las que he participado o leer otras entrevistas en las que he colaborado.

Sin duda alguna, la mejor estrategia es perder el miedo y salir del armario.

LA SALIDA A BENICÁSIM, Joaquín.

La salida a Benicássim fue en Junio o Julio, antes que llegara Agosto, ya hacía calor y se estaba bien en la playa. Benicássim es un pueblo turístico que está pasando Castellón. Es un pueblo costero, después de Benicássim viene Oropesa del Mar, Tarragona y después Barcelona. La salida estuvo bien y éramos un gran grupo de chicos y chicas. Chicas hermosas. Aunque de amoríos mejor no hablar que luego todo se sabe. Nos hospedamos en un albergue juvenil donde yo había estado años atrás con otro centro, Imca, donde nos preparábamos para ser monitores de niños. Nos bañamos en la playa donde la playa era limpia y cristalina. El albergue era grande y con muchas comodidades; el comedor de autoservicio. Nos llevaron a un parque donde María y los demás monitores prepararon un juego de pistas escondidas por todo el parque, aunque para llegar al parque ocupamos el autobús de línea. Coincidiendo con el día de San Juan, preparamos un juego para deshacernos de las cosas que nos preocupan y queremos eliminar, las escribimos en un papel y las tiramos al fuego. Las energías negativas no nos interesan. Y así pasamos esos tres días junto a la playita y en el albergue juvenil. Y eso es todo amigos. Muchas gracias.

