JARDUEREN MEMORIA

2024

Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

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

EDUKIAK

ILDO ESTRATEGIKOAK 3
Estrategia eta erronkak

AVIFES ZENBAKITAN 5

GURE HELBURUAK ETA BIZI-KALITATEAREN EREDUA OSASUN MENTALEAN 6

GURE ZERBITZUAK 7

AVIFES GIZARTEAN 21

PROIEKTU BERRIAK 32

ILDO ESTRATEGIKOAK

GURE LEHENTASUN ESTRATEGIKOAK:
ONGIZATEA ERAIKITZEA, BEGIRADAK ERALDATZEA

ALDEA MARKATZEN DUTEN ZERBITZUAK

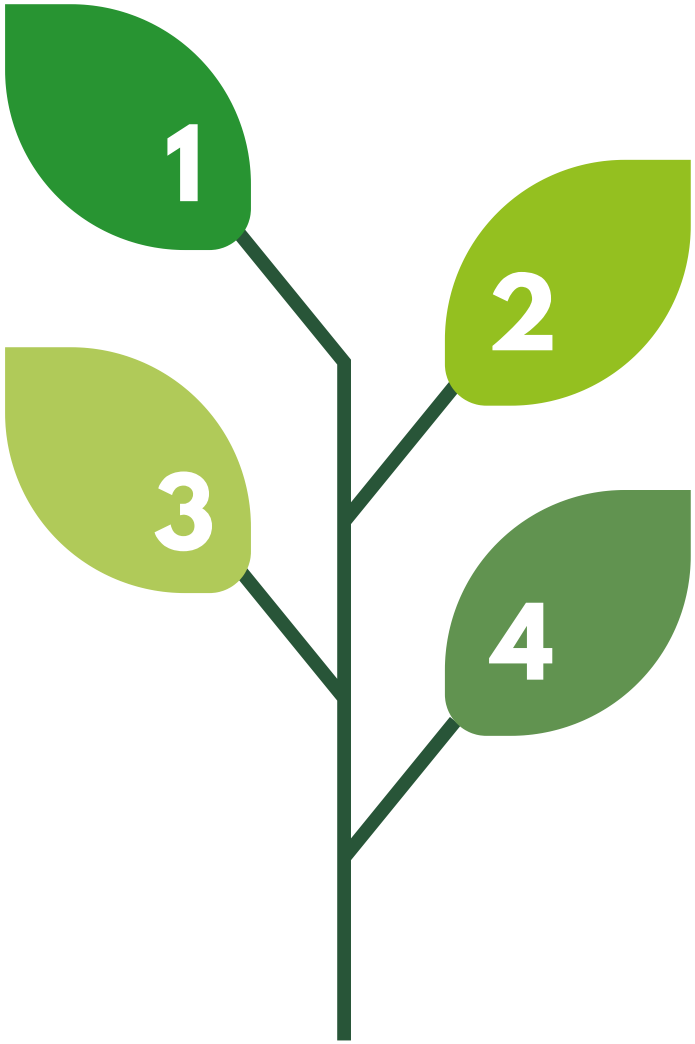
SARE HURBILA, BERRITZAILEA ETA KALITATEZKOA

Laguntza eta zerbitzu malguen, berritzaileen eta **giza berotasunaren** sarea zabaltzen dugu, pertsona protagonista izanik. Pertsona eta familia bakoitzak **bere beharretara egokitzen** den eta gaitasunak indartzen dituen arreta merezi duelako.

OSASUN MENTALARI AHOTSA EMATEA

SENTSIBILIZATU, SUSTATU, ERALDATU

Gizarte informatuagoa, enpatikoagoa eta osasun mentalarekin konprometituagoa nahi dugu. Horregatik, estigmak apurtzeko eta aldaketa eragiteko, **ikusarazteko sentsibilizatzeko eta gizartean eta erakundeetan** parte hartzeko ekintzak bultzatzen ditugu.



JAKITEA AURRERA EGITEKO

IKERTZEN , PARTEKATZEN ETA AITORTZEN DUGU

Ezagutzaren boterean sinesten dugu. Horregatik, ikerketa eraldaketa-tresna gisa erabiltzearen aldeko apustua egiten dugu, bai eta hazteko, hobetzeko eta inpaktuarekin lideratzen jarraitzeko aukera ematen diguten jardunbide egokiak hautematearen eta aitortzearen aldekoa ere.

GURE HELBURUA POSIBLE EGITEN DUTEN PERTSONAK

TALDE INDARTSUA, ELKARTUA ETA EBOLUZIOAN

Zaintzen dituztenak zaintzen ditugu. Gure giza taldea indartzea eta sendotzea funtsezkoa da aurrera egiteko. **Prestakuntzan, motibazioan eta kohesioan** inbertitzen dugu, gure baliorik handiena egunero AVIFESi bizia ematen dioten pertsonak direlako.

ESTRATEGIAK ETA LORPENAK

GAIXOTASUN MENTALA DUEN PERTSONA BAKOITZARI BERE HELBURUAK LORTZEN LAGUNTZEA

- **Laguntza pertsonalizatuen** sare anitza eta hurbila sendotzen dugu.
- **Parte-hartze sozialaren** aldeko apustua egiten dugu, benetako inklusioaren eragile gisa.
- Etxebest eta Bizitza bezalako **bizitza independenteko proiektuak** bultzatzen ditugu.

FAMILIEI LAGUNDUKO DIETEN ERANTZUNETAN BERRITZEA

- Familiei entzuten diegu eta **haien neurriko programekin** erantzuten diegu.
- Ikasteko, partekatzeko eta indartzeko **espazio seguruak sortzen ditugu.**

GIZARTEAREN BEGIRADA ERALDATZEN JARRAITZEA

- **Sare sozialetan eta hedabideetan** gure presentzia indartzen dugu. estigmak eraisten dituzten mezuekin
- Osasun mentalaren ahotsa egunerokora daramagu **"La Vida Loca" podcastarekin.**
- Errespetutik begiratzera, ulertzera eta konektatzera gonbidatzen gaituzten **kanpainak** sortzen ditugu.

INPAKTUA DUTEN ALIANTZEZ EHUNTZEN

- Aktiboki parte hartzen dugu maila guztietako **sare estrategikoetan.**
- Sinergiak sortzen ditugu **gizarte-erakundeekin, unibertsitateekin eta profesionalekin.**
- Errealitateak **eraldatzeko eragin-guneetan** kokatzen gara.

KUDEAKETA ETIKOAREN EREDUAN AURRERA EGITEA

- **Ahotsa ematen diguten ekimenekin** bat egiten dugu.
- Konfiantzan, erantzukizunean eta etengabeko hobekuntzan oinarritutako **barne-kultura** sustatzen dugu.
- Erabiltzaileen eta senideen **parte-hartze aktiboa** sustatzen dugu erabakiak hartzerakoan.

INGURUNE DIGITALAREN ERALDAKETA

- **"Livin' Salud Mental"** jarri dugu abian, gazteek eta gazteentzat egindako online gunea.
- Gure **webgunea berritu** dugu eduki irisgarriagoa, hurbilagoa eta interesgarriak zabaltzeko.
- Sare sozialetan gure ahotsa zabaltzen dugu, **4.700 pertsona baino gehiago konektatuta**
- **Prestakuntza digitalaren** aldeko apustua egiten dugu, berrikuntzaren eta kalitatearen oinarri gisa.

ELKARTEEN DINAMIZAZIOA

- Gure komunitateari **informatuta eta konektatuta** mantentzeko tresnak sortzen ditugu.
- **Harrera saioen** bidez pertsona berriei ongi etorria ematen diegu.
- Kide izatearen zentzua haztea eragiten duten **topaguneak** sustatzen ditugu.

AVIFES

ELKARTEA GARA

AVIFES, Gaixotasun Mentala duten Pertsonen eta Familien Bizkaiko Elkartea, irabazi-asmorik gabeko erakundea da, 1986an sortua, **interes sozialekoa, onura publikokoa eta Emakunderen erakunde laguntzailetzat aitortua.**

MISIOA

Bizitza osoan zehar laguntza pertsonalizatuak ematea **Bizkaiko gaixotasun mentala duten pertsonei eta haien familiei,** autonomia pertsonala, bizi-kalitatea eta komunitatean sartzea lortzeko, eskubide osoko herritar direla ziurtatuz.

BALIOAK

- Buruko gaixotasuna duten pertsonentzako eta haien familientzako orientazioa
- Erantzunkidetasuna
- Parte-hartze eta jarrera demokratikoa gobernantza egoki baten esparruan
- Jokabide etikoa
- Aukera-berdintasuna eta diskriminaziorik eza

IKUSPUNTUA

Gaixotasun mentala duten pertsonek jasaten duten estigma soziala gainditzea **sentsibilizazio sozialaren bidez, zerbitzuak eta baliabideak aldarrikatzea** hainbat arlotan, haien bizi-kalitatea hobetzeko eta Bizkaiko kolektiboarentzat eta familientzat erreferentziazko erakundea izateko.



Lehendakaria



Gerentea

AVIFES ZENBAKITAN

1.457
Bazkideak
869 Emakumeak | 588 Gizonak

1.192
Erantzundako kontsultak
720 Emakumeak | 472 Gizonak

382
Arreta jaso duten familiak
279 Emakumeak | 103 Gizonak

2.989
Sortutako plazak
1.166 Emakumeak | 1.823 Gizonak

742
Gaixotasun mentala duten erabiltzaileak
348 Emakumeak | 394 Gizonak

ZUZENDARITZA BATZORDEA

7 Kideak
%71 Emakumeak

Lehendakaria: ***Julián Burgos***

ZUZENDARITZA TALDEA ETA KOORDINAZIO TALDEA

12 Kideak
%92 Emakumeak

Gerentea: ***Itziar Ceballos***

TALDE PROFESIONALA

64 Profesionalak
%90 Emakumeak

22 ikasle praktiketan



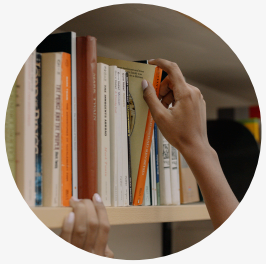
GURE HELBURUAK

- *Gaixotasun mentala duten pertsonen eta haien familien eskubideak **ordezkatzea**, ikusaraztea, defendatzea eta aldarrikatzea erakunde publiko eta pribatuen aurrean.*
- ***Estigma sozialaren** aurka borrokatzea.*
- *Osasun mentalari buruzko **informazioa eta orientazioa** ematea.*
- *Gaixotasun mentala duten pertsonen Bizkaiko kolektiboaren **ahalduntzea eta partaidetza aktiboa** sustatzea.*
- ***Prestakuntza eta gizarteratzea eta laneratzea** bultzatzea.*
- *Familiak funtsezko laguntza gisa duen zeregina indartzea.*
- *Zerbitzuen eta **laguntzen sare integral eta eraginkorra** sustatzea.*
- *Osasun mentaleko **ikerketari** laguntzea.*

OSASUN MENTALEKO BIZI-KALITATEAREN EREDUA
ESKU HARTZEKO EREDUA

- *Pertsona da bere esku-hartzearen eta plangintzaren **PROTAGONISTA AKTIBOA**, eta bere ingurunea inplikatzen du, bere bizi-proiektuaren eragile aktibo gisa.*
- *Nortasun propioa, eskubideak eta betebeharrak, gaitasunak, proiektuak, nahiak, ideiak eta beharrak hautematen dira. **PERTSONA BAKOITZA BAKARRA DA.***
- *Mugak **GAITASUNAREKIN** batera bizi dira.*
- ***BERE GAIXOTASUNAREN ETA MUGEN GAINETIK DAGOELA** jotzen da.*
- *Bere laguntza-sarearen esperientzia eta ezagutza estimatzen eta errespetatzen duen ikuspegia. **PERTSONENTZAKO LAN EGITEN DUGU, HAIEKIN.***
- *Arreta **INKLUSIOAN, AUKERA-BERDINTASUNEAN** eta **LAGUNTZA PERTSONALIZATUETAN** jartzen da.*

ZEBITZU-SAREA



1

INFORMAZIO, ORIENTAZIO ETA HARRERA ZERBITZUA

Harremanetarako, orientaziorako eta informaziorako lehen puntua.



2

LAGUNTZA PSIKOLOGIKOKO ZERBITZUA

Osasun mentalean adituak diren psikologoen taldea.



3

EGUNEKO ARRETA ZERBITZUA

7 Eguneko Zentro 270 plazekin.



4

GAZTEORI

Gazteentzako laguntza: taldekakoa, arreta psikologikoa, familientzako orientazioa eta osasun mentala prebenitzeko eta sustatzeko jarduerak.



5

LAGUNTZADUN ETXEBIZITZAK

16 etxebizitza, 62 plaza.

6

ETXEBEST ZERBITZUA

Bizitza independente baterako laguntza pertsonalizatuak.



7

BIZITZA ESKOLA

Bizitza independenteagoa garatzeko prestakuntza praktikoa.



8

AISIA, GIZARTE PARTAIDETZA ETA KIROLA

Aisialdi-kluba, txangoak, oporrak, kirol-jarduerak, elkarri laguntzeko taldeak.



9

EMAKUMEAREN ARLOA

Laguntza-taldeak, tailerrak eta ahalduntzerako guneak.



10

FAMILIENTZAKO LAGUNTZA

Familien eskola, talde terapeutikoak, saio psikoedukatiboak.



IOHZ

INFORMAZIO, ORIENTAZIO ETA HARRERA ZERBITZUA

Gizarte- eta osasun-baliabideei, administrazio-izapideei, mendekotasunaren edo desgaitasunaren balorazioei, prestazioak eta baliabideak eskuratzeari, bateragarritasunei eta gizarte-zerbitzuetako arau-aldaketei buruzko informazioa eta laguntza eskaintzen dugu.

Gizarte langileek, psikologoek eta **osasun mentalean espezializatutako** beste profesional batzuek osatutako **diziplina anitzeko** taldea, herritar guztientzat irekia, orientazio eta informazio integrala eskaintzen du.

Banakako arreta, pertsona bakoitzaren egoerara egokitua:

- **OSASUN MENTALARI BURUZKO INFORMAZIO OROKORRA**
- **PROGRAMA ETA ZERBITZUEI BURUZKO INFORMAZIOA**
- **BALORAZIOAK ETA PRESTAZIOAK JASOTZEKO LAGUNTZA**
- **ESKUBIDEEN DEFENTSA**
- **GAIXOTASUN MENTALA DUEN SENIDE BATI LAGUNTZEKO JARRAIBIDEAK, ORIENTAZIOA ETA LAGUNTZA**
- **OSASUN- ETA GIZARTE-ARLOAREKIKO KOORDINAZIOA**

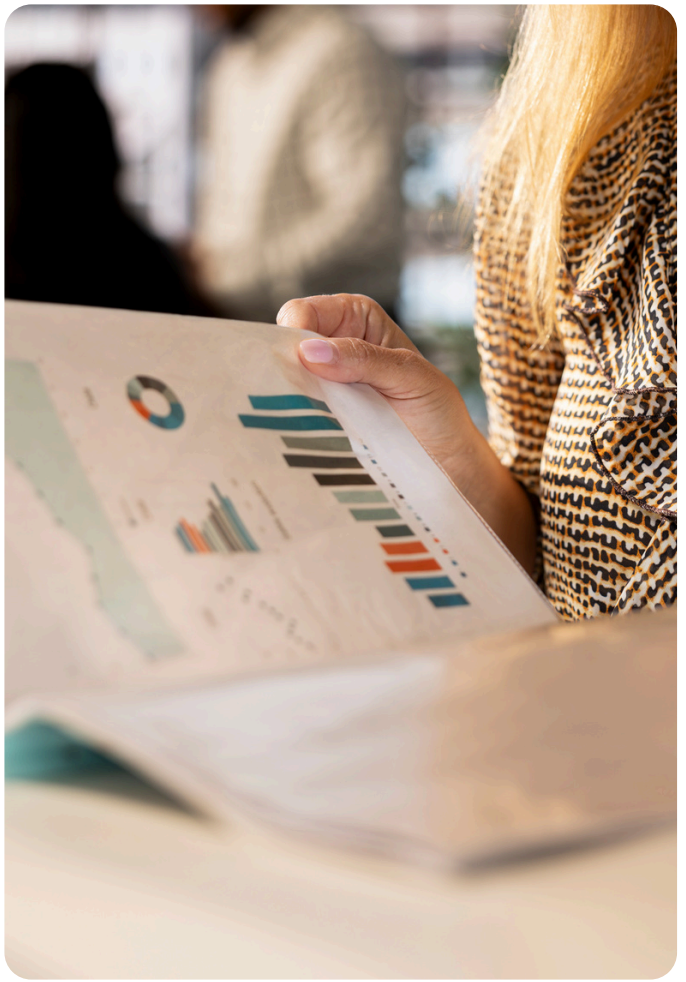
1.292
Kontsultak

557
Presentzialak

437
Online

298
Telefonikoak

📌 Doako zerbitzua.



*Osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonentzat, **familientzat, profesionalentzat, lagunentzat** edo interesa duen edonorentzat.*

LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA

BANAKAKO ETA TALDEKO SAIOAK



1.765
Saio terapeutikoak

104
Banakako esku-hartze psikologikoan dauden pertsonak

60 Emakumeak | **44** Gizonak

3
Talde terapeutikoak

2
Depresioa duten pertsonentzako talde terapeutikoak

Osasun mentaleko arazo bat edo gaixotasun mental bat gure bizitzan agertzen denean, badira bereziki zailak izan daitezkeen momentuak, hala nola lehen diagnostikoa jasotzea, krisiak edo gaixotasunaren larriagotzea. Bizitzan zehar bizi-aldaketak edo ondoez eta sufrimendu handiagoko etapak ere gerta daitezke.

Horrelako uneetan, laguntza profesionala giltzarri izan daiteke egoera bideratzeko.

Laguntza psikologikoko zerbitzua dugu, esku-hartze terapeutikorako espazio desberdinekin, pertsona, familia eta egoera bakoitza desberdina baita.

- **BANAKAKO ESKU-HARTZE PSIKOLOGIKOA**
- **AHOLKULARITZA PSIKOLOGIKOA**
- **GAIXOTASUN MENTALA DUTEN GAZTEEN GURASOEN TALDE TERAPEUTIKOA**
- **GAZTE ETA HELDUENTZAKO TALDE TERAPEUTIKOAK**
- **BURUKO GAIXOTASUNA DUEN SENIDE BATI LAGUNTZEKO JARRAIBIDEAK**
- **DEPRESIOAN ESPEZIALISTAK: ZUZENEKO ARRETA ETA PRESTAKUNTZA ESKAINTZEN DIEGU BESTE TALDE PROFESIONAL BATZUEI**

> *Une batzuetan ezin dugu dena bakarrik egin. Laguntza eskatzea eta **laguntza profesionala** izatea garrantzitsua da gure **osasun mentala zaintzeko** eta zailtasunei beste modu batean aurre egiteko.*

EGUNEKO ZENTROAK

EGUNEKO ARRETA ZERBITZUA

Eguneko Zentroen Zerbitzua erantzukizun publikoko zerbitzua da, eta **gaixotasun mentala duten gazteei eta helduei** beharrezko laguntzak ematen dizkie, ahalik eta **autonomia pertsonal eta sozial** handiena berreskuratzen eta komunitatean beren bizi-proiektua eraikitzen laguntzeko.

Egunerokotasuna antolatzeko, une onak partekatzeko jende berria ezagutzeko eta bizi-proiektuaren garapenean laguntzen duen talde profesionala.



ARRETA MODALITATEAK:

- ✓ **JARDUNALDI OSOA**
- ✓ **JARDUNALDI ERDIA JANTOKIRIK GABE**
- ✓ **JARDUNALDI ERDIA JANTOKIAREKIN**

270
Plazak

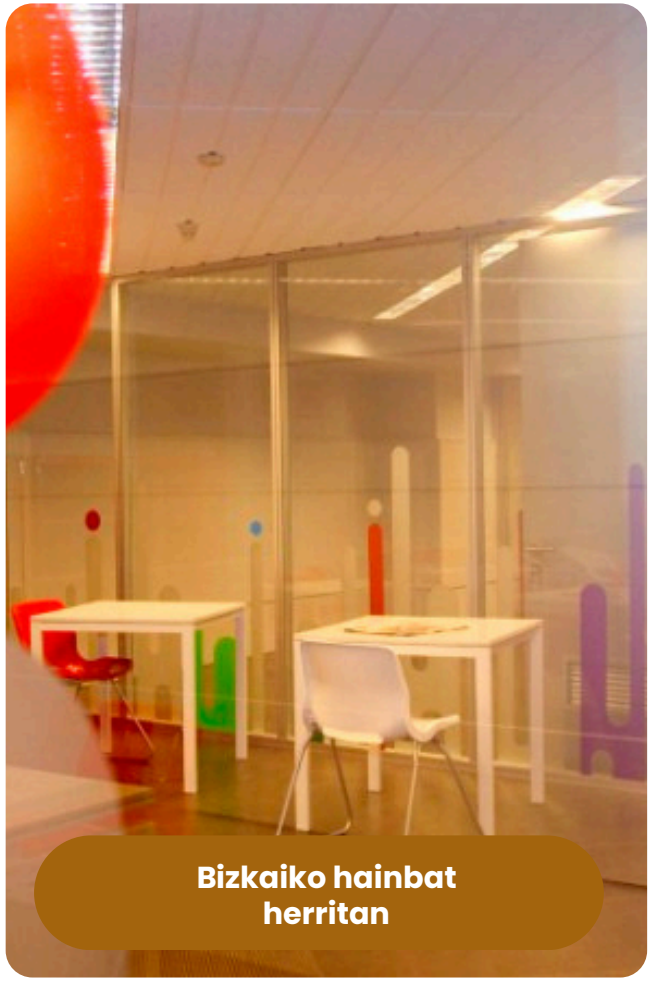
7
Eguneko zentroak

282
Pertsona 2024an

93 Emakumeak | **189** Gizonak

Hitzartutako zerbitzua:

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral



*Espazio hau aurkitzeak **nire errutina berreskuratzen** lagundu dit, antzeko esperientziak dituzten beste pertsona batzuk ezagutzen eta ulertzen nauten **profesionalen laguntza sentitzen.***

GAZTEORI

GAZTEENTZAKO ETA HAIEN FAMILIENTZAKO LAGUNTZA



"Nerabezaroa eta gaztaroa aldaketa sakoneko etapak dira, eta ongizate emozionalari eragin diezaiokete."

117

Gazte laguntza terapeutikoan eta sozialean

74 Emakumeak | **43** Gizonak

47

Taldean esku hartzen duten gazteen gurasoak

27 Emakumeak | **20** Gizonak

Osasun mentaleko arazoak dituzten gazteei laguntzeko gunea, **esperientziak partekatzeko** eta berdinen artean laguntza aurkitzeko.

Orientazio indibiduala eskaintzen dugu baliabideak bilatzeko, **emozioak maneiatzeko** eta **bizi-proiektu independente** bat garatzeko.

Osasun mentalaren arazoa eta sintomatologia hobeto eta gehiago ezagutzea bilatzen dugu, gaixotasunaren autokudeaketa eta onarpena hobetzeko.

- **LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA**
- **LAGUNTZA ETA ESKU-HARTZE TALDEA**
- **FAMILIENTZAKO ARRETA ETA ORIENTAZIOA**
- **OSASUN MENTALA SUSTATZEA ETA PREBENITZEA – ESKOLA-**KANPAINAKO TAILERRAK
- **INGURUKO ERAGILEEKIN SAREAN LAN EGITEA**
- **PRESTAKUNTZARA ETA ENPLEGURA BULTZATUZ ETA BIDERATUZ**

*Osasun mentala eta **prebentzio goiztiarra** sustatzearen aldeko apustua egiten dugu, funtsezkoak baitira kronifikazioa saihesteko eta **pertsonen bizitzan eragina murrizteko.** Ez dugu ondoeza minimizatzen, aitortu eta jardun egiten dugu. Osasun mentalaz hitz egiteko, ulertzeko eta ezagutzatik eta akonpainamendutik jarduteko espazioak sortzen ditugu.*

Babesleak:

Fundación "la Caixa"

Fundación Víctor Tapia - Dolores Sainz

LAGUNTZADUN ETXEBIZITZA

INGURUNE KOMUNITARIOETAKO BIZITOKIAK

Laguntzadun Etxebizitzen Zerbitzua erantzukizun publikoko zerbitzua da, **ostatua, mantenua eta laguntza pertsonala eta soziala** eskaintzen dituena, eguneroko bizitzako trebetasunak eskuratu eta mantentzeko.

Zerbitzu honen helburua **autonomia pertsonal** handiagoa lortzea eta komunitatearen barruan **bizi-kalitatea hobetzea** da, pertsona bakoitzaren beharretara egokituz.



16
Etxebizitza

62
Plaza

24	**38**
Emakumeak	Gizonak

Bilbo	*Leioa*	*Galdakao*
12	**2**	**2**
Etxebizitza	*Etxebizitza*	*Etxebizitza*

Udalak lagatako etxebizitza bat. Leioa
Udalaren 2 udal-etxebizitza. Bilbo
Alokabide-Eusko Jaurlaritzaren etxebizitza bat

Hitzartutako zerbitzua:

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral



Haien autonomia babesten dugu, haien urratsei laguntzen diegu eta komunitatean bizitza osoa eta independentea izateko ateak irekitzen ditugu.

ETXEBEST

BIZIMODU INDEPENDENTERAKO LAGUNTZA



88
Erabiltzaileak

42 Emakumeak | **46** Gizonak

42% *Bilbo*

21% *Arratia eta Durangaldea*

16% *Uribe, Mungialde eta Txorierri*

21% *Ezkerraldea eta Enkarterriak*

Hitzartutako zerbitzua:

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

Orientazio eta esku-hartze sozial espezializatua ematen diegu etxean, bakarrik edo desgaitasuna duten beste pertsona batzuekin edo mendeko pertsonekin bizi diren gaixotasun mentala duten pertsonei, beren bizitza independentea jarrai dezaten.

Programa hau bakarrik bizi diren eta beren etxean bizitzen jarraitu nahi duten eta ahal duten pertsonei ematen zaien erantzun berritzaile eta malguaren adibide bat da. Zerbitzu horren bidez, beren bizitzako hainbat esparrutan behar dituzten laguntza eta laguntza espezializatuak ematen zaizkie, intentsitate desberdinekoak.

- **GAIXOTASUN MENTALA DUTEN PERTSONEN BIZITZA INDEPENDENTEAN AURRERA EGITEN LAGUNTZEA**
- **ETXEAN BALDINTZA EGOKIETAN EGON DAITEZEN SAIATZEA.**
- **ARRISKU-EGOERAK (KLINIKOAK, SUIZIDIOA, DIOGENEAK, ETAB.) DETEKTATZEA ETA ARTATZEA.**
- **ISOLAMENDUA, ABUSUA EDO BABESGABETASUNA PREBENITZEA.**
- **DESGAITASUNAGATIKO GIZARTE-PRESTAZIOEN KUDEAKETA DETEKTATZEA ETA BABESTEA.**
- **GIZARTE-LAGUNTZA KUDEATZEA HAINBAT EGOERATAN.**
- **BESTE BALIABIDE BATZUK BILATZEN, ORIENTATZEN ETA/EDO BIDERATZEN LAGUNTZEA**

> *Zure **etxean bizitzea ere posible delako** laguntza egokiarekin: zurekin ibiltzen gara, laguntza pertsonalizatua eskainiz, zure bizitza **autonomiaz, duintasunez eta segurtasunez** eraikitzen jarrai dezazun.*

BIZITZA

BIZIMODU INDEPENDENTEKO ESKOLA



GAINDITU SARIA
KATEGORIA: "GAIXORIK DAUDEN ETA DESGAITASUNA DUTEN PERTSONEI LAGUNTZEA"
RURAL KUTXA Beti hurbil

78
Erabiltzaile

30 Emakumeak | **48** Gizonak

660
Plaza

20
Tailer

Bizitza **ikasteko eta laguntzeko** gune bat da, gaixotasun mentala duten pertsonek eguneroko bizitzan, bai etxean, bai komunitatean, modu **autonomoan eta arduratsuan** moldatzeko behar dituzten gaitasunak lortzera bideratua.

Beren **independentzia-prozesuan** aurrera egin nahi duten pertsonei zuzenduta dago, eta ezustekoak kudeatzen, inguruko baliabideak erabiltzen, auzoarekin harremanetan jartzen, osasuna zaintzen edo eguneroko bizitzari buruzko erabakiak hartzen ikasten dute.

Helburua norberaren bizi proiektu baten garapena erraztea da, pertsona bakoitzak erabakitzen duen modalitate eta ezaugarriekin, bere denborak, nahiak eta gaitasunak errespetatuz.

- **BIZITZA INDEPENDENTERAKO AHOLKULARITZA**
- **PRESTAKUNTZA-TAILERRAK**
- **FAMILIENTZAKO ORIENTAZIOA ETA PRESTAKUNTZA**
- **GIZARTE-LAGUNTZA**

*"Gauzak nire kabuz egiten ikasi nahi dut, eta nire egunerokoan hobeto moldatu. Segurtasun gehiago irabazi eta **independenteagoa izan** nahi nuke.*

Laguntzailea:

fundación carmen gandarias
impulsamos tus proyectos

AISIA, KIROLA ETA PARTAIDETZA SOZIALA

GOZATZEKO, PARTEKATZEKO ETA KONEKTATZEKO ESPAZIOAK

Pertsona bakoitzaren gustuko aisialdiaz gozatzeko: **zaletasunak partekatuz, leku berriak aurkituz,** lagunak eginez, tailer eta hitzaldien bidez trebatuz eta esperientzia ahaztezinak biziz.

2.234 plaza kultura-jardueretan, prestakuntzetan, txangoetan, bidaietan eta gizarte-topaketetan aktiboki parte hartzeko.



AISIALDI-ZERBITZUA:

814

Plaza Aisialdiko Zerbitzuan

161

Pertsona desberdin

58 Emakumeak | **103** Gizonak

Aisialdiko kluba

148 *Pertsona*

Eguneko txangoak

446 *Plaza*

Asteburuko irteerak

139 *Plaza*

Oporretako programa

81 *Pertsona*

FORMARED TAILERRAK:

Ezagutzak eta trebetasunak hobetzeko, ikasteko eta interesatzen zaizkigun eta dibertitzen gaituzten jarduerez gozatzeko

1.420 plaza

Hizkuntzak, Irakurketa, Idazketa, Antzerkia, Sormena, Erlaxazioa, Yoga, Mendi-ibiliak, Dantza...



129 pertsona desberdin

50 Emakumeak | **79** Gizonak

*Gainera, orain sare bat dudala sentitzen dut. Ez naiz hain galduta sentitzen. Badakit egun txarra badut, **pertsona batzuekin konta dezakedala**. Gaixotasun mental batekin bizitzeak zer esan nahi duen ulertzen duten pertsonak.*

GORANTZA: KIROL ELKARTEA

Gorantza Kirol Elkarteak osasun mentala hobetzen eta gaixotasun mentala duten pertsonak ikusarazten eta aktiboki parte hartzen laguntzen duten kirol ekimen eta jarduerak biltzen ditu.

Areto futbola

Astero entrenatzen duen eta txapelketetan parte hartzen duen talde finkatua, **osasun mentala** kiroletik eta talde-lanetik **ikusaraziz**.

Emakumeentzako kirol anitzeko taldea

Astero, eta **Athletic Fundazioko** profesionalen laguntzarekin, emakumeek beren gorputza aktibatu dezakete, beren trebetasun psikomotorra hobetuz, gero eta indartsuago sentituz eta kirolaren bidez egoera zailak gainditzeko gai izanez.

Karolak

Gorputza eta burua suspertzeko astero ibiltzen diren **emakumeen taldea**, adiskidetasun lotura berriak sortzen dituzten bitartean.

Eskalada taldea

Era berean, **nork bere burua gainditzea** sustatzen duten kirol-diziplina berriak aztertzen ditugu, hala nola jarduera bertikalak.

Hiriko mendi-ibilien taldea

Asteroko talde honek aire zabaleko jardueretan parte hartzen du, eta jarduera horiek ariketa suabea, **ingurunearekiko kontaktua** eta harreman pertsonalak errazten dituzte.

AURRERAKA: ELKARRI LAGUNTZEKO TALDEA

Osasun mentalean esperientzia duten pertsonek elkarri laguntzeko gune bat, antzeko bizipenak bizi dituztenekin **pentsamenduak**, emozioak, zalantzak eta bizipen pertsonalak **askatasunez partekatzeko**.



Taldeak bizi-alderdiak adierazten laguntzen du, hala nola harremanak, eguneroko bizitza, proiektu pertsonalak edo eskubideak gauzatzea.

Berdinen arteko laguntza, elkar aitortzea eta autoestimua indartzea sustatzen du, parte-hartze aktiboa eta horizontala sustatuz.

Espazio segurua da, eta pertsona bakoitzari bere ibilbidetik entzuten, errespetatzen eta baloratzen zaio.

Taldean sentitzen dudana esaten ikasi dut. Batzuetan hitz egiten dut, besteetan entzun besterik ez dut egiten, baina beti eramaten dut zerbait. Aholku bat, animo hitz bat, lagun sentiarazten nauen begirada bat. Eta nik ere eman dezaket babes hori, horrek ere baliagarri eta indartsu sentiarazten nau.

EMAKUMEAREN ARLOA

ASKOTARIKO GUNEAK ETA JARDUERAK

AVIFESen berdintasuna denok inplikatzen gaituen printzipio gisa ulertzen dugu. Zeharkako ardatz bat da, gure ekintza bakoitza gidatzen duena, betiere **ikuspegi bikoitz** batetik: **generoa eta desgaitasuna.**

Gune seguruak eta irisgarriak sortzen ditugu, buru-gaixotasuna duten emakumeen behar espezifikoei erantzuteko, haiei **entzuteko eta haien bizi-proiektuak eraikitzen laguntzeko.** Diskriminazio hirukoitzak ezarritako oztopoak ezabatzeko ekimenak sustatzen ditugu, haien ahalduntzea sustatuz eta haien eskubideen erabilera osoa erraztuz.

190
Emakume

5
Emakume-taldeak
Bilbo, Portugalete, Basauri, Durango eta Leioa

4
Emakumeentzako tailerrak



ESPAZIOEN ETA JARDUEREN ANIZTASUNA:

- LAGUNTZA-TALDEAK
- LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA
- BANAKAKO ESKU-HARTZEA ETA JARRAIPENA
- PRESTAKUNTZA
- GENERO-INDARKERIAREN PREBENTZIOA ETA ARRETA
- KONTZIENTZIAZIOA ETA SENTSIBILIZAZIOA

100+
Emakume parte-hartzaile

EMAKUMEEN-TZAKO TAILERRAK:

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

Laguntzaileak:

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

FAMILIENTZAKO LAGUNTZA

ENTZUTEKO, PRESTAKUNTZARAKO ETA LAGUNTZA EMOZIONALERAKO ESPAZIOAK





Familiei Laguntzeko Programak familiei **prestakuntza, estrategiak eta erantzun berriak** eman nahi dizkie, familia-bizikidetza hobetzeko, gaixotasun mentalaren ezagutzan sakontzeko, arriskuak detektatzeko eta sentimenduak hitzez adierazteko... autozaintza, adierazpen emozionala eta elkarrekiko laguntza sustatuz.

Hainbat gunetan, senideek laguntza, prestakuntza eta informazioa aurkitzen dute, beren bizi-uneetara egokituta, eta, aldi berean, antzeko egoerak bizi dituzten beste pertsona batzuekin esperientziak partekatu ditzakete.

382
Familiak

279 Emakumeak | **103** Gizonak

10
Eskolak eta taldeak

> *Buruko gaixotasuna duen pertsona bakoitzaren atzean, **laguntza behar duen familia bat** dago.*

Laguntzaileak:

Bizkaia foru aldundia diputación foral

Eusko Jaurlaritza Gobierno Vasco

GURE ZERBITZUEN GOGOBETETZEA

EGUNEKO ZENTROAK

74% INKESTATUTAKO PERTSONAK

7.7 / 10 Erabiltzaileak

8.3 / 10 Familiak

ETXEBEST

80% INKESTATUTAKO PERTSONAK

8.4 / 10 Erabiltzaileak

LAGUNTZADUN ETXEBIZITZAK

93% INKESTATUTAKO PERTSONAK

7.6 / 10 Erabiltzaileak

7.5 / 10 Familiak

GAZTEORI

75% INKESTATUTAKO PERTSONAK

7.7 / 10 Erabiltzaileak

AISIA

46% INKESTATUTAKO PERTSONAK

8 / 10 Erabiltzaileak

8.5 / 10 Familiak

AURRERAKA

59% INKESTATUTAKO PERTSONAK

8.1 / 10 Erabiltzaileak

EMAKUMEEI LAGUNTZEKO TALDEA

78% INKESTATUTAKO PERTSONAK

8.2 / 10 Erabiltzaileak

FAMILIAK

7.7/10

- **Familien eskola**
- **Birziklatze-eskolak (Bilbo, Durango eta Portugalete)**
- **Talde terapeutikoak**

Elkarrekin eta algaraka egiten dugu

AVIFES



AVIFES GIZARTEAN

BERDINTASUNAREKIKO KONPROMISOA

AVIFESen aukera-berdintasunarekiko konpromiso sendoa dugu, aniztasuna eta pertsona guztien eskubideak errespetatzen eta baloratzen diren ingurune inklusiboak sustatuz. Urtean zehar, **oztopoak ezabatzeko, estigmei aurre egiteko eta genero-berdintasuna sustatzeko** ekintzak garatu ditugu, gaixotasun mentala duten pertsonen, AVIFESetik kanpoko profesionalen eta gure talde profesionalaren parte-hartze aktiboa eta ekitatiboa bultzatuz.

2024ko MUGARRIAK

M8 | "ENCANTADAS DE HABLARTE"

M8a dela eta, **"Encantadas de HablArte"** -ren 9. edizioa ospatu genuen **Campos Eliseos Antzokiko Kupula Aretoan. 80 emakume** baino gehiagok artearen bidez hitz egin zuten, funtzio oso bereziaz gozatuz, non emakumeok rol protagonista dugun. Ospakizun berezia izan zen, non bizipenak, esperientziak eta kezkak partekatu ziren, **osasun mentaleko arazoak dituzten emakumeei lagunduz** eta berdintasunean espazio bat partekatuz.



A25 | EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIAREN AURKAKO EGUNA

AVIFESek osasun mentaleko arazoak dituzten emakumeen ahultasuna ikusarazten du azaroaren 25ean: Emakumeen Kontrako Indarkeria Ezabatzeko Nazioarteko Egunean, Bilboko Udalarekin eta beste erakunde batzuekin batera.

"Gaixotasun mentala duten emakumeek biztanleria ahulagoa osatzen dute genero-indarkeriarekiko, eta, hori gertatzen denean, zailtasun handiagoak izaten dituzte identifikatzeko. Gainera, sinesgarritasun-arazoei aurre egiten diete eta babes-sistemaren aldetik erantzun okerragoak jasotzen dituzte. " *Supportingwomen, Gaixotasun mentala duten emakumeen bizi-kalitateari buruzko ikerketa-AVIFES*



III. BERDINTASUN PLANA AVIFES 2023-2026

2024an, AVIFESen III. Berdintasun Planaren (2023-2026) ezarpenean aurrera egin da, eta, horrela, 2008an I. Planarekin hasitako lan-ildo bat finkatu da. Plan berri honek genero-ikuspegia erakundearen arlo guztietan txertatzea indartzen du, eta gizarte-sentsibilizazioa eta ezagutza partekatua sustatzen du. Horrek guztiak erakundeen konpromisoa islatzen du, emakumeen eta gizonen arteko berdintasun erreal eta eraginkorrerantz aurrera egiteko.

Parte-hartzea: BAI SAREA Berdintasunean Aukerak Indartzen

Helburuak betetzea

66 ekintza planteatu dira 2023-2024rako

50 ekintza gauzatu dira

2023-2024 **%76**

GIZARTE-ERAGINA

AVIFES GIZARTEAN



URRIAK 10
OSASUN MENTALAREN MUNDUKO EGUNA
OSPATZEN DUGU

EKITALDI INSTITUZIONALA



Euskadiko Osasun Mentaleko Federazioak antolatuta (AGIFES, ASAFES, ASASAM eta AVIFES).

2024an, ekitaldia Donostian izan zen, eta ordezkaritza instituzional nabarmena izan zuen, euskal agintarien babesa azpimarratzen duena. Bertan izan ziren, besteak beste, **Nerea Melgosa**, Ongizate, Gazteria eta Erronka Demografikoko sailburua, eta **Alberto Martínez**, Osasuneko sailburua, biak Eusko Jaurlaritzakoak; **Eneko Goia**, Donostiako alkatea; **Maite Peña**, Gipuzkoako Foru Aldundiko Zaintza eta Gizarte Politiketako diputatua; **Lide Amilibia**, Gizarte Zerbitzuetako zuzendaria eta **Manu Lezertua**, Arartekoa, bost erakunde antolatzaileetako kudeatzaile eta lehendakariekin batera.

FAMILIEN URTEKO TOPAKETA



Batzen gaituzten loturak partekatzeko, hausnartzeko eta indartzeko jardunaldia.

Gran Bilbao hotelean egindako jardunaldian zehar, senideek eta gaixotasun mentala duten pertsonek elkar topo egin ahal izan zuten, esperientziak trukatu ahal izan zituzten, eta beren funtsezko zereginean lagunduta eta aitortuta sentitu ahal izan ziren.

Topaketak une ezberdinak uztartu zituen: ekitaldi instituzionala, jarduerak, fotomatoia, familia-bazkaria eta sorpresa ugari... eta ordezkaritza instituzional zabal baten babesa izan genuen:

- **Amaia Antxustegi**, Gizarte Ekintzako foru diputatua.
- **Álvaro Pérez**, Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo zinegotzia.
- **Juan Ibarretxe,** Bilboko Udaleko Gizarte Ekintzako zinegotzia.
- **Mamen Álvarez,** Eusko Jaurlaritzako Arreta Soziosanitarioko zuzendaria.
- **José Antonio Barañano**, Bizkaiko Foru Aldundiko Autonomia Pertsonala Sustatzeko zuzendari nagusia.
- **Aratxu Lozano**, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko zuzendari-gerentea.

SAN MAMESEKO ARGIZTALPENA



Athletic Clubek bat egin zuen ospakizunarekin **San Mames futbol-zelaia "Avifes berdean" argiztatuz.**

Ekimen hau osasun mentalaren garrantzia ikusarazteko eta **gaixotasun mentala duten pertsonen eta haien familien eskubideak aldarrikatzeko** ahaleginei gehitzen zaie.

GAZTEEN GURASOEN TOPAKETA



Urriaren 22an, **osasun mentaleko arazoak zituzten** eta gure laguntza-taldeetan parte hartzen duten **gazteen 30 guraso** baino gehiago bildu ziren. **Esperientziak, kezkak eta ezagutzak trukatzeko** gunea izan zen topaketa, eta, zalantzarik gabe, laguntza-sare bikain hori indartzen jarraitu zuen.

AVIFES GIZARTEAN

BORONDATEZKO EKINTZA OSASUN MENTALA BABESTEKO FAKTORE GISA

Urtero, **pertsona eta enpresa** asko jartzen dira harremanetan AVIFESekin, boluntario gisa laguntzeko nahiarekin. Era askotara parte hartzen dute, beren interesen, eskuragarritasunaren eta motibazioen arabera, baina guztiek modu baliotsuan laguntzen dute gaixotasun mentala duten pertsonen bizi-kalitatea hobetzen eta elkarteak bultzatzen dituen proiektuak indartzen eta haien errealitatea ezagutarazten.

Borondatezko ekintza osasun mentala zaintzeko oso modu baliotsua da, bai norberarena, bai gure ingurukoena. Horregatik, 2024an **"Aldatu zure look-a osasun mentalaren alde"** kanpaina abiarazi genuen, 18 eta 30 urte bitarteko gazteei zuzendua. Helburua osasun mentalarekiko **begirada berri eta aurreiritzirik gabekoaren** sinbolo gisa zuten irudia aldatzera animatzea zen. Gainera, boluntariotzaren esperientzia bizitzera gonbidatu nahi genituen, beste pertsona batzuekin lankidetzan aritzeak eragin oso positiboa izan dezakeela ikusiz, bai laguntza jasotzen dutenengan, bai eskaintzen dutenengan.

"ALDATU ZURE LOOKA OSASUN MENTALAREN ALDE" KANPAINA



Ausartu zaitez boluntarioekin: Tinderreko hitzordu itsu bat baino zirraragarriagoa eta TikTok baino adiktiboagoa!

BOLUNTARIOTZA KORPORATIBOA

2024KO MUGARRIAK

*Boluntariotza korporatiboak aukera ematen digu **oztopoak hautsi eta errealitateak hurbiltzen** dituzten esperientzia esanguratsuak partekatzeko.*

94
Profesionalak

31
Erabiltzaileak

CAIXABANK



INSITEL





LIN3S



CEBEK

OSASUN MENTALAREN IKUSGAITASUNA GAZTEEN ARTEAN

JARDUERA NAGUSIAK ETA IRISMENA

AVIFESek **nerabeen eta gazteen artean osasun mentala sustatzeko eta prebenitzeko** konpromiso irmoa berresten du, erronka emozionalek, sozialek eta pertsonalek markatutako bizi-etapa baita. Ekintza espezifikoen bidez (**hitzaldiak, tailerrak eta eskola-kanpainak**), zaintzaren eta ongizate emozionalaren mezua **1.000 gazte baino gehiagori** hurbiltzea lortu dugu, elkarrizketarako eta hausnarketarako gune seguruak sortuz.



HITZALDIAK EUSKAL GAZTERIAREN KONTSEILUAREN BITARTEZ (EGK)

- **Osasun mentala eta emantzipazioa**
- **Osasun mentala eta sare sozialak**

"OSASUN MENTALA GAZTEENTZAT" HITZALDIA

AVIEM-ek (Medikuntzako Ikasleen Euskal Elkartea) antolatuta.

"ANTSIETATEA MANEIATZEA" TAILERRA

AVIFESeko **gazte boluntarioentzat.**

"EMAKUMEA ETA OSASUN MENTALA" PRESTAKUNTZA

Barakaldoko Genero Berdintasuneko LHn egina.

ESKOLA-KANPAINA

13 ikastetxetan esku hartzea, Lanbide Heziketako (LH), Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) eta Unibertsitateko **1.180 ikaslerekin.**

Sentsibilizatzea, informatzea eta prestatzea funtsezkoa dela uste dugu estigmak apurtzeko, arrisku-egoerak garaiz detektatzeko eta gizarte enpatikoagoa eta osasungarriagoa eraikitzeko.

Ikastetxeekin, prestakuntza-zentroekin eta erakundeekin batera egiten dugun lanak osasun mentalean inbertitzea komunitate osoaren orainean eta etorkizunean inbertitzea dela erakusten du.

"OSASUN EMOZIONALA" PROIEKTUA

Salesianos Deusto ikastetxeak, **Bilboko Udalaren** eta **Misiones Salesianas GKE**aren laguntzarekin, AVIFESen eskutik, elikadura-jokabidearen nahasmenduak, autokontzeptua eta sare sozialen inpaktua bezalako gaiak jorratzen dituen proiektu honekin jarraitu du 2024an.

AVIFES GIZARTEAN

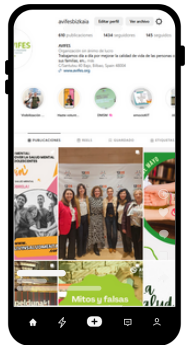
KOMUNIKAZIOA

AVIFESen hainbat komunikazio-kanal erabiltzen ditugu, **propioak zein kanpokoak**, gure misioa partekatzeko, gure jarduerak ikusarazteko eta familiekiko lotura sendotzeko. Konbinazio horrek kolektiboaren irudi positiboa sortzen eta gizartea sentsibilizatzen laguntzen du, inklusio handiagoa sustatuz. Urtean zehar, **Bizkaia Irratia, Radio Bilbao – Cadena SER, Onda Cero Euskadi, COPE Bilbao, Deia eta El Correo** komunikabideetan egon gara.

Gainera, **"La vida loca" podcast** berriari esker, **gazteen osasun mentalerako** gune bat sortu dugu. Zallako Eguneko Zentroko erabiltzaileekin egindako "Un pingüino en la butaca" **podcastetan** eta Euskadiko Osasun Mentaleko kapitulu batean ere parte hartu dugu. Gainera, gure kanal propioek — webguneak, sare sozialak, buletinak eta blogak — komunikazio-lan hori indartzen dute, **gaixotasun mentalaren errealitatea Bizkaiko komunitatera** are gehiago hurbilduz.

GURE SARE SOZIALAK

Gure sare sozialak **konektatzen, hazten eta indartzen** jarraitzen dugu.



- **54** argitalpen berri **1.468** jarraitzaile
- **78** argitalpen berri **1.242** jarraitzaile
- **55** argitalpen berri **1.284** jarraitzaile
- **786** jarraitzaile
- **1.285** harpidedun

2024KO MUGARRIAK

- **Erreportajeak eta elkarrizketak** Bizkaiko komunikabideetan. AVIFESeko profesionalei zein gaixotasun mentala duten pertsonei ahotsa emanez.
- **Hileroko online informazio-buletinak.**
- **AVIFES GAUR** aldizkariaren urteko edizioa, formatu digitalean eta paperean **1.500 bazkide, erakunde, aliantza eta abarri baino gehiago bidalia.**
- **Livin' Osasun Mentala:** gazteen osasun mentalaren sustapenean eta prebentzioan aitzindaria den plataforma bat sortzea, bakoitzaren **sare sozialen** garapenarekin batera.



GURE WEBGUNEA

WWW.AVIFES.ORG



- **90.000** bisitari baino gehiago izan ditugu 2024an
- Batez beste, **8.750** sarrera hilean

"BESTE EGUBERRI BAT POSIBLE DA, BIZI EZAZU OSASUN MENTALAREKIN"

GABONETAKO LEHIAKETA

LEHIAKETA BAT TALENTU BAKOITZERAKO

- Gabonetako **zorion-lehiaketa**
- Lehiaketa **gastronomikoa**
- **Kontakizun laburren eta poemen** lehiaketa
- Gabonetako dekorazio lehiaketa
- **AVIFES Talent**

152
Aurkeztutako hautagaiak

124
Parte-hartzaileak

15
Banatutako sariak

Abenduan "**Beste Eguberri bat posible da, bizi ezazu osasun mentalarekin**" Gabonetako Gala ospatu genuen, gaixotasun mentala duten pertsonen osasun mentala eta talentua ikusarazteko topaketa. Bertan izan ziren **Álvaro Pérez**, Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumoko zinegotzia; **Leire Erkoreka**, Galdakaoko Ospitaleko Psikiatria Zerbitzuko burua; **Mariasun Garay**, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko Bilboko Eskualdeko Ospitalizazioaren Alternatiben arduraduna; **Ana Garibi**, CaixaBankeko Iparraldeko Gizarte Ekintzako arduraduna; **Miguel Ángel Núñez**, Ondoan Fundazioko presidentea; eta **Julián Burgos**, AVIFESeko presidentea. Aintzatespenez, sormenez eta gizarte inklusiboago eta solidarioago baten aldeko konpromisoz betetako gala.

GABONETAKO GALA HANDIA

2024KO MUGARRIAK

- AVIFESen Gabonetako Gala Handian **Radio Bilbao-Cadena SER** izan zen, eta egunero egiten dugun lanari ikusgarritasuna ematen lagundu zuen.

140
Familiak, erabiltzaileak, profesionalak eta erakundeetako ordezkariak









CIBERSAM



Osasun Mentaleko Sareko Ikerketa Biomedikoko Zentroa

Itziar Ceballos, AVIFESeko gerentea, **Kanpoko Batzorde Zientifiko Aholkulariko kidea**

23

Ikerketa-taldeak

Bikaintasuneko ikerketa:

- **Buruko nahasmenduak prebenitzeko.**
- **Herritarrei bizi-kalitate hobea emateko.**
- **Buru-nahasmendua duten pertsonen tratamenduak hobetzeko.**

PAZIENTEEN ERAKUNDEEN PLATAFORMA

PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES

Pazienteen Plataformari atxikitzea AVIFES osasun mentalaren defentsan

35

Erakunde

Bere misioa parte-hartzea sustatzea eta **osasun-behar kronikoak** dituzten pertsonen eskubideak haien bizitzei eragiten dieten arlo, politika eta jarduera guztietan defendatzea da, haien erabateko inklusioa eta bizi-kalitate hobea lortzeko.

- **Eragin politikoa**
- **Ikerketa**
- **Prestakuntza**
- **Jardunaldia eta kongresuak**

AVIFES GIZARTEAN

IKERKETAN ERAIKITZEN



Patient Day jardunaldia Bartzelonan, Boehringer Ingelheim-ek antolatuta

"Modelo de atención en esquizofrenia" ikerketa



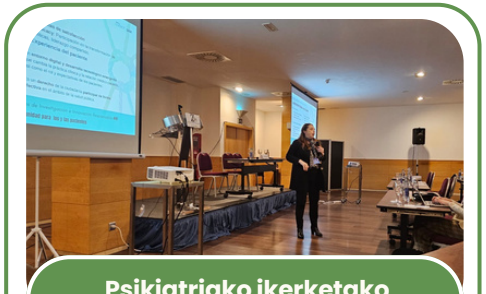
Ikertzaileen, pazienteen eta senideen arteko X. Topaketa, FEPSMk *(Psikiatria eta Osasun Mentaleko Espainiako Fundazioa)* **eta CIBERSAMek antolatua**

"El papel del paciente en la Investigación clínica en salud mental", Itziar Ceballosen eskutik



"10 años avanzando juntos" CIBER kongresua

Herritarren zientzia-berdintasuna osasungintzan -xehetasun-medikuntza- mikrobiota-bizi-kalitatea...



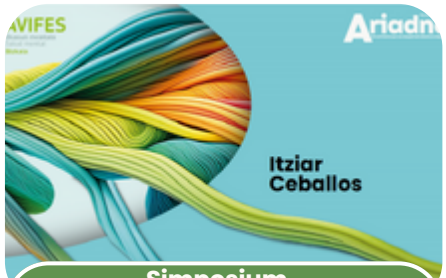
Psikiatriako ikerketako CIBERSAM XII. Foroa

"Necesidades de investigación en Salud Mental: La perspectiva de pacientes y familiares", Itziar Ceballosen eskutik



V. BiblioPRO Jardunaldi Zientifikoa

"Evaluador de calidad de vida en enfermedad mental: Intervención desde la participación del paciente", Itziar Ceballosen eskutik



Simposium ARIADNA Johnson & Johnsonek antolatuta

"Nuevos horizontes en el laberinto de la Depresión" parte-hartzea Itziar Ceballosen "Comenzamos la travesía, ¿de dónde partimos?" hitzaldiarekin



Lankidetza-hitzarmena Deustuko Unibertsitatearekin

Lankidetza-hitzarmena Balioen Prestakuntza moduluko Ikaskuntza eta Zerbitzua irakasgaietarako

bbk FAMILY

"Estrés familiar" Ikerketa

AVIFES GIZARTEAN

ERALDATZEN DUTEN EKIMEN SOLIDARIOAK

2024an, AVIFESek osasun mentalarekin konprometitutako pertsona, erakunde eta enpresen laguntza izan du. Ekimen solidarioak funtsezkoak dira AVIFESentzat; izan ere, gaixotasun mentala duten pertsonei eta haien familiei laguntzeko **lana indartzen dute**, baliabide ekonomiko eta materialak emateaz gain, **kontzientzia soziala** sortzen dute, **estigmari aurre** egiten laguntzen dute eta **inklusioa** sustatzen dute.

2024KO PARTNER SOLIDARIOA

SPIRIT HOTEL GRAN BILBAO

Urtero, Spirit Hotel Gran Bilbaok kausa solidario bat aukeratzen du gizartearekin duen konpromisoaren parte gisa. **2024an, AVIFESen ondoan ibiltzea erabaki dute, osasun mentala ikusarazteko eta osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonei laguntzeko.**

Urte osoan zehar, hainbat ekintza antolatu zituzten, hala nola **itsulapiko solidarioak,** txapak saltzea, **ekitaldi bereziak** eta sentsibilizazio-kanpainak, talde eta bezero guztiak inplikatuz. Helburua: gure programetarako dirua biltzea eta, batez ere, **estigmaren aurka elkarrekin borrokatzea.**



2024KO MUGARRIAK

- **BBK Bilbao Music Legends Fest** AVIFESekin bat egiten du musikaren bidez osasun mentala ikusarazteko.
- **Disorder wave:** AVIFESen 15 minutuko terapia finantzatzeko erabiltzen du bere jantziak saltzeagatik bildutako dirua.
- "Eusko Label oilasko pintxoa": elkartasun ekimen goxoa **Lemoa**ko jaietan uztailaren 28an, AVIFESentzat dirua bildu zuena.
- **Grindin Radio' Podcasta:** bere entzuleen artean dohaintza bat egin zuen, zuzenean gure programa eta zerbitzuetara bideratua.
- **AVIFESen loteria solidarioa:** 5€ bakoitzeko, 1€ gure zerbitzuak eta programak finantzatzeko eta urrunago iristeko erabiltzen da.

DISORDER WAVE®





LEMOA UDALA

Mila esker gu aukeratzeagatik, gure kausan sinesteagatik eta bide hau elkarrekin egiteagatik!

AVIFES GIZARTEAN

ERAKUNDEEN ERAGINA

BIZKAIKO FORU ALDUNDIA: GIZARTE EKINTZA SAILA

- **Gizarte Ekintzako diputatuaren** eta Autonomia Pertsonala Sustatzeko zuzendariaren bisita.
- San Inazioren harrera.
- **Desgaitasun-plana:** aldizkako bilerak, baterako lan-mahaia eta planaren ebaluazioa.
- **Desinstituzionalizazio-taldea** (Bizkaiko Foru Sailarekin, Gizarte ekintza eta Gizarteratze Sailarekin eta Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarearekin).
- **Elkarrizketa Zibilerako Mahaia:** batzorde iraunkorreko kideak eta lantaldeetan parte hartzea.
- **Iraupen luzeko zainketa-planean** parte hartzea.





BIZKAIKO FORU ALDUNDIA: TURISMO ETA GIZARTERATZE SAILA

- Bizkaibuseko **Irisgarritasun Taldean** parte hartzea.
- Bizkaiko **Turismo Irisgarriaren Estrategiaren** definizioa.

BIZKAIKO FORU ALDUNDIA: ENPLEGUA, GIZARTE KOHESIOA ETA BERDINTASUNA SUSTATZEKO SAILA

- **Emakumeak eta Desgaitasuna: bakardadea prebenitzeko sareak ehuntzen** jardunaldian parte hartzea.

EUSKO JAURLARITZA: HEZKUNTZA SAILA

- Hiru lurraldeetako talde-bilera, **ikasgeletan osasun mentala** lantzera bideratuta.

EUSKO JAURLARITZA: OSASUN SAILA

- **Euskal Osasun Itunean parte hartzea**
  - Arreta soziosanitarioko taldea
  - Osasun Mentaleko Taldea
  - Herritarren Partaidetzarako Taldea
- **Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarearekin** koordinatzea
- **Barrualde-Galdakaoko ESIa**
  - Pazienteen eta senideen Aholku Batzordeko kideak.
  - Humanizazio Batzordeko kideak.
  - Galdakao-Usansoloko Ospitalearen 40. urteurrenean eta Barrualde-Galdakao ESIaren 10. urteurrenean izan ginen.
  - Galdakaoko ESIko Herritarren Partaidetzari buruzko I. Jardunaldian parte hartu dugu.





BIZKAIKO UDALAK

- **Bilboko udala:**
  - Alvaro Perez **Osasun eta Kontsumo zinegotziaren** eta Ana Collia **Alorreko zuzendariaren** bisita.
  - “Indartzen duten konexioak” **osasun mentalari buruzko I. jardunaldian** parte hartzea.
  - **Informazio eta arreta eskuragarriari buruzko azterlanean** parte hartzea.
  - "Oztoporik gabeko arreta: desgaitasunen bat duten pertsonei arreta emateko teknikak" **herritarrentzako arretako profesionalentzako prestakuntza.**
- **Leioako udala:**
  - **Leioako Hirugarren Sektore Sozialaren Mahaian**, talde fokaletan eta parte hartzeko guneetan parte hartzea.
  - Lankidetza **Berdintasun Arloarekin.**



- **Bizkaiko beste udal batzuk:**

AVIFES GIZARTEAN

AITORPENAK

Bizitza "Escuela de vida independiente" -k III. Gainditu Saria jaso du: "Las personas, lo primero"



Julián Burgos, *AVIFESeko presidentea eta* ***Javier Martínez,*** *Rural Kutxako Gizarte Ekintzako zuzendaria*

Gainditu saria jaso genuen gaixoei eta desgaitasuna dutenei laguntzeko kategorian, eta sari horrek **Bizitzaren izaera berritzailea eta gaixotasun mentala duten pertsonen bizi kalitatea hobetzen egindako ekarpena nabarmendu zituen.**

Rural Kutxak Carmen Gandarias Fundazioaren laguntzarekin bultzatutako Gainditu sariek Bizkaian gizarte justuago eta kohesionatuago baten alde lan egiten duten gizarte erakundeen lana aitortzen dute urtero.

Euskal Herriko Psikiatria Elkarteak AVIFES saritu du



Oiane Mentxaka, *Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko psikiatra eta Euskadiko eta Nafarroako Psikiatria Elkarteko presidenteordea*
Itziar Ceballos*, AVIFESeko gerentea*

AVIFESek **Euskal Herriko eta Nafarroako Psikiatriako Elkartearen Ajuriaguerra Saria** jaso zuen, gaixotasun mentala duten pertsonekin egindako ibilbidea eta lana aitortuz.

PROIEKTU BERRIAK

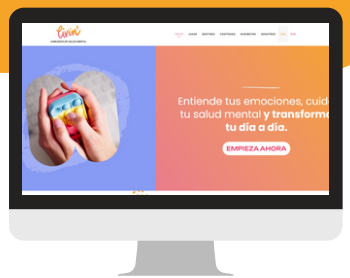
LIVIN' OSASUN MENTALA: PLATAFORMA AITZINDARI BERRIA

"Livin'-Salud Mental" abiarazi dugu: **gazteen eta nerabeen osasun mentala sustatzeko** proiektua. Gazteen osasun mentalaren sustapenean eta prebentzioan plataforma aitzindaria. Baliabide eta tresna interaktiboen bidez, plataforma honek espazio segurua izan nahi du, neska-mutilek beren emozioak hobeto ulertzeko, beren bizitzako erronkei aurre egiteko laguntza aurkitzeko eta pertsonen arteko harremanak sendotzeko.

livin'

WWW.LIVINSALUDMENTAL.COM

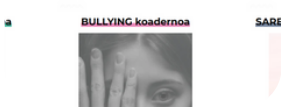
Ekimen honekin, AVIFES **gazteen osasun mentalaren** esparruan erreferente bihurtzen da, eta prebentzio-eredu hurbil baten aldeko apustua egiten du, ongizate emozionala gazteen hazkunderako eta garapen integralerako funtsezko osagaitzat hartzen duena. **"Livin' Salud Mental"** ez da web orri bat bakarrik; komunitate eta baliabide berritzaile bat da, nerabeek informazio fidagarria eta laguntza emozionala modu erakargarrian eta beren beharretara egokituta nola eskura dezaketen birdefinitzen duena.



ESTIGMAREN ALDEKO BORROKA

- **Material praktikoak:** Informazio zehatza eta estrategiak ematen dituzten gida deskargagarriak.
- **Baliabideen biltegia:** Material gehigarriak, hala nola sakontzeko baliagarriak diren artikuluak, bideoak eta estekak.
- **"Dudimetroa"**: Osasun mentalarekin lotutako zalantzak edo kezkak argitzea.
- **"Sentires":** Antsietatea, bullyinga, pentsamendu obsesiboak, depresioa, etab.
- **"La Vida Loca" podcasta:** nerabeentzako osasun mentalari buruzko elkarrizketak, Livinen eskutik ".







Laguntzaileak:

Fundación "la Caixa"

FUNDACIÓN Víctor Tapia - Dolores Sainz

BABESLEAK

Erakunde publikoak:

Erakunde pribatuak:

Patrocinios:

Colaboramos con:

Presentzia:

Elkarrekin osasun mentala hobetzearen alde

AVIFES

Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

Santutxu, 40 behea · 48004 Bilbo
94 445 62 56 · fax: 94 432 91 20
info@avifes.org · www.avifes.org

#Avifes