# MEMORIA DE ACTIVIDADES

# 2024

Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

AVIFES
Senideen eta Gaixotasun Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental

# CONTENIDOS


**LÍNEAS ESTRATÉGICAS**
Estrategia y retos **3**

**AVIFES EN CIFRAS** **5**

**NUESTROS FINES Y MODELO DE CALIDAD DE VIDA EN SALUD MENTAL** **6**

**NUESTROS SERVICIOS** **7**

**AVIFES EN LA SOCIEDAD** **21**

**NUEVOS PROYECTOS** **32**

# LÍNEAS ESTRATÉGICAS

## NUESTRAS PRIORIDADES ESTRATÉGICAS:
CONSTRUYENDO BIENESTAR, TRANSFORMANDO MIRADAS

### SERVICIOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

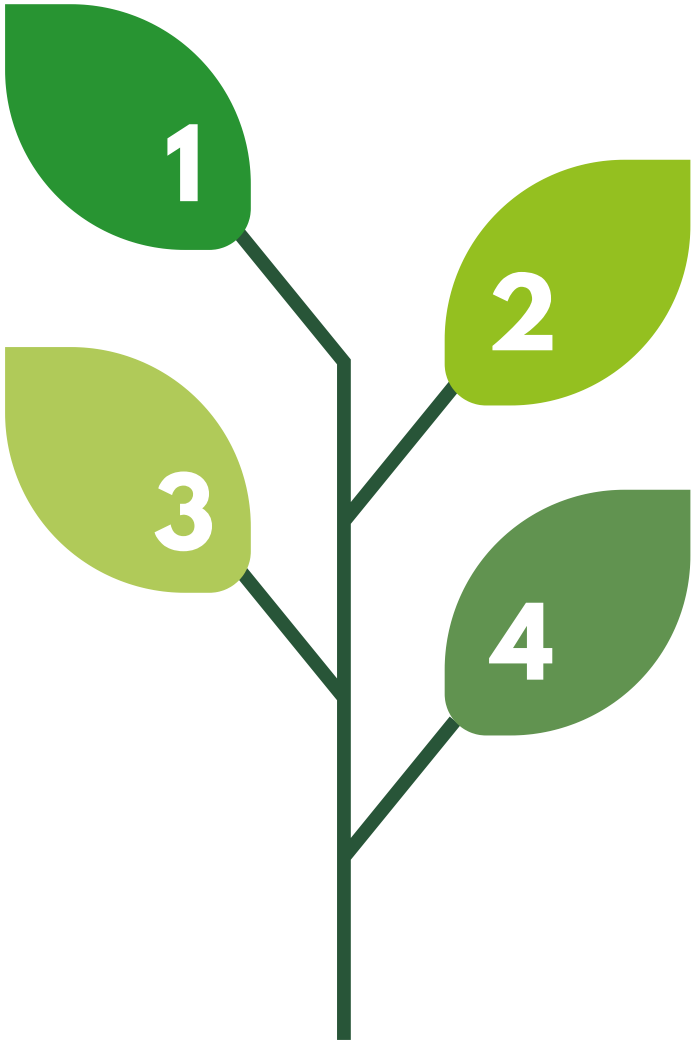
#### UNA RED CERCANA, INNOVADORA Y DE CALIDAD

Desplegamos una red de apoyos y servicios flexibles, innovadores y con **calidez humana, siendo la persona protagonista.** Porque cada persona y cada familia merecen una atención que se **adapte a sus necesidades** y potencie sus capacidades.

### DAR VOZ A LA SALUD MENTAL

#### SENSIBILIZAR, PROMOVER, TRANSFORMAR

Queremos una sociedad más informada, más empática y más comprometida con la salud mental. Por eso, impulsamos acciones de **visibilización, sensibilización y participación social e institucional** para romper estigmas y generar cambio.




### SABER PARA AVANZAR

#### INVESTIGAMOS, COMPARTIMOS, RECONOCEMOS

Creemos en el **poder del conocimiento.** Por eso apostamos por la investigación como herramienta de transformación y por la detección y el reconocimiento de buenas prácticas que nos permiten crecer, mejorar y seguir liderando con impacto.

### PERSONAS QUE HACEN POSIBLE NUESTRO PROPÓSITO

#### UN EQUIPO FUERTE, UNIDO Y EN EVOLUCIÓN

Cuidamos de quienes cuidan. Fortalecer y consolidar nuestro equipo humano es clave para avanzar. Invertimos en **formación, motivación y cohesión** porque nuestro mayor valor son las personas que dan vida a AVIFES cada día.

# ESTRATEGIAS Y LOGROS

## ACOMPAÑAR A CADA PERSONA CON ENFERMEDAD MENTAL A ALCANZAR SUS METAS

- Consolidamos una red diversa y cercana de **apoyos personalizados**
- Apostamos por la **participación social** como motor de inclusión real
- Impulsamos **proyectos de vida independiente** como Etxebest y Bizitza, que son ya referentes

## INNOVAR EN RESPUESTAS QUE APOYEN A LAS FAMILIAS

- Escuchamos a las familias y respondemos con **programas a su medida**
- Creamos **espacios seguros** para aprender, compartir y fortalecerse

## SEGUIR TRANSFORMANDO LA MIRADA DE LA SOCIEDAD

- Reforzamos nuestra presencia en **redes sociales y medios** con mensajes que derriban estigmas
- Llevamos la voz de la salud mental al día a día con el **podcast 'La Vida Loca'**
- Generamos **campañas** que invitan a mirar, entender y conectar desde el respeto

## TEJIENDO DE ALIANZAS CON IMPACTO

- Participamos activamente en **redes estratégicas** a todos los niveles
- Creamos sinergias con **entidades sociales, universidades y profesionales**
- Nos posicionamos en **espacios de incidencia** para transformar realidades

## PROGRESAR EN UN MODELO DE GESTIÓN ÉTICA

- Nos unimos a **iniciativas que dan voz** y nos dan voz
- Promovemos una **cultura interna** basada en la confianza, la responsabilidad y la mejora constante
- Fomentamos la **participación activa** de personas usuarias y familiares en la toma de decisiones

## TRANSFORMACIÓN DEL ENTORNO DIGITAL

- Lanzamos **"Livin' Salud Mental"**, un espacio online hecho por y para jóvenes
- **Renovamos nuestra web** para hacerla más accesible, cercana y con contenidos interesantes
- Ampliamos nuestra voz en redes sociales, con **más de 4.700 personas conectadas**
- Apostamos por la **formación digital** como base de innovación y calidad

## DINAMIZACIÓN ASOCIATIVA

- Creamos herramientas para mantener **informada y conectada** a nuestra comunidad
- Damos la bienvenida a nuevas personas con **sesiones de acogida.**
- Promovemos **espacios de encuentro** que hacen crecer el sentido de pertenencia

# AVIFES

## SOMO ASOCIACIÓN

AVIFES, Asociación Vizcaína de Familias y Personas con Enfermedad Mental, es una entidad sin ánimo de lucro fundada en 1986, declarada de **interés social, de utilidad pública y reconocida como entidad colaboradora de Emakunde.**

## MISIÓN

Facilitar apoyos personalizados a lo largo de toda la vida a las **personas con enfermedad mental de Bizkaia y a sus familias** para alcanzar autonomía personal, calidad de vida e inclusión en la comunidad, asegurando su condición de ciudadano y ciudadana de pleno derecho.

## VALORES

- Orientación a las personas con enfermedad mental y a sus familias
- Corresponsabilidad
- Participación y talante democrático en el marco de una adecuada gobernanza
- Comportamiento ético
- Igualdad de oportunidades y no discriminación

## VISIÓN

Superar el estigma social que sufren las personas con enfermedad mental a través de la **sensibilización social, reivindicar servicios y recursos** en diversos ámbitos para mejorar su calidad de vida y ser una entidad referente para el colectivo y sus familias en el ámbito de Bizkaia.



*Presidente*



*Gerente*

# AVIFES EN CIFRAS

**1.457**
Personas socias
869 Mujeres | 588 Hombres

**1.192**
Consultas atendidas
720 Mujeres | 472 Hombres

**382**
Familias atendidas
279 Mujeres | 103 Hombres

**2.989**
Plazas generadas
1.166 Mujeres | 1.823 Hombres

**742**
Usuarios/as con enfermedad mental
348 Mujeres | 394 Hombres

### JUNTA DIRECTIVA

**7** Integrantes
**71%** Mujeres

*Presidente:*
***Julián Burgos***

### EQUIPO DIRECTIVO

**12** Integrantes
**92%** Mujeres

*Gerente:*
***Itziar Ceballos***

### EQUIPO PROFESIONAL

**64** Profesionales
**90%** Mujeres

*22 alumnos/as en prácticas*



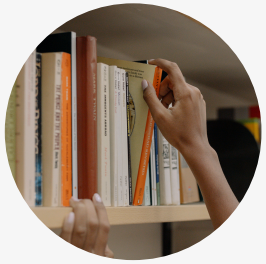
## NUESTROS FINES

- ***Representar,*** *visibilizar, defender y reivindicar los derechos de las personas con enfermedad mental y sus familias ante organismos públicos y privados.*
- *Luchar contra el* ***estigma social.***
- ***Informar y orientar*** *sobre salud mental.*
- *Fomentar el* ***empoderamiento y la participación activa*** *del colectivo de personas con enfermedad mental en Bizkaia.*
- *Impulsar la* ***formación e inserción sociolaboral.***
- *Reforzar el papel de la* ***familia como apoyo esencial.***
- *Promover una* ***red integral y eficaz*** *de servicios y apoyos.*
- *Apoyar la* ***investigación*** *en salud mental.*

## MODELO DE CALIDAD DE VIDA EN SALUD MENTAL
### MODELO DE INTERVENCIÓN

- *La persona es la* ***PROTAGONISTA ACTIVA*** *de su propia intervención y planificación, implicando a su entorno, como agentes activos de su propio proyecto vital.*
- *Se percibe a la persona con identidad propia, derechos y obligaciones, capacidades, proyectos, deseos, ideas y necesidades.* ***CADA PERSONA ES ÚNICA.***
- *Las limitaciones coexisten con las* ***CAPACIDADES****.*
- *Se considera a la persona* ***POR ENCIMA DE SU ENFERMEDAD Y DE SUS LIMITACIONES.***
- *Un enfoque que aprecia y respeta la experiencia y el conocimiento de su red de apoyo.* ***Trabajamos PARA las personas, CON ellas.***
- *El foco se pone en la* ***INCLUSIÓN****, en la* ***IGUALDAD*** *de oportunidades y los* ***APOYOS PERSONALIZADOS.***

# LA RED DE SERVICIOS



1

**SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ACOGIDA**

Primer punto de contacto, orientación e información.



2

**ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

Equipo de psicólogos/as expertos en salud mental.



3

**SERVICIO DE ATENCIÓN DIURNA**

7 Centros de Día con 270 plazas.



4

**GAZTEORI**

Apoyo a jóvenes: grupal, atención psicológica, orientación a familias y actividades de prevención y promoción de la salud mental.



5

**VIVIENDAS CON APOYO**

16 viviendas, 62 plazas.

6

**SERVICIO ETXEBEST**

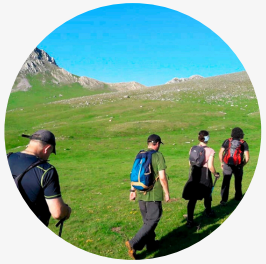
Apoyos personalizados para una vida independiente.



7

**ESCUELA BIZITZA**

Formación práctica para desarrollar una vida más independiente.



8

**OCIO, PARTICIPACIÓN SOCIAL Y DEPORTE**

Club de ocio, excursiones, vacaciones, actividades deportivas, grupos de apoyo mutuo.



9

**ÁREA DE MUJER**

Grupos de apoyo, talleres y espacios para el empoderamiento.



10

**APOYO A FAMILIAS**

Escuela de familias, grupos terapéuticos, sesiones psicoeducativas.



# SIOA

## SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ACOGIDA

Ofrecemos información y acompañamiento sobre recursos sociales y sanitarios, trámites administrativos, valoraciones de dependencia o discapacidad, acceso a prestaciones y recursos, compatibilidades y cambios normativos en Servicios Sociales.

Un **equipo multidisciplinar,** abierto a toda la ciudadanía, formado por trabajadoras sociales, psicólogas y otras profesionales **especializadas en salud mental** ofrece orientación e información integral.

Atención individual adaptada a cada situación de cada persona:

- **INFORMACIÓN GENERAL SOBRE SALUD MENTAL**
- **INFORMACIÓN SOBRE PROGRAMAS Y SERVICIOS**
- **APOYO EN LA TRAMITACIÓN DE VALORACIONES Y PRESTACIONES**
- **DEFENSA DE DERECHOS**
- **PAUTAS, ORIENTACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA APOYAR A UN FAMILIAR CON ENFERMEDAD MENTAL**
- **COORDINACIÓN CON EL ÁMBITO SANITARIO Y SOCIAL**

**1.292**
Consultas

**557**
*Presenciales*

**437**
*Online*

**298**
*Telefónicas*

📌 Servicio gratuito.



*Dirigido a **personas con problemas de salud mental familiares, profesionales, amistades** o cualquier persona interesada.*

# ATENCIÓN PSICOLÓGICA

SESIONES INDIVIDUALES Y GRUPALES



**1.765**
Sesiones terapéuticas

**104**
*personas en Intervención psicológica individual*

**60** Mujeres | **44** Hombres

**3**
*Grupos terapéuticos*

**2**
*Grupos terapéuticos para personas con depresión*

Cuando un problema de salud mental o una enfermedad mental aparece en nuestra vida, hay momentos que pueden resultar especialmente difíciles como recibir el primer diagnóstico, las crisis o el agravamiento de la enfermedad. A lo largo de la vida también pueden darse cambios vitales o etapas de mayor malestar y sufrimiento.

En momentos así, la ayuda profesional puede ser clave para orientar y reconducir la situación.

**Disponemos de un servicio de ayuda psicológica con diferentes espacios de intervención terapéutica porque cada persona, familia y situación es diferente.**

- **INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL**
- **ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO**
- **GRUPO TERAPÉUTICO DE PADRES Y MADRES DE JÓVENES CON ENFERMEDAD MENTAL**
- **GRUPOS TERAPÉUTICOS PARA JÓVENES Y ADULTOS**
- **PAUTAS PARA APOYAR A UN FAMILIAR CON ENFERMEDAD MENTAL**
- **ESPECIALISTAS EN DEPRESIÓN: OFRECEMOS ATENCIÓN DIRECTA Y FORMACIÓN A OTROS EQUIPOS PROFESIONALES.**

> *Hay momentos en los que no podemos con todo solos o solas. Pedir ayuda y contar con **apoyo profesional** es importante para **cuidar nuestra salud mental** y afrontar las dificultades de otra manera.*

# CENTROS DE DÍA

SERVICIO DE ATENCIÓN DIURNA

El Servicio de Centros de Día, es un servicio de responsabilidad pública, que provee a personas **jóvenes y adultas con enfermedad mental** de los apoyos necesarios, a fin de ayudarles a recuperar el máximo grado de **autonomía personal y social,** y a construir su propio proyecto de vida en la comunidad.

Un espacio donde organizar el día a día, conocer gente nueva con la que compartir buenos momentos y un equipo profesional que apoya y acompaña en el desarrollo del proyecto de vida.




## MODALIDADES DE ATENCIÓN:

- ✓ **JORNADA COMPLETA**
- ✓ **MEDIA JORNADA SIN COMEDOR**
- ✓ **MEDIA JORNADA CON COMEDOR**

**270**
Plazas

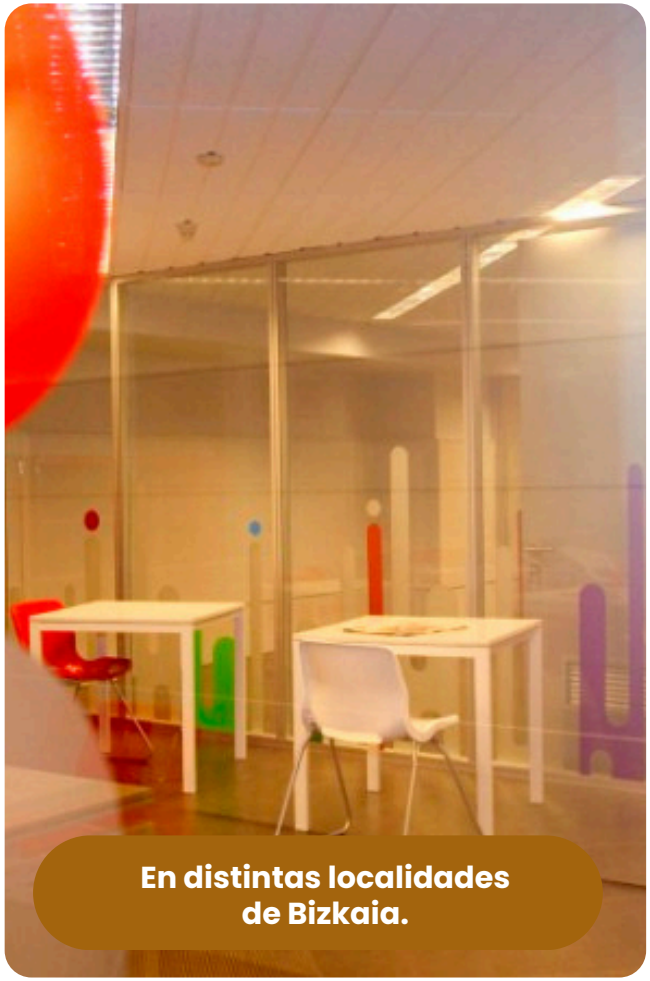
**7**
*Centros de día*

**282**
*Personas en 2024*

**93** Mujeres | **189** Hombres

Servicio conveniado con:

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral


**En distintas localidades de Bizkaia.**

*Encontrar este espacio **me ha ayudado a recuperar mi rutina**, conocer a otras personas con experiencias similares y **sentirme acompañada por profesionales** que me entienden.*

# GAZTEORI

APOYO A JÓVENES Y A SUS FAMILIAS



*"La adolescencia y la juventud son etapas de cambios profundos que pueden afectar al bienestar emocional."*

**117**

Jóvenes en acompañamiento terapéutico y social

| 74 | 43 |
|---|---|
| Mujeres | Hombres |

**47**

*Padres y madres de jóvenes en intervención grupal*

| 27 | 20 |
|---|---|
| Mujeres | Hombres |

Espacio de apoyo para **jóvenes con problemas de salud mental** donde pueden **compartir experiencias y** encontrar apoyo entre iguales.

Ofrecemos orientación individual en la búsqueda de recursos, **manejo emocional** y desarrollo de un proyecto de **vida independiente**.

**Buscamos propiciar un mayor y mejor conocimiento del problema de salud mental y su sintomatología para mejorar la autogestión y aceptación de su enfermedad.**

- **APOYO PSICOLÓGICO**
- **GRUPO DE APOYO E INTERVENCIÓN**
- **ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN A FAMILIAS**
- **PROMOCION Y PREVENCION DE LA SALUD MENTAL-** TALLERES CAMPAÑA ESCOLAR
- **TRABAJO EN RED CON LOS DISTINTOS AGENTES DEL ENTORNO**
- **IMPULSANDO Y ORIENTANDO HACIA LA FORMACIÓN Y EL EMPLEO**

*Apostamos por la promoción de la salud mental y la **prevención temprana,** claves para evitar la cronificación y **reducir el impacto en la vida de las personas.** No minimizamos su malestar, lo reconocemos y actuamos. Creamos espacios donde hablar de salud mental, comprenderla y actuar desde el conocimiento y el acompañamiento.*

Con el apoyo de:

Fundación "la Caixa"

Fundación Víctor Tapia · Dolores Sainz

# VIVIENDAS CON APOYO

ALOJAMIENTOS EN ENTORNOS COMUNITARIOS

El Servicio de Viviendas con Apoyo, es un servicio de responsabilidad publica, que ofrece **alojamiento, manutención y apoyo personal y social,** para la adquisición y mantenimiento de habilidades de la vida diaria.

Este servicio se enmarca en el objetivo de lograr una mayor **autonomía personal** y una **mejora de su calidad de vida** dentro de la comunidad adaptándose a las necesidades de cada persona.

- Plan de salud
- Acompañamientos
- Atención psicológica
- Hogar y vida diaria
- Apoyo desde Trabajo Social

**16**
Viviendas

**62**
*Plazas*

**24** Mujeres | **38** Hombres

| *Bilbao* | *Leioa* | *Galdakao* |
|---|---|---|
| **12** *Pisos* | **2** *Pisos* | **2** *Pisos* |

1 vivienda cedida por el Ayto. Leioa
2 viviendas municipales del Ayto. Bilbao
1 vivienda de Alokabide - Gobierno Vasco

Servicio conveniado con:

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral



*Apoyamos su autonomía, acompañamos sus pasos y abrimos puertas hacia una vida plena e independiente en comunidad.*



**88**
Personas usuarias

**42** Mujeres | **46** Hombres

**42%** *Bilbao*

**21%** *Arratia y Duranguesado*

**16%** *Uribe, Munguialde y Txorierri*

**21%** *Margen Izquierda y encartaciones*

Servicio conveniado con:

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

Proporcionamos **orientación e intervención social especializada** a personas con enfermedad mental que viven en su hogar, solas o con otras personas con discapacidad o personas dependientes, con el fin de que continúen su vida independiente.

**Este programa es un ejemplo de respuesta innovadora y flexible a personas que viven solas y que desean y pueden seguir manteniéndose en su propio hogar. A través de este servicio se les facilita los apoyos y acompañamientos especializados que precisan en diferentes ámbitos de su vida y de diferente intensidad.**

- **FAVORECER Y APOYAR EL AVANCE EN LA VIDA INDEPENDIENTE DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL**
- **PROCURAR SU PERMANENCIA EN EL DOMICILIO EN CONDICIONES ADECUADAS.**
- **DETECTAR Y ATENDER SITUACIONES DE RIESGO (CLÍNICAS, SUICIDIO, DIÓGENES, ETC.).**
- **PREVENIR AISLAMIENTO, ABUSO O DESPROTECCIÓN.**
- **ACOMPAÑAR EN LA BÚSQUEDA, ORIENTACIÓN Y/O DERIVACIÓN A OTROS RECURSOS**
- **GESTIONAR EL ACOMPAÑAMIENTO SOCIAL EN SITUACIONES DIVERSAS.**
- **DETECTAR Y APOYAR LA GESTIÓN DE PRESTACIONES SOCIALES POR DISCAPACIDAD.**

*Porque **vivir en tu hogar también es posible** con el apoyo adecuado: caminamos contigo, ofreciendo acompañamiento personalizado para que sigas construyendo tu vida con **autonomía, dignidad y seguridad.***

# BIZITZA

ESCUELA DE VIDA INDEPENDIENTE



**PREMIO GAINDITU**
CATEGORÍA: "APOYO PERSONAS ENFERMAS Y CON DISCAPACIDAD"
RURAL KUTXA
Beti hurbil

**78**
*Personas usuarias*

**30** Mujeres | **48** Hombres

**660**
*Plazas*

**20**
*Talleres*

Bizitza es un espacio de **aprendizaje y acompañamiento** orientado a que las personas con enfermedad mental adquieran las competencias necesarias para desenvolverse de forma **autónoma y responsable** en su vida diaria, tanto en el hogar como en la comunidad.

Está dirigido a personas que desean avanzar en su **proceso de independencia**, aprendiendo a gestionar imprevistos, utilizar los recursos de su entorno, relacionarse con su vecindario, cuidar su salud o tomar decisiones sobre su vida cotidiana.

**El objetivo es facilitar el desarrollo de un proyecto de vida propio**, en la modalidad y con las características que cada persona decida, respetando sus tiempos, deseos y capacidades.

- **ASESORÍA PARA LA VIDA INDEPENDIENTE**
- **TALLERES FORMATIVOS**
- **ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS**
- **ACOMPAÑAMIENTO SOCIAL**

> *Quiero aprender a hacer las cosas por mí misma y desenvolverme mejor en mi día a día. Me gustaría ganar más seguridad y **ser más independiente**.*

Gracias al apoyo de:

fundación carmen gandarias
impulsamos tus proyectos

# OCIO, DEPORTE Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

ESPACIOS PARA DISFRUTAR, COMPARTIR Y CONECTAR

Para disfrutar del tiempo libre al gusto de cada persona: **compartiendo aficiones, descubriendo lugares nuevos,** haciendo amistades, formándose a través de talleres y charlas, y viviendo experiencias inolvidables.

**2.234 plazas** para participar activamente en actividades culturales, formaciones, excursiones, viajes y encuentros sociales.



## SERVICIO DE OCIO:

**814**

Plazas en el Servicio de Ocio

**161**

*Personas distintas*

**58** Mujeres | **103** Hombres

*Club de Ocio*
**148** *Personas*

*Excursiones de día*
**446** *Plazas*

*Salidas fin de semana*
**139** *Plazas*

*Programa vacaciones*
**81** *Personas*

## TALLERES FORMARED:

Para mejorar conocimientos y destrezas, aprender y disfrutar de actividades que nos interesan y nos divierten

**1420** plazas

Idiomas, Lectura, Escritura, Teatro, Creatividad, Relajación, Yoga, Senderismo, Baile...




**129** personas distintas

**50** Mujeres | **79** Hombres

*Además, ahora siento que tengo una red. Ya no me siento tan perdido. Sé que si tengo un mal día, hay **personas con las que puedo contar**. Personas que entienden lo que significa vivir con una **enfermedad mental**.*

Con el apoyo de: Bizkaia foru aldundia diputación foral

## GORANTZA: AGRUPACIÓN DEPORTIVA

La **Agrupación Deportiva Gorantza** engloba las iniciativas y actividades deportivas que contribuyen a la mejora de la salud mental y a la visibilización y participación activa de las personas con enfermedad mental.



### Fútbol sala

Equipo consolidado que entrena semanalmente y participa en torneos, **visibilizando la salud mental** desde el deporte y el trabajo en equipo.

### Grupo multideporte para mujeres

Cada semana y con el apoyo de profesionales de la **Fundación Athletic** , las mujeres pueden activar su cuerpo, mejorando su destreza psicomotora, sintiéndose cada día más fuertes y capaces de superar situaciones difíciles a través del deporte.

### Las Karolas

**Grupo de mujeres** que caminan semanalmente para revitalizar cuerpo y mente mientras crean nuevos lazos de amistad.

### Talde de escalada

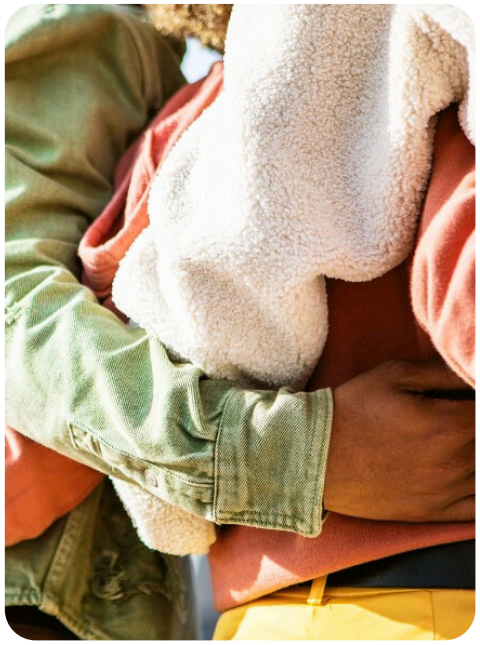
También exploramos nuevas disciplinas deportivas que fomentan la **superación personal**, como las actividades en vertical.

### Grupo de senderismo urbano

Este grupo semanal participa en actividades al aire libre que favorecen el ejercicio suave, el **contacto con el entorno** y las relaciones personales

## AURRERAKA: GRUPO DE APOYO MUTUO

Un espacio de apoyo mutuo entre personas con experiencia propia en salud mental donde **compartir libremente pensamientos**, emociones, dudas y vivencias personales con quienes atraviesan vivencias similares.



El grupo facilita la expresión de aspectos vitales como las relaciones, la vida cotidiana, los proyectos personales o el ejercicio de derechos.

Promueve el **acompañamiento entre iguales**, el reconocimiento mutuo y el fortalecimiento de la autoestima, fomentando una participación activa y horizontal.

Es un **espacio seguro** donde cada persona es escuchada, respetada y valorada desde su recorrido.

*En el grupo he aprendido a decir lo que siento. A veces hablo, otras solo escucho, pero siempre me llevo algo. Un consejo, una palabra de ánimo, una mirada que me hace sentir acompañado. Y también puedo dar yo ese apoyo, que eso también* ***me hace sentir útil y fuerte.***

# ÁREA DE MUJER

## DIVERSIDAD DE ESPACIOS Y ACTUACIONES

En AVIFES entendemos la igualdad como un principio que implica a todas y todos. Es un eje transversal que guía cada una de nuestras acciones, siempre desde una **doble perspectiva:** la de **género y la discapacidad.**

Creamos **espacios seguros y accesibles** donde dar respuesta a las necesidades específicas de las mujeres con enfermedad mental, **escuchándolas y acompañándolas en la construcción de sus proyectos de vida**. Promovemos iniciativas que eliminen las barreras impuestas por la triple discriminación, fomentando su empoderamiento y facilitando el pleno ejercicio de sus derechos.

**190**
Mujeres

**5**
Grupos de mujeres
***Bilbao, Portugalete, Basauri, Durango, y Leioa***

**4**
Talleres para mujeres



### DIVERSIDAD DE ESPACIOS Y ACTUACIONES:

- **GRUPOS DE APOYO**
- **APOYO PSICOLÓGICO**
- **INTERVENCIÓN Y SEGUIMIENTO INDIVIDUAL**
- **FORMACIÓN**
- **PREVENCIÓN Y ATENCIÓN VIOLENCIA DE GÉNERO**
- **CONCIENCIACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN**

**+100**
Mujeres participantes

**TALLERES PARA MUJERES:**

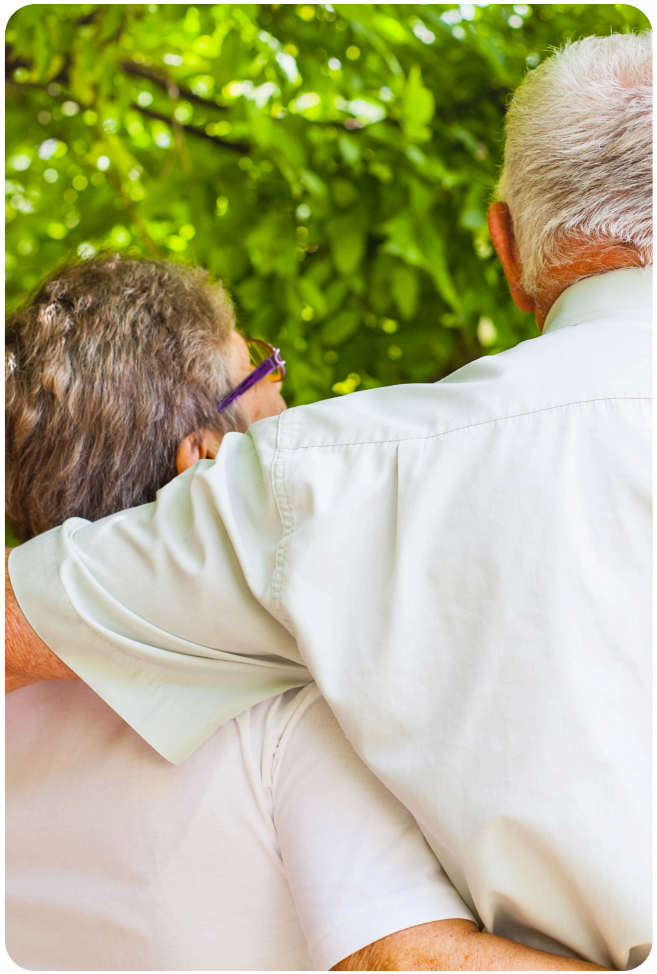
1. **Caminando hacia la igualdad**
2. **Quiéreme bien**
3. **Encantada de reconocerme**
4. **Empoderamiento y sensibilización a través del teatro**

Con el apoyo de:

EMAKUNDE · Bizkaia foru aldundia diputación foral · fundación carmen gandarias impulsamos tus proyectos · FUNDACIÓN GONDRA BARANDIARÁN

# APOYO A FAMILIAS

## ESPACIOS DE ESCUCHA, FORMACIÓN Y APOYO EMOCIONAL



**2** ESCUELAS DE FAMILIAS

**3** GRUPOS TERAPÉUTICOS

**24** APOYO PSICOLÓGICO

**3** ESCUELAS DE RECICLAJE

**2** GRUPOS DE APOYO

**185** SESIONES PSICOEDUCATIVAS INDIVIDUALES

El Programa de Apoyo a Familias pretende dotar a las familias de **formación, estrategias y nuevas respuestas** para mejorar la convivencia familiar, profundizar en el conocimiento de la enfermedad mental, detectar riesgos y verbalizar sus sentimientos... promoviendo el autocuidado, la expresión emocional y el acompañamiento mutuo.

**En distintos espacios, los y las familiares, encuentran apoyo, formación e información, adaptados a sus momentos vitales, al tiempo que pueden compartir experiencias con otras personas que viven situaciones similares.**

**382**
Familiares

**279** Mujeres | **103** Hombres

**10**
Escuelas y grupos

*Detrás de cada persona con enfermedad mental, hay* ***una familia que necesita apoyo.***

Con el apoyo de:
Bizkaia foru aldundia diputación foral
Eusko Jaurlaritza Gobierno Vasco

# SATISFACCIÓN DE NUESTROS SERVICIOS

## CENTROS DE DÍA

**74%**
PERSONAS ENCUESTADAS

**7.7 / 10**
Personas usuarias

**8.3 / 10**
Familias

## ETXEBEST

**80%**
PERSONAS ENCUESTADAS

**8.4 / 10**
Personas usuarias

## VIVIENDAS CON APOYO

**93%**
PERSONAS ENCUESTADAS

**7.6 / 10**
Personas usuarias

**7.5 / 10**
Familias

## GAZTEORI

**75%**
PERSONAS ENCUESTADAS

**7.7 / 10**
Personas usuarias

## OCIO

**46%**
PERSONAS ENCUESTADAS

**8 / 10**
Personas usuarias

**8.5 / 10**
Familias

## AURRERAKA

**59%**
PERSONAS ENCUESTADAS

**8.1 / 10**
Personas usuarias

## GRUPO APOYO A MUJERES

**78%**
PERSONAS ENCUESTADAS

**8.2 / 10**
Personas usuarias

## FAMILIAS

**7.7/10**

- **Escuela de familias**
- **Escuelas de reciclaje** (Bilbao, Durango y Portugalete)
- **Grupos terapéuticos**

Junt@s
y revuelt@s,
hacemos

# AVIFES



# AVIFES EN LA SOCIEDAD

## COMPROMISO CON LA IGUALDAD

En AVIFES mantenemos un firme compromiso con la igualdad de oportunidades, promoviendo entornos inclusivos donde se respeten y valoren la diversidad y los derechos de todas las personas. A lo largo del año, hemos desarrollado acciones encaminadas a **eliminar barreras, combatir estigmas y fomentar la igualdad de género**, impulsando la participación activa y equitativa tanto de personas con enfermedad mental, profesionales externos a AVIFES del sector de la salud mental y nuestro equipo profesional.

HITOS DE 2024

### 8M | "ENCANTADAS DE HABLARTE"

Con motivo del 8M, celebramos la 9º edicion de **'Encantadas de HablArte'** en la **Sala Cúpula del Teatro Campos Elíseos**. Más de **80 mujeres** diversas conversaron a través del Arte, dialogaron y disfrutaron de una función muy especial en la que las mujeres tenemos el papel protagonista. Fue una celebración especial donde se compartieron vivencias, experiencias y preocupaciones, **apoyando a las mujeres con problemas de salud mental** y compartiendo un espacio en igualdad.




### 25N | DÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**AVIFES visibiliza la vulnerabilidad de las mujeres con problemas de salud mental en el 25N: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres junto con el Ayuntamiento de Bilbao y otras entidades.**

***"Las mujeres con enfermedad mental constituyen una población más vulnerable a la violencia de género y, cuando esta ocurre, suelen tener mayores dificultades para identificarla. Además, enfrentan problemas de credibilidad y reciben peores respuestas por parte del sistema de protección."***

*Supportingwomen, Investigación sobre la calidad de vida de las mujeres con enfermedad mental- AVIFES*



### III PLAN DE IGUALDAD AVIFES 2023-2026

En 2024 se ha avanzado en la implementación del **III Plan de Igualdad de AVIFES (2023-2026)**, consolidando así una línea de trabajo iniciada con el I Plan en 2008. Este nuevo plan refuerza la incorporación de la perspectiva de género en todas las áreas de la entidad, impulsa la sensibilización social y promueve el conocimiento compartido. Todo ello refleja el **compromiso institucional** que seguimos manteniendo para avanzar hacia una **igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.**

Participación en: BAI SAREA Berdintasunean Aukerak Indartzen

**Cumplimiento objetivos** → **Planteadas 66 acciones para 2023-2024**

Ejecutadas 50 acciones

**2023-2024 76%**

# INCIDENCIA SOCIAL

AVIFES EN LA SOCIEDAD




## CELEBRAMOS

10 DE OCTUBRE

## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

## ACTO INSTITUCIONAL



Organizado por la **Federación Salud Mental Euskadi** (AGIFES, ASAFES, ASASAM y AVIFES).

En 2024, el acto tuvo lugar en Donostia y contó con una destacada representación institucional que subraya el respaldo de las autoridades vascas. Entre los asistentes se encontraban **Nerea Melgosa**, consejera de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico, y **Alberto Martínez**, consejero de Salud, ambos del Gobierno Vasco; **Eneko Goia**, alcalde de San Sebastián; **Maite Peña**, diputada de Cuidados y Políticas Sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa; **Lide Amilibia**, directora de Servicios Sociales y **Manu Lezertua**, el Ararteko, acompañados por las gerentes y presidentes de las cinco entidades organizadoras.

## ENCUENTRO ANUAL DE FAMILIAS



Una jornada para compartir, reflexionar y reforzar los lazos que nos unen.

A lo largo de la jornada celebrada en el Hotel Gran Bilbao, familiares y personas con enfermedad mental pudieron encontrarse, intercambiar experiencias, sentirse acompañados y reconocidos en su papel fundamental.

El encuentro combinó distintos momentos: acto institucional, actividades, fotomatón, comida familiar y muchas sorpresas... y contamos con el apoyo de una amplia representación institucional:

- **Amaia Antxustegi,** diputada foral de Acción Social.
- **Álvaro Pérez**, concejal de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao.
- **Juan Ibarretxe,** concejal de Acción Social del Ayuntamiento de Bilbao.
- **Mamen Álvarez**, directora de Atención Sociosanitaria del Gobierno Vasco.
- **José Antonio Barañano**, director general de Promoción de la Autonomía Personal de la Diputación Foral de Bizkaia.
- **Aratxu Lozano**, directora-gerente de la Red de Salud Mental de Bizkaia.

## ILUMINACIÓN DE SAN MAMÉS



El Athletic Club se sumó a la celebración **iluminando el estadio de San Mamés** "en verde Avifes".

Esta iniciativa se suma a los esfuerzos por visibilizar la importancia de la salud mental y **reivindicar los derechos de las personas con enfermedad mental** y sus familias.

## ENCUENTRO DE PADRES Y MADRES DE JÓVENES




El 22 de octubre se citaron más de **30 padres y madres de jóvenes con problemas de salud mental** que participan en nuestros Grupos de Apoyo. Un encuentro que constituyó un espacio de **intercambio de experiencias**, inquietudes y conocimiento y que, sin duda, contribuyó a seguir fortaleciendo esta extraordinaria red de apoyo.

# AVIFES EN LA SOCIEDAD

## ACCIÓN VOLUNTARIA COMO FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD MENTAL

Cada año, muchas **personas y empresas** contactan con AVIFES con el deseo de colaborar como voluntarias. Participan de forma muy diversa, en función de sus intereses, disponibilidad y motivaciones, pero todas ellas contribuyen de manera valiosa a mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y a fortalecer los proyectos que impulsa la asociación y dar a conocer su realidad.

La **acción voluntaria** es una forma muy valiosa de cuidar la salud mental, tanto la propia como la de quienes nos rodean. Por eso, en 2024 lanzamos de nuevo la campaña **"Cambia tu look por la salud mental"**, dirigida a jóvenes de entre 18 y 30 años. El objetivo era animarles a cambiar su imagen como símbolo de una **mirada nueva y sin prejuicios** hacia la salud mental. Además, queríamos invitarles a vivir la experiencia del voluntariado, descubriendo cómo colaborar con otras personas puede tener un impacto muy positivo, tanto en quienes reciben apoyo como en quienes lo ofrecen.

### CAMPAÑA "CAMBIA TU LOOK POR LA SALUD MENTAL"




**Lánzate al voluntariado: ¡más emocionante que una cita a ciegas en Tinder y más adictiva que el TikTok!**

### VOLUNTARIADO CORPORATIVO

HITOS DE 2024

*"El voluntariado corporativo nos permite compartir experiencias significativas que **rompen barreras** y **acercan realidades**.*

**94**
Profesionales

**31**
Personas usuarias

CAIXABANK



INSITEL





LIN3S



CEBEK

# VISIBILIDAD DE LA SALUD MENTAL ENTRE JÓVENES

PRINCIPALES ACTIVIDADES Y ALCANCE

Desde AVIFES reafirmamos nuestro firme compromiso con la **promoción y prevención de la salud mental entre adolescentes y jóvenes,** una etapa vital marcada por retos emocionales, sociales y personales. A través de acciones específicas como **charlas, talleres y campañas escolares**, hemos logrado acercar el mensaje del cuidado y bienestar emocional a **más de 1.000 jóvenes,** generando espacios seguros de diálogo y reflexión.

### CHARLAS A TRAVÉS DEL CONSEJO VASCO DE LA JUVENTUD (EGK)

- **Salud mental y emancipación**
- **Salud mental y redes sociales**

### CHARLA "SALUD MENTAL PARA JÓVENES"

Organizada con **AVIEM** (Asociación Vasca de Intercambio de Estudiantes de Medicina).

### TALLER "MANEJO DE LA ANSIEDAD"

Destinado a **jóvenes voluntarios/as** de AVIFES

### FORMACIÓN "MUJER Y SALUD MENTAL"

Realizada en la **FP de Igualdad de Género de Barakaldo.**

### CAMPAÑA ESCOLAR

Intervención en **13 centros** educativos, alcanzando **1.180 estudiantes** de Formación Profesional (FP), Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Universidad.

Creemos firmemente que **sensibilizar, informar y formar** es clave para romper estigmas, detectar a tiempo situaciones de riesgo y construir una sociedad más empática y saludable.

Nuestro trabajo junto a **centros educativos, formativos y organizaciones** demuestra que invertir en salud mental es invertir en el presente y futuro de toda la comunidad.

### PROYECTO "SALUD EMOCIONAL"

El centro educativo **Salesianos Deusto**, con la colaboración del **Ayuntamiento de Bilbao** y la **ONG Misiones Salesianas**, de la mano de AVIFES ha continuado en 2024 con este proyecto que abarca temas como los trastornos de la conducta alimentaria, el autoconcepto y el impacto de las redes sociales.



# AVIFES EN LA SOCIEDAD

COMUNICACIÓN

En AVIFES utilizamos diversos canales de comunicación, tanto **propios como externos,** que nos permiten compartir nuestra misión, visibilizar nuestras actividades y fortalecer el vínculo con las familias. Esta combinación contribuye a generar una imagen positiva del colectivo y a sensibilizar a la sociedad, promoviendo una mayor inclusión. A lo largo del año, hemos estado presentes en medios de comunicación como **Bizkaia Irratia, Radio Bilbao–Cadena SER, Onda Cero Euskadi, COPE Bilbao, Deia y El Correo.**

Además, la creación del nuevo **podcast 'La vida loca'** nos ha permitido crear un espacio dedicado a la **salud mental de jóvenes.** También hemos participado en los **podcasts** "Un pingüino en la butaca", con personas usuarias del Centro de Día de Zalla, y en un capítulo de Salud Mental Euskadi. Además, nuestros canales propios —web, redes sociales, boletines y blog— refuerzan esta labor comunicativa, acercando aún más la realidad de la **enfermedad mental a la comunidad de Bizkaia.**

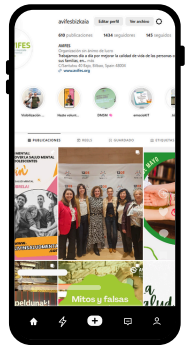
## HITOS DE 2024

- **Reportajes y entrevistas** en medios de comunicación de Bizkaia. Dando voz tanto a profesionales de AVIFES como a personas con enfermedad mental.
- **Boletines informativos mensuales online.**
- Revista anual **AVIFES GAUR**, enviada en formato digital y en papel a las más de **1.500 personas socias, instituciones, alianzas,...**
- Creación de **Livin' Salud Mental:** una plataforma pionera en promoción y prevención de la salud mental juvenil, junto con el desarrollo de sus respectivas **redes sociales.**




## NUESTRAS RRSS

Seguimos **conectando, creciendo y fortaleciendo** nuestras redes sociales.




**54** nuevas publicaciones
**1.468** seguidores

**78** nuevas publicaciones
**1.242** seguidores

**55** nuevas publicaciones
**1.284** seguidores

**786** seguidores

**1.285** suscriptores

## NUESTRA WEB

WWW.AVIFES.ORG




- Superamos los **90.000** visitantes en 2024
- Media de **8.750** entradas mensuales

## CERTAMEN DE NAVIDAD

### UN CONCURSO PARA CADA TALENTO

- Certamen de **felicitación navideña**
- Concurso **gastronómico**
- Certamen de **relatos cortos y poemas**
- Concurso de **decoración navideña**
- **AVIFES Talent**

**152**
Candidaturas presentadas

**124**
Personas distintas participantes

**15**
Premios entregados

En diciembre celebramos la **Gala de Navidad "Otra Navidad es posible, vívela con salud mental"**, un encuentro para visibilizar la salud mental y el talento de las personas con enfermedad mental. Contamos con la presencia de **Álvaro Pérez,** concejal de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao; **Leire Erkoreka,** jefa del Servicio de Psiquiatría del Hospital de Galdakao; **Mariasun Garay**, responsable de Alternativas a la Hospitalización de la Comarca Bilbao de la Red de Salud Mental de Bizkaia; **Ana Garibi**, responsable de Acción Social Territorial Norte en CaixaBank; **Miguel Ángel Núñez**, presidente de la Fundación Ondoan; y **Julián Burgos**, presidente de AVIFES. Una gala cargada de reconocimiento, creatividad y compromiso por una sociedad más inclusiva y solidaria.

## GRAN GALA DE NAVIDAD

HITOS DE 2024

- La Gran Gala de Navidad de AVIFES contó con la presencia de **Radio Bilbao-Cadena SER**, que contribuyó a dar visibilidad a la labor que desarrollamos cada día.

**140**
Familias, personas usuarias y profesionales y representantes institucionales











## CIBERSAM



**Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental**

**Itziar Ceballos,** gerente de AVIFES, **miembro del Comité Científico Asesor Externo**

**23**

**Grupos de investigación**

Investigación de excelencia para:

- **Prevenir los trastornos mentales.**
- **Proveer de mejor calidad de vida a la población.**
- **Mejorar los tratamientos de que tienen ya un trastorno mental.**

## PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES

PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES

**Adhesión a la Plataforma de Pacientes AVIFES en defensa de la salud mental**

**35**

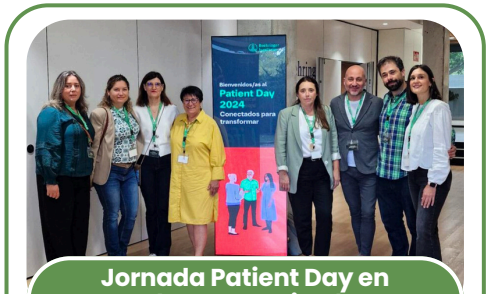
**Organizaciones**

Su misión es promover la participación y defender los derechos de las personas con **necesidades crónicas de salud** en todos los ámbitos, políticas y actuaciones que afectan a sus vidas para lograr su plena inclusión y una mejor calidad de vida.

- **Incidencia política**
- **Investigación**
- **Formación**
- **Jornada y congresos**

# AVIFES EN LA SOCIEDAD

## CONSTRUYENDO EN INVESTIGACIÓN




**Jornada Patient Day en Barcelona organizada por Boehringer Ingelheim**

Estudio "Modelo de atención en esquizofrenia"




**X Encuentro entre Investigadores, Pacientes y Familiares organizado por FEPSM** *(Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental)* **y CIBERSAM**

"El papel del paciente en la Investigación clínica en salud mental" por Itziar Ceballos




**Congreso CIBER "10 años avanzando juntos"**

Ciencia ciudadana-igualdad en la salud-medicina de precisión-microbiota-calidad de vida...



**XII Foro CIBERSAM de investigación en psiquiatría**

Necesidades de investigación en Salud Mental: La perspectiva de pacientes y familiares" por Itziar Ceballos



**V Jornada Científica BiblioPRO**

"Evaluador de calidad de vida en enfermedad mental: Intervención desde la participación del paciente" por Itziar Ceballos




**Simposium ARIADNA organizado por Johnson & Johnson**

"Nuevos horizontes en el laberinto de la Depresión" participación con la ponencia "Comenzamos la travesía, ¿de dónde partimos?" por Itziar Ceballos



**Convenio de colaboración con la Universidad de Deusto**

Convenio de colaboración para las asignaturas de Aprendizaje y Servicio del módulo de Formación de Valores

bbk FAMILY

**Estudio "Estrés familiar"**

# AVIFES EN LA SOCIEDAD

INICIATIVAS SOLIDARIAS QUE TRANSFORMAN

En 2024, AVIFES ha contado con el apoyo de personas, entidades y empresas comprometidas con la salud mental. Las iniciativas solidarias son fundamentales para AVIFES, ya que **fortalecen su labor de apoyo** a personas con enfermedad mental y sus familias, no solo aportan recursos económicos y materiales, sino que también generan **conciencia social,** ayudan a **combatir el estigma** y fomentan la **inclusión**.

## PARTNER SOLIDARIO 2024

### SPIRIT HOTEL GRAN BILBAO

Cada año, el Spirit Hotel Gran Bilbao elige una causa solidaria como parte de su compromiso con la sociedad. **En 2024, han decidido caminar junto a AVIFES para dar visibilidad a la salud mental y apoyar a las personas con problema de salud mental.**

Durante todo el año, organizaron acciones como **huchas solidarias**, venta de chapas, **eventos especiales** y campañas de sensibilización, implicando a todo su equipo y clientes. Su objetivo: recaudar fondos para nuestros programas y, sobre todo, **luchar junt@s contra el estigma.**




## HITOS DE 2024

- **BBK Bilbao Music Legends Fest** se une a AVIFES para dar visibilidad a la salud mental a través de la música.
- **Disorder wave:** destina la recaudación obtenida por la venta de sus prendas a financiar **15 minutos de terapia en AVIFES.**
- "Pintxo pollo Eusko Label": una deliciosa iniciativa solidaria durante las fiestas de **Lemoa** el 28 de julio, que recaudó fondos para AVIFES.
- **Pódcast Grindin' Radio:** contribuyó con una donación entre sus oyentes destinada directamente a nuestros programas y servicios.
- **Lotería solidaria de AVIFES** por cada 5€, 1€ se destina a financiar nuestros servicios y programas y a llegar más lejos.

DISORDER WAVE®







LEMOA UDALA

***¡Eskerrik asko por elegirnos, por creer en nuestra causa y por recorrer este camino de la mano!***

# AVIFES EN LA SOCIEDAD

## INCIDENCIA INSTITUCIONAL

### DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA: DPTO. ACCIÓN SOCIAL

- Visita de la **diputada de Acción social** y el director de Promoción de la Autonomía Personal.
- Recepción de San Ignacio.



- **Plan de discapacidad:** Reuniones periódicas y Mesa de trabajo conjunto y Evaluación del Plan.
- **Grupo de desinstitucionalización** (con el Departamento Foral de Bizkaia, Departamento de Acción Social y de Inclusión y Red de Salud Mental de Bizkaia).



- **Mesa de Diálogo Civil**: miembros de la Comisión permanente y participación en grupos de trabajo.
- Participación en el **Plan de Cuidados de Larga Duración.**

### DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA: DPTO. TURISMO E INCLUSIÓN

- Participación en el **Grupo de Accesibilidad** en Bizkaibus.
- Definición de la **Estrategia de Turismo Accesible** de Bizkaia.

### DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA: DPTO. DE EMPLEO, INCLUSIÓN SOCIAL E IGUALDAD

- Participación en la Jornada **Mujeres y Discapacidad: tejiendo redes para prevenir la soledad.**

### GOBIERNO VASCO: DPTO. EDUCACIÓN

- Reunión Equipo de los tres territorios orientado a la **Salud mental en las aulas.**

### GOBIERNO VASCO: DPTO. SALUD

- **Participación en el Pacto Vasco de Salud**
  - Grupo Atención Sociosanitaria
  - Grupo Salud Mental
  - Grupo Participación Ciudadana
- Coordinación con la **Red de Salud Mental Bizkaia**
- **OSI Barrualde-Galdakao**
  - Miembros de Comité Asesor de pacientes y familiares.
  - Miembros de la Comisión de Humanización.
  - Acudimos al 40º Aniversario del Hospital de Galdakao-Usansolo y al 10º Aniversario de la OSI Barrualde-Galdakao.
  - Participamos en la I Jornada de Participación Ciudadana OSI Galdakao.





### AYUNTAMIENTOS DE BIZKAIA

- **Ayuntamiento de Bilbao:**
  - Visita del **concejal de Salud y Consumo**, Álvaro Pérez, y Ana Collía, la **directora del Área**.
  - Participación en la **I Jornada de salud mental** "Conexiones que fortalecen".
  - Participación en el **Estudio sobre información y atención accesible**.
  - **Formación a profesionales de Atención al Ciudadano** "Atención sin barreras: Técnicas para la atención a personas con discapacidad".



- **Ayuntamiento de Leioa:**
  - Participación en la **Mesa del Tercer Sector Social de Leioa**, grupos focales y espacios participativos.
  - Colaboración con **Área de Igualdad**.
- **Otros Ayuntamiento de Bizkaia:**

# AVIFES EN LA SOCIEDAD

RECONOCIMIENTOS

## Bizitza "Escuela de vida independiente" recibe el Premio Gainditu Sariak III: "Las personas, lo primero"



***Julián Burgos**, presidente de AVIFES y **Javier Martínez**, director de Acción Social de Rural Kutxa*

Recibimos el Premio Gainditu en la categoría de apoyo a personas enfermas y con discapacidad, un galardón que **destacó el carácter innovador y la contribución a la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental de Bizitza**.

Los premios Gainditu, **impulsados por Rural Kutxa con el apoyo de la Fundación Carmen Gandarias,** reconocen cada año la labor de las entidades sociales que trabajan por una sociedad más justa y cohesionada en Bizkaia.

## AVIFES, premiada por la Sociedad Vasco-Navarra de Psiquiatría



***Oiane Mentxaka** , psiquiatra en Hospital Universitario de Cruces y vicepresidenta la Sociedad Vasco Navarra de Psiquiatría e **Itziar Ceballos**, gerente de AVIFES*

AVIFES recibió el **Premio Ajuriaguerra de la Sociedad Vasco-Navarra de psiquiatría**, reconociendo su trayectoria y labor con las personas con enfermedad mental.

# NUEVOS PROYECTOS

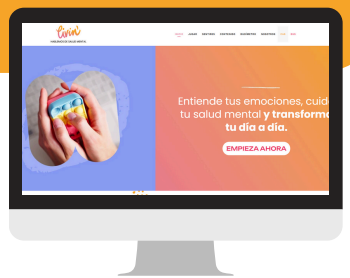
## LIVIN' SALUD MENTAL: NUEVA PLATAFORMA PIONERA

Lanzamos **"Livin'-Salud Mental":** un proyecto para promover la **salud mental en jóvenes y adolescentes**. Una plataforma pionera en promoción y prevención de la salud mental juvenil. A través de recursos y herramientas interactivas, esta plataforma busca ser un espacio seguro donde los chicos y chicas puedan entender mejor sus emociones, encontrar apoyo para enfrentar los desafíos de su vida y fortalecer sus relaciones interpersonales.

livin'

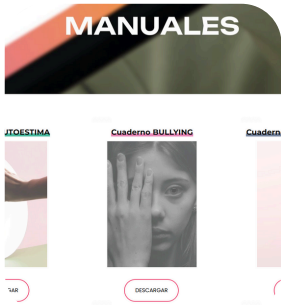
**WWW.LIVINSALUDMENTAL.COM**

Con esta iniciativa, AVIFES se posiciona como un referente en el ámbito de la **salud mental juvenil,** apostando por un modelo preventivo y cercano que entiende el bienestar emocional como un componente esencial para el crecimiento y desarrollo integral de los jóvenes. **"Livin' Salud Mental"** no es solo una página web; es una comunidad y un recurso innovador que redefine cómo los adolescentes pueden acceder a **información confiable y apoyo emocional** de una forma atractiva y adaptada a sus necesidades.




### LUCHA POR EL ESTIGMA

- **Materiales prácticos:** Guías descargables que proporcionan información detallada y estrategias.
- **Repositorio de recursos:** Materiales adicionales como artículos, vídeos y enlaces útiles para profundizar.
- **'Dudímetro':** Resolver dudas o inquietudes relacionadas con la salud mental.
- **'Sentires':** Ansiedad, Bullying, pensamientos obsesivos, depresión, etc.
- **Podcast "La Vida Loca":** conversaciones sobre la salud mental para adolescentes, de la mano de Livin'.







Con el apoyo de:

Fundación "la Caixa"

Fundación Víctor Tapia - Dolores Sainz

# NOS APOYAN

## Entidades públicas:

Bizkaia foru aldundia diputación foral
Eusko Jaurlaritza Gobierno Vasco
Emakunde Emakumearen Euskal Erakunde Instituto Vasco de la Mujer
Bilbao
Santurtzi udala ayuntamiento
Arrigorriaga udala - ayuntamiento
Trapagaran Udala Ayuntamiento
Ayuntamiento de Portugaleteko Udala
Basauri
Leioa udala-ayuntamiento
Durango Udala · Ayuntamiento
Getxo udala · ayuntamiento
Muskiz udala
amorebieta etxano udala ayuntamiento
Erandio udala ayuntamiento
Lemoa udala
Galdakao Udala

## Entidades privadas:

fundación carmen gandarias impulsamos tus proyectos
Fundación Víctor Tapia · Dolores Sainz
Fundación Gondra Barandiarán
Fundación "la Caixa"

## Patrocinios:

Johnson & Johnson
Lundbeck
BATZ
Boehringer Ingelheim

## Colaboramos con:

Euskadiko Gazteriaren Kontseilua Consejo de la Juventud de Euskadi
Misiones Salesianas
em Esclerosis Múltiple Bizkaia Adembi
spirit HotelGranBilbao
Disorder Wave®
bbk Family

## Presentes en:

confederación Salud Mental españa
Salud Mental Buru Osasuna Euskadi Fedeafes
elkarrizketa zibilerako diálogo civil
ondoan fundación fundazioa
BAI Sarea
BizkaiaGara
EDEKA
Sareen sarea Euskadiko Hirugarren Sektore Soziala Tercer Sector Social de Euskadi
ciber SAM
Plataforma de Organizaciones de Pacientes
Adaka Portugaleteko Boluntariotza Voluntariado de Portugalete
sarekide Getxo

*Juntos y juntas por la mejora de la salud mental*

# AVIFES

**Osasun mentala**
Salud mental
**Bizkaia**

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

#Avifes