

# AVIFES GAUR

Diciembre  
2022  
Abendua

Especial Día Mundial de la Salud Mental 2022  
2022ko Osasun Mentalaren Munduko Eguna: ale berezia

**DMSM**  
Día Mundial de la Salud Mental 2022



Dale **LIKE** a la **Salud Mental**  
Por el derecho a crecer en bienestar

Eman ❤️ **Buru Osasunari**  
Ongizate mailan hazteko eskubidearen alde



**AVIFES**  
Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia



# PRESENTACIÓN AURKEZPENEA

## #DALE LIKE A LA SALUD MENTAL

El Día Mundial de la Salud Mental es una iniciativa de la **Federación Mundial de la Salud Mental** que se celebra el **10 de octubre** en más de 100 países, y cada año propone un aspecto de la salud mental como eje central de reivindicación para este día. Este año ha estado dedicado a la **infancia, la adolescencia y la juventud** con el objetivo de involucrar en el cuidado y la protección de la salud mental desde la primera infancia, no solo a las instituciones, sino también a jóvenes y adolescentes, a las familias, y a las comunidades educativas, para que le presten atención y le otorguen la importancia que tiene en la vida de todos y todas nosotras.

Para las asociaciones que componemos el Movimiento Asociativo en Salud Mental supone una fecha clave en el calendario dado que **mostramos** a la sociedad la labor que realizamos, **visibilizamos** la situación del colectivo y **reivindicamos** públicamente el respeto a sus derechos.

Como en años anteriores, la Confederación Salud Mental España abre un proceso entre las entidades de votación online, para elegir el lema y la imagen, que este año ha sido **“Dale like a la salud mental”**.

## #EMAN LIKE BURU OSASUNARI

Osasun Mentalaren Munduko Eguna Buru Osasunaren Munduko Federazioak abian jarritako ekimena da eta **urriaren 10ean** 100 herrialde baino gehiagotan ospatzen da. Urtero, egun horretarako aldarrikapenaren ardatz nagusi gisa osasun mentalekin lotutako alderdi bat proposatzen dute eta, aurtengoan, **hautzaroa, nerabezaroa eta gazteria** izan dira. Horren helburua da erakundeak, gazteak eta nerabeak, familiak eta hezkuntza-komunitateak barneratzea buru osasunaren zaintzan eta babesean hautzaroko lehen urtetatik hasita, guztion bizitzan duen garrantzia eman diezaioten eta horretan arreta jar dezaten.

Osasun Mentaleko Elkarleen Mugimendua osatzen dugun elkarteontzat egun garrantzitsua da; izan ere, gizaritari egiten dugun lana **erakusten** diogu, kolektiboaren egoera **bistaratzen** dugu eta haien eskubideen errespetua jendaurrean **aldarrikatzen** dugu.

Aurreko urteetan bezalaxe, Espainiako Osasun Mentaleko Konfederazioak leloa eta irudia aukeratzeko onlineko bozketaprozesua ireki du erakundearen artean, eta hauxe izan da aurtengo leloa: **“Eman like buru-osasunari”**.

AVIFES se suma también a esta iniciativa realizando durante el mes de octubre y noviembre numerosos actos dirigidos a públicos diversos, y con el hashtag **#DaleLikeALaSaludMental**, difundimos mensajes que buscaban, por un lado, desactivar determinadas formas de pensar o actuar frente a un momento de malestar emocional y, por otro, concienciar a las personas jóvenes y adolescentes de que sus problemas y sentimientos tienen la misma validez e importancia que los de las personas adultas, y que expresarlos sin miedo ayudará a cuidar su salud mental.

Y hemos querido que todo el mundo se pudiera sumar a esta celebración dando like a la salud mental, para lo que creamos la página **www.dalelike.avifes.org**, ¡llegando a más de 6.000 likes!

Una gran celebración merece una edición especial de nuestro AVIFES GAUR. Esperamos que lo disfrutéis y aprovechamos para agradecer a todas aquellas personas e instituciones que han participado y colaborado haciéndola posible.

AVIFESek ere bat egin du ekimenarekin eta, hala, urrian eta azaroan era askotako hartzaileei zuzendutako ekitaldi ugari antolatu du. Gainera, **#DaleLikeALaSaludMental** traolaren bidez, bi helburu zituzten mezuak hedatu genituen: alde batetik, ezinegon emozionaleko une jakin baten aurrean pentsatzeko edo jarduteko modu jakin batzuk desaktibatzea, eta bestetik, gazteak eta nerabeak kontzientziaztea haien arazo eta sentimenduek helduenen balio eta garrantzi berbera dutela, eta haiek beldurrik gabe adieraztea beren osasun mentala zaintzeko lagungarria dela.

Gainera, denek ospakizunarekin bat egitea nahi izan dugu buru osasunari like emanda. Horretarako, **www.dalelike.avifes.org** webgunea sortu genuen eta 6.000 like baino gehiago lortu ditugu!

Ospakizun bikain horrek gure AVIFES GAUR argitalpenean edizio berezia eskatzen du. Gustukoa izango duzuela espero dugu eta hori gauzatzen lagundu eta parte hartu duten pertsona eta erakunde guztiei eskerrak eman nahi dizkiegu bide batez.

# ¿Por qué

dedicar este día a la infancia,  
adolescencia  
y juventud?

**1.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo, una de cada siete personas jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, situación que se ha visto agravada por la pandemia, provocando un aumento de hasta el 47% en los trastornos mentales en menores.

**2.**

No ocuparse de los problemas de salud mental en etapas tempranas tiene consecuencias que perduran en la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.

**3.**

Osasun mentaleko arazoen % 75 18 urte bete aurretik garatzen dira.

**4.**

Entre un 5 y un 10% de los y las adolescentes sufren síntomas depresivos.

**5.**

Depresio-arriskua 2 edo 4 aldiz biderkatzen da pubertaro ondoren.

**7.**

Y porque todavía queda mucho por hacer, mucho por mejorar

**6.**

El 70% de jóvenes y adolescentes no son diagnosticados ni tratados correctamente frente a la depresión.

# ACTO INSTITUCIONAL

## Día Mundial de la Salud Mental 2022



*“Ahora que por fin la salud mental ha entrado en la agenda pública, es hora de que se den pasos y se tomen medidas efectivas y reales para cuidarla. En AVIFES seguimos apoyando a la población infantojuvenil y sus familias.”*

**Edurne Solupe**  
Presidenta de AVIFES

La Federación Salud Mental Euskadi compuesta por las asociaciones Agifes, Asafes, Asasam y AVIFES decide cada año dónde realizar el acto institucional con motivo del Día Mundial de la Salud Mental. En esta ocasión la ciudad elegida fue Bilbao. Nos reunimos en la sala Bilborock, junto a cargos institucionales del Gobierno Vasco, la Diputación Foral de Bizkaia, el Ararteko y el Ayuntamiento de Bilbao, para sumarnos a las reivindicaciones que este año ponían el acento en la salud mental infantojuvenil.

Durante el acto hubo oportunidad de leer el **manifiesto** elaborado por el **Comité Pro Salud Mental**, en el que se señala que, como sociedad, nos corresponde crear para nuestros menores y jóvenes unas condiciones materiales y afectivas justas, para que la salud mental se desarrolle en un entorno de bienestar.





*“Es necesario ahondar en valores como la empatía, la diversidad, la tolerancia, el respeto a la diferencia... para mejorar la convivencia social”.*

**Juan Mari Aburto,**  
Alcalde de Bilbao.



*“Hay que continuar avanzando en el propósito compartido de crear una realidad mejor para todas las personas”*

**Inés Ibáñez de Maestu**  
Ararteko en funciones



*“Nuestro compromiso desde el Departamento de salud es eliminar los estereotipos, prejuicios y conductas discriminatorias hacia los problemas de Salud Mental”.*

**José Antonio de la Rica**  
Director de Asistencia Sociosanitaria del Gobierno Vasco



*“La Salud Mental no es cuestión de otros, sino de todos. Cualquiera puede tener problemas de Salud Mental en algún momento de su vida”.*

**Sergio Murillo**  
Diputado de Políticas Sociales de Diputación Foral de Bizkaia

Pusieron encima de la mesa los llamativos datos en torno a la incidencia: 1 de cada 7 personas jóvenes, entre 10 y 19 años, padece algún trastorno mental, que 1 de cada 4 jóvenes declara haber tomado psicofármacos o que 9 de cada 100 jóvenes experimentó ideas de suicidio.

Para finalizar con el siguiente mensaje: “tenemos que transformar los síntomas de la tristeza, del cansancio, de la apatía, o de la ansiedad, en emociones como la esperanza o la ilusión para que la vida sea, ante todo, un lugar para vivir”

Había que clausurar el evento con alegría y buen sabor de boca, y para ello contamos con una actuación muy especial a cargo del **Coro Lagundi Abesbatza**, quienes ya han colaborado con AVIFES en ocasiones anteriores y pusieron el broche de oro.

**Eskerrik asko erakundeei gurekin egoteagatik eta haien hitzengatik.**



*“Estamos trabajando en la Nueva Ley de Atención y Protección a la Infancia y Adolescencia, y abordando la necesidad de nuevos recursos que den respuesta a la creciente demanda en estas edades”*

**Lide Amilibia**  
Viceconsejera de Políticas Sociales del Gobierno Vasco

# Iluminación del estadio de **SAN MAMÉS**

**La catedral se viste de “verde AVIFES”**  
**Katedralak “AVIFES berdearen” koloreak hartu ditu**



Un año más, gracias al Athletic Club, la catedral se tiñó de verde para visibilizar la salud mental y acompañar a AVIFES en esta celebración tan especial.

Aprovechamos la ocasión de ver San Mamés iluminado para reunirnos personas usuarias, familiares y profesionales y hacernos una gran foto de familia.

***¡Eskerrik asko a todos y todas los que os acercasteis a la explanada del estadio!***

Beste urte batez, Athletic Club taldeari esker, katedrala berdez margotu zen osasun mentala ikusarazteko eta horren ospakizun berezian AVIFESi laguntza emateko.

San Mames argizatuta ikusteko aukera baliatu genuen erabiltzaileekin, senideekin eta profesionalekin elkartzeko eta familiako argazki handi bat ateratzeko.

***Eskerrik asko estadioko zelaigunera gerturatu zineten guztiei!***



El concurso **Tu reel #sinfiltros** fue otra iniciativa más que lanzamos a las personas jóvenes desde las redes sociales de AVIFES donde les invitábamos a participar con un sencillo vídeo donde se mostraran tal y como son, sin filtros.

En 15 segundos podían hacer lo que les diera la gana: bailar, magia, play-back... eso sí, con la mejora de la salud mental entre los jóvenes y adolescentes como tema central.

El premio era una sesión de “escape room” para la persona ganadora y toda su cuadrilla.

**MARTXA SOLIDARIA:** Subida Artxanda  
de **EL CORREO** a favor de **AVIFES**

# La solidaridad hace cima en Artxanda

La XIII Martxa Solidaria Subida Artxanda de EL CORREO, con la colaboración y apoyo del Ayuntamiento de Bilbao y Fundación La Caixa, convertida ya en un clásico otoñal, arropó este año a AVIFES y a UcraniaSOS - Europa de los Pueblos.

Durante la mañana del domingo 16 de octubre, más de 8.000 personas coronaron el monte bilbaíno, compartiendo con familia, amigos, amigas y compañeros un total de **9 km por la salud mental**, una de las ediciones más numerosas.

Fueron además muchas las personas socias y usuarias de AVIFES, especialmente participantes de la agrupación deportiva AVIFES Gorantza, las que se animaron a comprar su dorsal.

EL CORREOren XIII. Martxa Solidarioa Artxandako Igoerak AVIFES eta UcraniaSOS (Herrien Europa) babestu ditu aurten Bilboko Udalaren eta La Caixa Fundazioaren laguntza eta babesarekin, eta dagoeneko udazkeneroko klasiko bihurtu da.

Urriaren 16ko, igandeko, goizean, 8.000 pertsona baino gehiago igo ziren Bilboko mendira eta familiarekin, lagunekin eta lankideekin batera **osasan mentalaren alde 9 km** baino gehiagoko ibilbidea egin zuten. Aurtengoa izan da jende gehien bildutako edizioetako bat gainera.

Gainera, AVIFESeko bazkide eta erabiltzaile ugari erabaki zuen bere dortsala erostea (batez ere, AVIFES Gorantza kirol-taldeko partaideek).



Los 20.000 euros recaudados con los 8.000 tiques vendidos se entregaron en la sede de El Correo el 21 de octubre para el programa de atención y apoyo a jóvenes y adolescentes de AVIFES y para UcraniaSOS.



*“El ambiente, el recorrido, la gente y una excelente organización han hecho que nos sintamos arropados y parte de la sociedad bilbaína. Una iniciativa solidaria excepcional con el deporte, la naturaleza y la inclusión como nexo de unión. Eskerrik asko!”*

**Itziar Ceballos,**  
Gerente de AVIFES



# Encuentro de **Padres y Madres** de jóvenes con problemas de salud mental

**UN ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN Y LA ESCUCHA**

## Osasun mentaleko arazoak dituzten gazteen **Gurasoen** topaketa

**GOGOETARAKO ETA ELKARRI ENTZUTEKO ESPAZIOA**



El martes 18 de octubre, en el centro municipal de Abando (Bilbao), reunimos a 40 **padres y madres de jóvenes con problemas de salud mental**, socios y socias de AVIFES que compartieron una tarde llena de emociones, preocupaciones, inquietudes y algunas de las preguntas que se hacen en el día a día: ¿Cómo puedo ayudarle?, ¿Podrá ser feliz? ¿Qué opciones de futuro tiene?

### **¿Cómo lo hicimos?**

De una forma **diferente y participativa** plasmaron, primero en gotas de lluvia, las dificultades que a sus hijos e hijas no les dejan avanzar, crecer y construir su proyecto de vida, en nubarrones dibujaron sus preocupaciones y sentimientos como padres, terminando el encuentro cubriéndose con «paraguas protectores» en los que recogieron todo aquello que les ayuda en su día a día.



**Todo un éxito este encuentro** que contó además con el apoyo institucional del Ayuntamiento de Bilbao a través de Yolanda Díez, Concejala de Salud y Consumo, quien escuchó las conclusiones y reivindicaciones de los padres y madres.

Padres y madres que compartieron necesidades que van desde el ámbito laboral donde faltan mayores oportunidades de empleo y un claro impulso al itinerario sociolaboral; necesidades a nivel residencial para dar respuesta a situaciones límite en la convivencia familiar; necesidades a nivel social sin recursos sociales especializados en jóvenes y salud mental que complementen el abordaje sanitario; necesidades a nivel educativo que apoyen a los menores en su aprendizaje y en definitiva, **una evidente necesidad de eliminar el tabú, el estigma y las etiquetas que siguen pesando demasiado.**

Gracias a todas las familias participantes por vuestras aportaciones.

*“Los profesores y los colegios, por mucho que quieren, se encuentran faltos de herramientas para detectar, abordar y derivar los casos de niños/as con problemas de salud mental, y esto agudiza o empeora en muchos casos su situación”*

*“Necesitamos orientación e información accesible y de calidad sobre los recursos existentes, desde los psicoeducativos a los psicológicos”*



# Encuentro de **5** PERSONAS SOCIAS de noviembre

## **VUELVEN LAS GANAS Y LA ILUSIÓN DE DISFRUTAR JUNTOS Y JUNTAS**

Ha sido todo un éxito de participación con casi 300 personas, entre familias, personas usuarias y profesionales, que disfrutaron de un encuentro festivo, alegre y emotivo en el Palacio Torre de Arriaga "Aitkeri" en Erandio.

Durante la recepción, se entregó un pequeño pergamino con el que os dimos la bienvenida. Después de coger el número para el sorteo y el número de la mesa, comenzó la FIESTA con mayúsculas.

*"La celebración del encuentro de socios-socias con motivo del DMSM es un día muy especial para mi familia y para mí, lo disfrutamos desde los más pequeños hasta los más mayores. Todas las personas que formamos parte de esta segunda familia que es AVIFES..."*

*Además este año ha sido espectacular: el restaurante, la organización, la ambientación, la música, el photocall, hasta la meteorología nos quiso acompañar. Este año nos merecíamos algo especial y sin duda se ha logrado con creces"*

**Zorione**, familiar socia de AVIFES

Actores de la compañía PANPOTX KULTUR ELKARTEA, sacaron sonrisas a los más pequeños y no tan pequeños, amenizaron el cocktail, e invitaron a acercarse al photocall para llevarse un recuerdo de este día tan especial y dejar en las hojas del árbol de los deseos palabras para AVIFES.

*"Es la primera vez que venimos con mi hijo, no nos esperábamos esto, pero desde luego nos llevamos una experiencia única, gente estupenda que hemos conocido, y sin duda repetiremos"*

**Carmen**, familiar socia de AVIFES

La música nos guió por todo el encuentro, destacando la actuación del dúo MOU TRUMPET, desde el cocktail hasta la comida, donde el karaoke entre plato y plato nos hizo levantarnos y cantar grandes éxitos. Como siempre, hubo tiempo para el bingo y para los sorteos con premios de nuestros proveedores como Total Food, ITB o FidesVita que quisieron estar presentes en esta celebración a través de sus regalos.

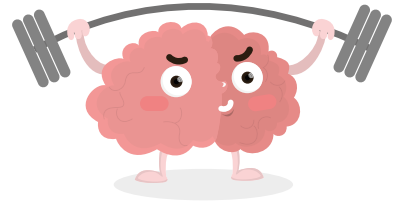
*"Con qué detalle y cariño está todo preparado, no sé con qué nos sorprenderán el próximo año, pero gracias AVIFES, por este día y por lo que hacéis por nosotros"*

**Jon**, persona usuaria de AVIFES

Terminamos la jornada con música y bailando para despedir este encuentro y recordar que somos una asociación viva en la que las personas socias tienen un papel protagonista.

***Este día no hubiera sido posible sin vuestra asistencia y alegría durante todo el acto. Esperamos poder repetirlo junto con todos vosotros y vosotras en 2023.***





# JORNADA

## jóvenes y Salud Mental

### Elkarrekin buru-osasunari begira

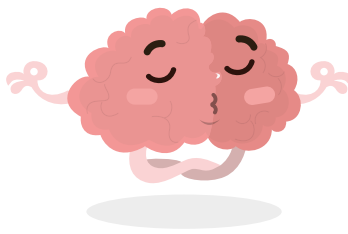
¿Cuánto saben los jóvenes sobre su salud mental y sobre cómo cuidarla? ¿Una chica de 15 años sabe identificar que está sufriendo ansiedad? ¿cómo podemos enseñarla a que lo haga? ¿Cómo le dice un joven a sus padres que quiere ir a terapia? ¿Cómo pueden ayudar los amigos a un joven que no puede levantarse de la cama? ¿Qué pueden hacer unos padres que sospechan que su hijo tiene un trastorno mental?

Desde AVIFES, a través de esta jornada, queríamos responder a estas y otras preguntas e incidir en la importancia de la prevención dando a conocer los signos precoces de alerta. Asimismo, aportarles herramientas que les ayuden a hacer frente a los retos que se encontrarán cada día en casa, en la escuela, en la calle...

Un encuentro con jóvenes y para jóvenes.

**Adin horietan osasun mentala desmitifikatzea eta normalizatzea, horren inguruan naturaltasunez hitz eginda, eragina izan dezaketen arriskuak eta faktoreak ulertuta, prebentziorako tresnak eta urratsak eskainita, eta era horretako zailtasun-egoeren aurrean zer egin edo nora jo jakiteko baliabideak emanda.**





Abrió la jornada **Itziar Ceballos**, Gerente de AVIFES, quien nos acercó a la realidad de la juventud actual, adolescentes y jóvenes que, en sus palabras, *«sois la generación que nos está enseñando que mostrarse vulnerable, mostrar vuestros problemas de salud mental no es de débiles, sino de personas fuertes, que enfrentan, que provocan el cambio.»*

Nos acompañaron también jóvenes que, como **Zuriñe**, nos contaron en primera persona su experiencia conviviendo con la **depresión** o como **Miriam** quien, después de cantar al ritmo de su guitarra, nos contó cómo *“la ansiedad le había invitado a su fiesta”* en más de una ocasión y nos habló de cómo es convivir con ella en su día a día: *“palpitaciones, sensación de ahogo, tensión muscular, cansancio, fatiga...”*

*“... me daba vergüenza pedir ayuda porque en mi casa no se habla de estas cosas, no se habla de sentimientos y damos por hecho que la otra persona está bien, cuanto menos se pregunte mejor. Y seguía fingiendo estar bien por no preocupar a mi ama.”*

**Zuriñe**

Desde la parte profesional, **Graciela Rodríguez**, psicóloga y responsable del programa de Atención Psicológica de AVIFES y del Espacio Joven, nos proporcionó consejos para cuidar la salud mental de esta población a través de la ponencia “La Salud Mental: esa asignatura que nos quedó pendiente”.

Posteriormente llegó el momento de la **primera mesa**, “Ser joven: entre la incertidumbre y la acción”, que dinamizó **Itziar Ceballos**, Gerente de AVIFES y que contó con la participación de **Maialen Olabe**, Presidenta del

Consejo de la Juventud de Euskadi (EGK), **Valeria Estrada**, representante del Consejo de Infancia y Adolescencia de la Oficina del Ararteko, y **Mikel Carrasco** uno de los responsables de la **Fundación Harribide** que gestiona diferentes proyectos para jóvenes en Etxebarri. Todas ellas compartieron cómo ven a la juventud vasca y cómo contribuyen a construir ese futuro que está por venir.

La segunda mesa de la jornada, *“Yo también puedo ayudar”* dinamizada por **Aroa Montero**, joven universitaria y voluntaria de la asociación, nos acercó a conocer cómo cada uno de nosotros y nosotras podemos ayudar a una persona que tiene algún problema de salud mental. Para ello contamos con la participación de **Ana**, madre de un joven de 24 años con problemas de salud mental, **Idoia Clemente**, psicóloga y coordinadora del espacio joven de AVIFES, y **Ondiz Jiménez**, graduada en Comunicación Audiovisual, que recientemente ha presentado un interesante fotolibro, *Ikigai*, a través del cual dar voz y ayudar a jóvenes con problemas de ansiedad y depresión.

Para cerrar la jornada nos acompañó, a través de un video desde Islandia, **Beatriz Prados**, una joven ilustradora madrileña que habló en primera persona de cómo el momento de pedir ayuda e ir a terapia fue lo que hizo que realmente todo mejorase.

*“Aunque sigo teniendo días en los que la vida es absolutamente aterradora, lo bueno es que ahora sé que puedo lidiar con ello, que no va a durar para siempre, que puedo y tengo herramientas para luchar”*

Patrocina



La salud mental en ruta con AVIFES

# Ciclo de charlas **“Hablemos de la salud mental en jóvenes y adolescentes”**

Con el fin de prevenir y promover la salud mental en los jóvenes y adolescentes y de transmitir información a padres y madres, profesionales que trabajan con este colectivo y a los propios jóvenes y adolescentes, **a lo largo de los meses de octubre y noviembre nos pusimos en ruta hacia distintas localidades de Bizkaia.**

Bajo el título de “Hablemos de la salud mental en jóvenes y adolescentes” ofrecimos una charla gratuita y abierta a toda la población.

Nos acercamos a Bilbao, Basauri, Santurtzi, Gernika, Zalla y Elorrio y hablamos de la salud mental de los jóvenes, de los factores de riesgo y de prevención.

La ruta ha resultado todo un éxito, llegando a más de 150 personas, en muchos casos padres y madres de jóvenes que, por primera vez, recibían formación especializada y accesible en relación a la salud mental.

**¡Gracias a todas las personas participantes!**



Gazteetan eta nerabeetan osasun mentala prebenitzeko eta sustatzeko, eta gurasoei, kolektibo horrekin lan egiten duten profesionaleri eta gazte eta nerabeei informazioa emateko asmoz, **urrian eta azaroan Bizkaiko hainbat udalerritan izan ginen.**

“Hitz egin dezagun gazteen eta nerabeen osasun mentalaz” izenburupean, nahi zuten guztientzako doako hitzaldia eskaini genuen.

Bilbon, Basaurin, Santurtzin, Gernikan, Zallan eta Elorrian izan ginen eta gazteen osasun mentalaren, eta arrisku- eta prebentzio-faktoreen inguruan hitz egin genuen bertan.

Ibilbideak arrakasta handia izan zuen eta 150 pertsona baino gehiago bildu genituen. Haietako asko osasun mentalarekin lotutako prestakuntza espezializatua eta irigarria lehen aldiz jaso zuten gazteen gurasoak ziren.

**Eskerrik asko partaide guztiei!**

Patrocina

**janssen** 

## CONVERSATORIO

Durante todo el mes de octubre se han llevado a cabo una serie de “Conversatorios”, espacios de encuentro y diálogo entre las personas usuarias de los distintos programas y servicios de AVIFES.

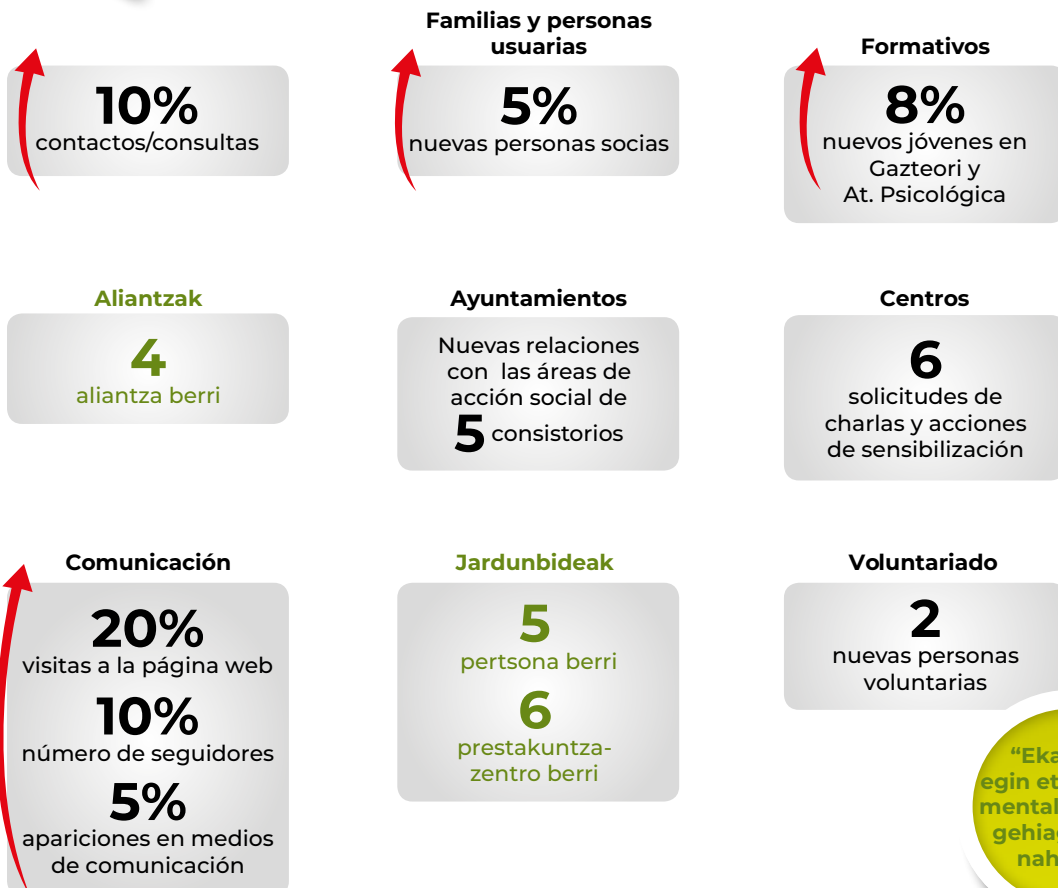
# IMPACTO



“No sabía poner nombre a lo que le ocurría a mi hija”

El resultado de las diferentes acciones llevadas a cabo para conmemorar el “*Día Mundial de la Salud Mental*” ha tenido un impacto muy positivo en las personas jóvenes, en las familias, y en AVIFES como entidad.

“Me siento libre para contar lo que me pasa”



“Ekarpena egin eta osasun mentalari buruz gehiago jakin nahi dut”

URTE OSOAN ALDARRIKATZEKO  
EGUN BAT



# AVIFES GAZTEORI

## espacio joven y apoyo a familiares

La adolescencia y juventud son periodos de la vida, muchas veces complicados en los que vivimos numerosos cambios. A veces cambiamos de colegio, de amistades o de relaciones. Nuestro cuerpo también cambia y las emociones están a flor de piel.

Durante los últimos años, en AVIFES hemos ampliado nuestro foco de acción para atender a la población infantojuvenil con enfermedad mental que ha ido creciendo de manera exponencial.

Así lo estamos constatando desde el Servicio de Información, Orientación y Acogida al que acuden diariamente menores y jóvenes con edades cada vez más tempranas y con mayor gravedad en sus situaciones personales y familiares.

La pandemia por covid-19 y, de manera especial, la época de confinamiento, han contribuido a un empeoramiento de esta situación, generando problemáticas de ansiedad y estrés extremas que han derivado además en un incremento de conductas de autolesiones e intentos de suicidio.

Sin embargo, esta preocupante situación no ha ido acompañada de la generación de los dispositivos sanitarios y sociales necesarios.

Ante la situación descrita, consideramos prioritario generar recursos que permitan responder a estas situaciones tanto en los adolescentes y jóvenes como en sus familias.

Desde AVIFES, a través del programa GAZTEORI, ofrecemos a adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental una intervención de apoyo y orientación en la reconstrucción de su proyecto de vida a través de 4 ejes:

1. Atención psicosocial y desarrollo personal.
2. Atención psicológica individual.
3. Atención terapéutica grupal.
4. Acompañamiento social.

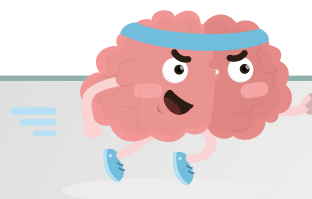
No podemos olvidarnos de las familias de estos jóvenes y del gran impacto que tiene en ellas la aparición de un problema de salud mental, más si cabe en estas edades tempranas.

Puede aparecer algún problema de salud mental, y es normal que experimentes miedo, que no sepas cómo actuar, a quién recurrir o que tengas dudas sobre ello. Si este es tu caso o el de algún familiar o conocido, desde AVIFES queremos ayudarte.

Nos encontramos con padres y madres totalmente sobrepasados, sin información y, en ocasiones, incluso sin ser conscientes de que su hijo o hija tiene un problema de salud mental y sin conocer cómo abordarlo.

En estos casos, también desde un enfoque individual y grupal psicoeducativo y terapéutico, buscamos:

1. Fomentar el conocimiento de la enfermedad mental por parte de las familias ofreciéndoles herramientas de manejo y apoyo.
2. Espacios para compartir experiencias y vivencias con otras familias.
3. Herramientas para afrontar y canalizar sus emociones.
4. Herramientas para identificar y afrontar cambios y situaciones que se vayan dando en su hijo o hija y en la convivencia familiar.



### ✘ Aurka egin “zorionaren diktadurari”

Ez duzu beti zorionsu egon beharrik, beti ez da dena ondo ateratzen eta... ez da ezer gertatzen! Utzi zeure buruari triste egoten eta munduarekin haserretzen.

### ✘ Rodéate de amor del bueno

Quien bien te quiere te cuidará. Las amistades, las parejas son importantes, pero siempre que te hagan sentir bien.

### ✘ Maitasunik onena... NORBERE BURUA MAITATZEA

Ez zaitetz oso gogorra izan zeure buruarekin; gogorarazi zeure buruari tarteka zenbat balio duzun eta zein diren ondo egiten dakizkizun gauza horiek guztiak.

Tienes menos de 30 años y...

¿Te han dicho que tienes depresión?

¿Sufres ataques de ansiedad?

¿Te cuesta controlar la ira y la frustración?

¿Te sientes desanimado constantemente?

Si estás leyendo esto seguramente conozcas a alguna persona joven, cercana a ti y con algún problema de salud mental (un hijo, una hermana, algún amigo o compañera...), o puede ser que sea tu propio caso.

Espacio Joven Gazteori está pensado para ti y para tu familia.

Si quieres recibir más información sobre este programa, llámanos al teléfono

 **944 45 62 56**

o mandándonos un correo electrónico a

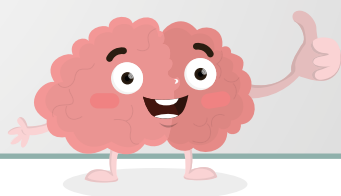
 **info@avifes.org**

### **X Habla, habla y habla...**

¿Te cuesta concentrarte? ¿No duermes bien? ¿No tienes ganas de salir ni ver a nadie? ¿Te rondan cosas raras por la cabeza? Compártelo y cuéntaselo a alguien de tu confianza, pide ayuda, no pasa nada.

### **X Iragazkirik gabe**

Sare sozialak abantaila bikaina dira elkarri eragiteko, ezagutzeko, partekatzeko... baina ez ahaztu: iragazkiz eta makillaje birtualez beteta daude. Gogoan izan: perfekzioa ez da existitzen, ez zaitetz inorekin konparatu.



  
FUNDACIÓN  
VÍCTOR TAPIA - DOLORES SAINZ

*“Como entidad,  
la Fundación Víctor Tapia  
está comprometida  
con el apoyo a las personas  
con enfermedad mental  
y a sus familias,  
y desde hace unos años de  
manera especial  
a los adolescentes y jóvenes,  
por tratarse de un  
colectivo especialmente  
vulnerable en el que una  
intervención temprana  
y adecuada atenuará  
el agravamiento de la  
enfermedad y posibilitará  
que puedan  
llevar a cabo  
sus proyectos de vida”*

**Catalina Arbaiza.**

Administradora-Secretaria de Fundación  
Víctor Tapia-Dolores Sainz

Joseba Uriarte - CAD Durango



*!Que una lluvia de estrellas  
guie vuestras ilusiones!*

*Bar zaparrada bateki gida  
ditzala zuen ilusioak!*



**AVIFES**  
Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia

Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia



**AVIFES**

Senideen eta Gaixotasun  
Mentalaren Bizkaiko Elkarteak  
Asociación Vizcaina de Familiares  
y Personas con Enfermedad Mental



Santutxu, 40 bajo · 48004 Bilbao  
Tel. **94 445 62 56** · fax: 94 432 91 20  
info@avifes.org · www.avifes.org

 #Avifes

Laguntzailea

 **Bizkaia**  
gizarte ekintza saila  
departamento de acción social