encuentro

confederación SALUD MENTAL españa

"La salud mental también va contigo"

Nº2 · 2019

Cuando la salud mental también busca refugio

Con el apoyo de:

Fundación ONCE

SUMARIO

La revista ENCUENTRO es una publicación de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, entidad sin ánimo de lucro y de interés social, creada en 1983, y que reúne en la actualidad a 300 entidades y representa a 46.000 personas con problemas de salud mental y a sus familias en todo el territorio nacional.

La misión de SALUD MENTAL ESPAÑA es la adopción de todas las medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y la de sus familias, defender sus derechos y representar al movimiento asociativo creado en torno de la salud mental.

COMPROMISO EXCELENCIA EUROPEA

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

Más información: **www.consaludmental.org**
Síguenos en:

La revista ENCUENTRO es una publicación cuatrimestral sobre las acciones y actividades de las entidades integradas en la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, así como de información relevante sobre la salud mental y la discapacidad. Su objetivo es ofrecer la perspectiva del movimiento asociativo de personas con problemas de salud mental y sus familiares y allegados, sobre los distintos aspectos de la salud mental. Sin embargo, las opiniones personales que se incluyan no tienen por qué coincidir necesariamente con las de SALUD MENTAL ESPAÑA.

Edición: Área de Comunicación, Imagen e Influencia Social.

Redacción: Elena Delgado Capel, María Fábregas Fernández y Alejandro Guillén.

Documentación y distribución: Juan Pablo Fernández de Sevilla.

Maquetación: Amelia Fernández.

Impresión: Afanias Gráficas y Manipulados S.A.U.

Licencia de contenidos Creative Commons:

Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

En breve 3

Reportaje principal:
Cuando la salud mental también busca refugio 4

Salud Mental al día:
Día Internacional contra la Explotación Sexual 7

Noticias Confederación:
Formación en Derechos Humanos, programa de Ocio y Tiempo Libre, y nuevo Manual de Intervención Familiar 8

Noticias Entidades:
Premio a AFAEPS, Campaña de Saúde Mental FEAFES Galicia, nueva Guía sobre salud mental y violencia de género, y condecoraciones a ASAENES y ASAPME 10

Un día en...
La Reina Letizia recibe a la Red Estatal de Mujeres de SALUD MENTAL ESPAÑA 12

Hablando con...
Aitana Fernández: "Los psiquiatras estigmatizaron a mi hermana" 14

La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA:
Elena Briongos, presidenta de la Federación Salud Mental Castilla y León e integrante del Comité Pro Salud Mental En Primera Persona 16

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

SALUD MENTAL ESPAÑA organizó junto con el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social el acto de conmemoración del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, celebrado el 10 de septiembre. La ministra de Sanidad en funciones María Luisa Carcedo, aseguró en este evento que "hay que romper el silencio y hablar del suicidio para que deje de ser un problema oculto en el ámbito de lo privado, y traerlo al ámbito público". Por su parte, la Confederación reivindicó un servicio telefónico de atención al riesgo suicida, de carácter público, gratuito y de tres cifras. Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística, 3.679 personas se quitaron la vida en nuestro país en el año 2017.

Presentación oficial y pública del nuevo Plan Estratégico 2019-2022

El pasado 12 de julio, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA presentó públicamente su nuevo Plan Estratégico 2019-2022, el tercero que la Confederación ha desarrollado en el siglo XXI. El acto contó con un lleno absoluto y perseguía compartir toda la información relativa a las futuras vías de trabajo de la Confederación, con el fin de reforzar alianzas y generar otras nuevas. Nel González Zapico, presidente de la Confederación, destacó que "el objetivo de este plan es construir una visión estratégica común dentro del movimiento asociativo, que a su vez deberá asumir el reto de impulsar la prevención de la salud mental y responder a las necesidades de las personas con problemas de salud mental y sus familias".

Basilio García, condecorado con la Orden del Mérito Civil

Basilio García, presidente de Salud Mental Ceuta y representante del Comité Pro Salud Mental En Primera Persona de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA recibió, de mano de Su Majestad el Rey Felipe VI, la condecoración de la Orden del Mérito Civil en reconocimiento a su compromiso personal y contribución social, durante su larga trayectoria como activista en la defensa de los derechos de las personas con problemas de salud mental. Durante el acto, Basilio fue presentado como "un héroe que quiere demostrar que el anuncio de un diagnóstico de esquizofrenia no es el fin, sino el comienzo de una historia de superación". La Orden del Mérito Civil premia los méritos de relevantes servicios prestados al Estado.

#BiblioSaludMental

Antonucci, Giorgio. "**El prejuicio psiquiátrico**". Iruñea: Katakrak, 2018.

Cipriano, Piero. **"El manicomio químico: crónicas de un psiquiatra recalcitrante"**. Madrid: Enclave de Libros, 2017.

Ortiz Lobo, Alberto (coord.); Huertas, Rafael (coord.). **"Críticas y alternativas en psiquiatría"**. Madrid: Catarata, 2018.

Tres libros que hacen crítica actual de la conceptualización y las prácticas psiquiátricas realizada desde dentro, por profesionales con una trayectoria de experiencia asistencial e investigadora. Los autores hacen análisis de la práctica hegemónica que ha supuesto el modelo biomédico, de las reformas psiquiátricas en España e Italia, de las medidas coercitivas, la sobremedicación, del electroshock y de las deficiencias de la atención a la salud mental.

Si quieres solicitarlos de forma gratuita ponte en contacto con **documentacion@consaludmental.org** o llama al teléfono **672 370 208**. Los préstamos de la biblioteca tienen una duración de un mes. Nosotros te enviamos el libro donde nos indiques y pasado el mes lo devuelves a nuestra sede.

Puedes consultar otros documentos en www.consaludmental.org/centro-documentacion

Cuando la salud mental **también busca refugio**

Persecuciones, amenazas de muerte por motivos de raza, religión u orientación sexual, guerras, violaciones, secuestros, torturas, agresiones… son algunas de las muchas razones que han obligado a 70,8 millones de personas en todo el mundo a huir de sus hogares, 37.000 al día, según datos de la Agencia de la ONU para los Refugiados, ACNUR.

El estrés post-traumático o la re-experimentación son algunas de la primera dificultades en superar.

"*Nadie abandona su hogar, a menos que su hogar sea la boca de un tiburón*", con este verso comienza la escritora de origen somalí Warsan Shire su poema 'Hogar', un desgarrador testimonio que evidencia que dejar atrás familia, amistades, hogar, es un recurso de extrema necesidad y urgencia al que se acude solo cuando la otra opción es la muerte.

Solo en 2018, llegaron a España 65.400 personas para intentar salvar sus vidas. Lo hicieron por distintas vías pero por un mismo motivo: huir de la boca del tiburón; de situaciones que, probablemente, muchas de las personas que ahora leemos este artículo somos incapaces de imaginar y que provocan una profunda huella en la salud física, pero sobre todo en la salud mental de quienes migran bajo estas circunstancias.

Ante una percepción de que la situación de estas personas se está agravando cada vez más, en SALUD MENTAL ESPAÑA hemos querido acercarnos a estas realidades de la mano de entidades especializadas en atención a población migrante, refugiada y solicitante de asilo, para conocer en qué punto real se encuentra el cuidado de la salud mental de este sector de población.

La Directiva Europea de Acogida obliga a los Estados europeos a "garantizar la protección de la salud mental de las personas refugiadas" y en 2008 el Parlamento Europeo emitió unas recomendaciones a los estados miembro para la adopción de medidas para combatir las desigualdades sanitarias de la población migrante irregular.

Todas coinciden en que la situación está empeorando y en que es necesario actuar e invertir recursos.

Camino Gutiérrez Vega, Coordinadora del Servicio de Atención Psicológica de Accem, asegura que la incidencia de casos de problemas de salud mental más graves va aumentando cada año y reconoce que "se están recrudeciendo las experiencias que tienen las personas tanto en origen como en tránsito, lo que endurece el proceso de duelo migratorio e impacta directamente en su salud mental".

El duelo migratorio es el proceso de adaptación a la nueva realidad por el que ha de pasar cualquier persona que abandona su país, independientemente de las razones por las que lo haga, y en el que tienen que elaborar, asumir y superar las pérdidas asociadas a la experiencia migratoria, como la lengua, la cultura, familia y amistades,

etc. “En el caso de las personas refugiadas o solicitantes de asilo”, explica Camino, “a este duelo migratorio suman el poso traumático de tener que salir de sus países de forma inmediata e involuntaria y, en muchas ocasiones, bajo circunstancias de vida o muerte. Tienen que afrontar las experiencias vividas en tránsito, que dejan una huella en su salud mental que es fundamental trabajar cuando llegan aquí y encontrar una respuesta adaptativa”.

La psicóloga destaca la especial incidencia que tienen sobre la salud mental las experiencias vividas en el trayecto hasta llegar a España a través de la frontera Sur, porque a veces este trayecto es “más traumático y desgastante que lo que han vivido en sus países”, y que en el caso de las mujeres, se multiplican extraordinariamente.

Lina Huertas, psicóloga de CEAR Madrid, advierte que el perfil de migrante solicitante de asilo está pasando del hombre solo, que luego intentaba traer al resto de la familia, a familias completas y mujeres solas con menores, hasta el punto de que CEAR cuenta con dos centros para recibir exclusivamente a estas madres que viajan solas.

En este punto, Huertas subraya la situación de especial sufrimiento y vulnerabilidad de las mujeres que migran, provocada por el cúmulo de violencias a las que son sometidas, tanto a lo largo de su vida y que son la causa de su huida, como en el propio trayecto hasta llegar a Europa (violencia física, sexual, psicológica, económica, institucional, etc.). “La violencia sexual es la más frecuente y se da más de lo que imaginamos, ya sea por casos de abusos sexuales en la infancia o a lo largo de su vida, casos de trata y explotación sexual, matrimonios forzados, mutilación genital femenina…”. Estas violencias colocan a las mujeres en una situación de vulnerabilidad e inseguridad que hace que se atrevan menos que los hombres a pedir ayuda, si bien parece que esta situación está cambiando.

Aunque cada vez más el porcentaje de hombres y mujeres que buscan atención psicológica es similar, el de hombres sigue siendo ligeramente superior, lo que muestra que todavía ellas se atreven menos a recurrir a estos recursos y recibir apoyo profesional.

Una intervención a demanda

Una de las premisas desde la que parten las entidades para el trabajo de intervención con población migrante, refugiada y solicitante de asilo es hacer un abordaje psicosocial y a demanda.

El primer paso es lograr que las personas identifiquen que pueden tener un problema para el que necesitan y pueden encontrar ayuda. El segundo, que se atrevan a buscar esa ayuda, superando los estigmas que rodean a los problemas de salud mental y a los y las profesionales de la Psicología. El tercero, recibir a la persona y que sea ella quien conduzca las sesiones, decidiendo los aspectos que necesita y quiere solucionar.

Las psicólogas lo describen como un trabajo de comprensión de las circunstancias que cada persona quiere solucionar y de búsqueda de estrategias para superar las situaciones y experiencias que han provocado el problema, y que no siempre están relacionadas con las experiencias en origen o en tránsito, sino con las incertidumbres del aquí y el ahora, y su vinculación con el futuro.

Para Camino Gutiérrez “resulta llamativo observar cómo muchas veces las personas, por distintos motivos, no tienen interés en trabajar cosas del pasado y prefieren centrarse en otras preocupaciones que tienen importantes sobre cómo salir adelante aquí”.

La especialista explica cómo “tendemos a suponer que una vez que estas personas han conseguido huir y llegan a un país seguro, ya estarán tranquilas y para ellas se habrá terminado todo lo malo”. Sin embargo, en el destino se acumulan nuevos factores que afrontar, derivados de la convivencia en una sociedad distinta. “Son nuevas costumbres, olores, calles, forma de vestir, de funcionar y organizarse… en definitiva, muchos aspectos que cuesta ir asumiendo”. “Como

La empatía y el apoyo, fundamentales para la recuperación de la salud mental.

El cuidado de un huerto urbano, entre las actividades de la residencia de Accem en Gijón.

profesionales de la Psicología", continúa Camino, "es importante que detectemos dónde podemos aportar más, y que la propia persona señale los puntos sobre los que se quiere centrar para paliar los síntomas que le impiden funcionar en otras esferas de la vida como la formativa, la familiar, laboral, relacional, etc. ya sea interviniendo sobre el pasado traumático, apoyando a la resolución de problemas cotidianos y reforzando capacidades para afrontar de forma autónoma esos problemas. En ocasiones, combinando un trabajo terapéutico sobre las experiencias pasadas y el proceso de adaptación a este nuevo entorno".

En el trabajo de terapia, Lina Huertas destaca como factor fundamental incluir "una parte de psicología transcultural, de aprendizaje de otros malestares que se pueden vivir en determinados países, o que se nombran de una forma diferente, así como la comprensión de los métodos de trabajo en esos países".

Entre las complicaciones que se presentan con más frecuencia, se encuentran ansiedad, trastornos depresivos, trastornos del sueño, duelos migratorios complicados, síntomas de re-experimentación y pensamientos recurrentes, o estrés postraumático. "Desafortunadamente", añade Camino, "vemos otras situaciones más graves y difíciles que se complican con síntomas del espectro psicótico, con trastornos delirantes, alucinaciones, despersonalizaciones, disociaciones intensas, o cuadros esquizofrénicos".

Recursos para las personas con problemas más graves

Para las personas que presentan problemas de salud mental más graves, parte de su proceso de adaptación a la nueva situación pasa por la convivencia en casas tuteladas, donde comparten responsabilidades e inician una fase de recuperación, que les permitirá posteriormente continuar con un proceso de inserción social y laboral.

El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020, de la OMS determina que es "requisito esencial que los servicios respondan a las necesidades de los grupos vulnerables y marginados de la sociedad", entre los que se encuentran "los supervivientes de actos violentos, los pueblos indígenas, los migrantes, los solicitantes de asilo, las personas privadas de libertad o los grupos minoritarios en el contexto nacional".

Accem cuenta, desde hace dos años, con una de estas casas en Asturias, con capacidad para siete personas, basada en un modelo de rehabilitación psicosocial, donde las personas reciben atención psicológica, asisten a clases de castellano (cuando lo necesitan), participan en actividades culturales y de ocio, y realizan trabajos que les permitan continuar con su itinerario de inserción habitual. El recurso se puso en marcha hace dos años, después de detectar que a los dispositivos de acogida tradicionales iban llegando cada vez más personas en situaciones más graves que necesitaban recursos residenciales especializados.

La incertidumbre y un entorno hostil, factores de riesgo de suicidio

La hostilidad del nuevo entorno, las diferencias sociales, la incertidumbre y las pocas perspectivas de futuro, se convierten en factores de riesgo y detonantes de ideaciones suicidas. Lina Huertas constata, a partir de su experiencia, "que las situaciones están siendo más complicadas ahora" y les están llegando muchos casos de ideaciones suicidas, incluso algún caso de amenaza real.

La psicóloga advierte que hay que estar atentos no solo ante expresiones más explícitas, sino con aquellas más sutiles. "Expresiones tales como 'preferiría quedarme dormido', 'no quiero estar con mis hijos' o 'estoy cansado'… son algunas manifestaciones verbales sobre las que tenemos que estar alerta", apunta Lina, quien reclama una red de apoyo y un protocolo de intervenciones para saber cómo actuar, sobre todo, en los casos más extremos.

"A veces tienes alguna referencia, pero en otras ocasiones no sabes a quién o a dónde recurrir". En este sentido, la psicóloga recuerda también la ausencia, en muchos casos, de un tejido familiar, de amistades o personas más cercanas, a las que poder recurrir como soporte para abordar estos casos, "por lo que en estas ocasiones nos resulta difícil actuar".

Para los y las profesionales es primordial que la atención de la población migrante pase de una mera cobertura de las necesidades físicas, a cubrir también las necesidades psicológicas, procurando así un refugio también para la salud mental.

Explotación sexual de las mujeres: las heridas que no se ven

Estrés postraumático. Depresión. Ansiedad. Fobias. Ataques de pánico… la lista de problemas de salud mental que puede generar la explotación sexual en las mujeres que la sufren es dolorosa e interminable. Considerada por la ONU como "la esclavitud del siglo XXI", supone una gravísima violación de los derechos humanos y es una de las formas más crueles de violencia machista. El pasado 23 de septiembre se celebró el Día Internacional contra la Explotación Sexual y el Tráfico de Mujeres, Niñas y Niños, cuya intención es luchar contra esta lacra que cada año suma 500.000 nuevas víctimas en Europa.

"*De entrada, hay que tener en cuenta que las mujeres que han sufrido explotación sexual han estado sometidas a violencia extrema en todas sus formas, tanto física como psicológica*", explican desde **APRAMP (Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención de la Mujer Prostituida)**. "*No solamente son obligadas a mantener relaciones sexuales contra su voluntad con multitud de hombres, sino que continuamente son sometidas a un desgaste psicológico que las anula como personas minando su autoestima, de forma que lleguen a normalizar que su única función y valía en la vida se mide en función de lo que un hombre esté dispuesto a pagar por ellas*", afirman desde la asociación.

Desde APRAMP apuntan que las redes amenazan a las mujeres con hacer daño a sus familiares, lo cual las mantiene en un estado continuo de tensión y miedo. "*Tras largo tiempo viviendo en esta situación de explotación continuada, es frecuente encontrar consecuencias sobre la salud mental de las mujeres*", aseguran tras años de experiencia trabajando con este colectivo. Entre estas consecuencias se encuentran estrés postraumático, ansiedad, depresión, fobias, cuadros disociativos, trastornos de personalidad o intentos de suicidio.

"*Aproximadamente el 70 %, es decir, 2 de cada 3 mujeres que se dedican a la prostitución, tienen las mismas heridas emocionales que los veteranos de guerras o las víctimas de tortura*", explica **Soledad Muruaga López de Guereñu, presidenta de la Asociación de Mujeres para la Salud (AMS)**. Muruaga señala que la depresión "*se multiplica por 10 en las mujeres prostituidas*", y destaca que son también "*muy frecuentes los suicidios o los intentos de suicidio*".

Hay tantos derechos vulnerados en esta terrible práctica que resulta difícil hacer una recopilación de todos ellos. Además del derecho a la vida, está el derecho a la salud, a no sufrir esclavitud o servidumbre forzada, a no sufrir prácticas de tortura u otras formas de trato inhumano o degradante, a la libertad sexual, a la integridad física y psicológica… y un largo etcétera.

Para la presidenta de AMS, "*el dinero que mueve la prostitución y la trata de personas con fines de explotación sexual está dentro de los negocios más lucrativos que existen a nivel mundial*". Esta situación "*se sostiene porque el mundo sigue organizado por el sistema patriarcal en el que las mujeres no tienen el mismo valor que los hombres. La cultura y la educación machista hacen que la mayoría de los hombres naturalicen la prostitución y muchos de ellos normalicen su uso. Para el patriarcado es necesario que las mujeres estén al servicio de los hombres, no solo en el cuidado y la procreación, sino también para el placer. Si además al patriarcado se une el capitalismo liberal, todo se puede comprar y vender, es cuestión de la oferta y la demanda*".

Al contrario de lo que se pueda pensar, no existe un perfil de víctima concreto ya que "*cualquier persona que tenga un sueño de vida mejor puede ser susceptible de ser engañada y sometida a explotación*". Sin embargo, de entre estas mujeres, aquellas que tienen algún tipo de discapacidad sufren de modo más extremo condiciones de exclusión y discriminación, según la Fundación CERMI Mujeres. Y los problemas de salud mental que esto genera pueden persistir por más tiempo que los problemas físicos.

Por eso, desde APRAMP reclaman al Estado los recursos necesarios para atender a estas personas y piden la creación de una Ley Integral a Víctimas de Trata, que preste especial atención a situaciones de mayor vulnerabilidad, como menores de edad, mujeres embarazadas, migrantes, o personas con problemas de salud mental. El objetivo: conseguir que estas mujeres recuperen sus vidas y su salud, y empezar a curar sus heridas… las que se ven, y las que no se ven.

La explotación sexual en cifras

- **En 2018, se identificaron en España a 9.315 personas en situación de riesgo de explotación sexual*.**
- **España es el 3º país del mundo demandante de prostitución y el primero de Europa.**
- **Según AMS, más del 90 % de la prostitución proviene del tráfico sexual migratorio, controlado por las mafias del sexo.**

* Fuente: Datos de 2018 del CITCO (Centro de Inteligencia contra el Terrorismo y el Crimen Organizado)

La Confederación ofrece formación en derechos humanos a personas con experiencia propia en salud mental para enfrentar el estigma y las vulneraciones

Momento del desarrollo del taller formativo, en la sede de la Confederación

A diario, las personas con problemas de salud mental ven cómo se vulneran sus derechos en diferentes formas y contextos. Ingresos involuntarios, contenciones mecánicas forzosas, abortos coercitivos, incapacitación judicial, esterilizaciones forzosas, son algunos de los abusos más graves y a los que la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA busca hacer frente mediante distintos mecanismos. Uno de los más importantes, es la formación a las personas que los sufren para que se conozcan, reconozcan estas vulneraciones y puedan hacerles frente.

En esta línea, la Confederación ha desarrollado el taller "Derechos Humanos y Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad", cuyo fin es presentar el "Informe sobre el estado de los derechos humanos en salud mental" al movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA, y con ello visibilizar esta situación y ofrecer soluciones y respuestas.

En la última formación ha participado una veintena de personas con algún problema de salud mental y que forman parte del movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA. Irene Muñoz, del Comité de Defensa de Derechos Humanos de la Confederación, y José Luis Méndez, trabajador social de la Confederación, explican la importancia de esta iniciativa, como "herramienta muy útil que ofrece una formación teórico-práctica para reconocer situaciones de vulneración de derechos e identificar posibles técnicas que faciliten el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental".

"En múltiples ocasiones, las personas se ven desbordadas por las situaciones, dejan de tener el control y no pueden reaccionar. Con este tipo de talleres, afianzamos el conocimiento de los derechos que les amparan y la autoconfianza que les permite defenderse en situaciones de vulneración", explica José Luis Méndez.

Esta acción formativa es una actividad inserta en el proyecto "Orientación en Salud Mental y Derechos: Hacia una vida autónoma" de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, financiado por la Fundación 'la Caixa' a través de la convocatoria Promoción de la autonomía personal y atención al envejecimiento, a la discapacidad y a la enfermedad 2018.

La Confederación abre su **Programa de Ocio y Tiempo Libre,** del IMSERSO, a personas más jóvenes

El grupo participante en el programa, durante la ruta en bicicleta por la Senda del Oso.

El ocio, salir de la rutina y compartir momentos de descanso y desconexión constituyen una fórmula muy efectiva para la mejora de la salud mental de cualquier persona, pero lo es más en el caso de las personas con problemas de salud mental, ya que contribuye al aumento de la autoestima, reduce el aislamiento y amplía sus relaciones sociales.

Por ello, y con el fin de ampliar el número de personas con algún problema de salud mental que se beneficien de esta receta, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ha abierto por primera vez su Programa de Ocio y Tiempo Libre 2019 a personas más jóvenes de lo que ha venido siendo habitual en este programa.

Para este estreno, el destino elegido fue Asturias, donde un grupo de 16 personas, con una media de edad de 41 años, y pertenecientes al movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA, disfrutaron de ocho días de actividades culturales y deportivas en plena naturaleza.

El descenso en canoa por el río Sella, del que completaron 12 de los 19 kilómetros del recorrido, una ruta circular en bicicleta por la Senda del Oso, varias rutas de senderismo y una excursión a los Lagos y el Santuario de Covadonga, fueron las actividades programadas al aire libre, que se completaron con visitas al acuario de Gijón, al Museo de la Minería en El Entrego, Llanes, Arriondas, Ribadesella y Oviedo.

Desde la Confederación, se explica que "*la idea es animar a estas personas más jóvenes a formar parte del sistema asociativo e interesarse por su papel a la hora de facilitar la vida independiente de las personas con problemas de salud mental y de mejorar su calidad de vida mediante, entre otras propuestas, el acceso a bienes de ocio, cultura y naturaleza*".

El Programa de Ocio y Tiempo Libre, desarrollado por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA y financiado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), beneficiará en 2019 a alrededor de 1.300 personas con problemas de salud mental, procedentes de distintos territorios de toda España.

Revolución en el abordaje de la intervención familiar

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA revoluciona el abordaje de la intervención familiar, cambiando el foco y centrando toda la atención en la persona con experiencia propia en problemas de salud mental, convirtiéndola a ella y a sus potencialidades en los motores de los procesos de intervención.

Estas son las premisas sobre las que se construye el nuevo Manual de Intervención Familiar de SALUD MENTAL ESPAÑA que, en palabras de José Luis Méndez, trabajador social de la Confederación, "se aleja del diagnóstico y se enfoca en la potencialidad de las personas con problemas de salud mental para que puedan desarrollar su proceso de recuperación, en su empoderamiento y en la defensa y el respeto de sus derechos frente cualquier tipo de intervención".

El objetivo de este giro de 180 grados a los conceptos tradicionales es lograr que los y las profesionales que trabajan en este ámbito interioricen, comprendan y empaticen con las situaciones complejas en las que, en ocasiones, se pone a las familias cuando se trabaja con ellas. "En las intervenciones se lleva a las familias a colocarse en situaciones muy profundas de reflexión y análisis personal, que resultan altamente costosas desde un punto de vista emocional", explica José Luis, para justificar la necesidad de contar con un documento que ayude a ponerse en la piel de estas personas a la hora de trabajar con ellas.

Con este ánimo, y el de fomentar que las asociaciones encuentren en este documento un manual de referencia a la hora de desarrollar intervenciones con familias, la Confederación organizó un taller de formación en el que participaron 26 profesionales (24 mujeres y 2 hombres), la mayoría con perfil especializado en Psicología y experiencia en el manejo de grupos en intervención familiar, y procedentes de las distintas entidades socias numerarias que integran SALUD MENTAL ESPAÑA.

Destacó del taller el alto grado de participación, el intercambio de ideas y la implicación por parte de las personas asistentes en las dinámicas de grupo, señal positiva de que la formación supuso un punto de partida para que el movimiento asociativo pueda asumir como propio el manual.

AFAEPS, premiada por su **proyecto de formación inclusiva profesional**

AFAEPS recibió uno de los galardones de la V edición de los Premios Albert Jovell

La Asociación de Familiares y Amigos de Personas con Enfermedad Mental de Albacete (AFAEPS) ha recibido el primer premio de la V edición de los Premios Albert Jovell, en la categoría de `*Formación dirigida a pacientes y/o familiares', por su proyecto de 'Formación inclusiva profesional para personas con enfermedad mental*'. El premio, dotado con 3.000 euros, fue otorgado a la tesorera de la Junta Directiva de AFAEPS, María Ursina Martínez Bargues, en una gala que se celebró en el Auditorio Nouvel del Museo Reina Sofía de Madrid.

La entidad albaceteña ha desarrollado en este proyecto varias actividades formativas en las que han participado un total de 300 personas. La asociación apuesta por la formación como una herramienta de capacitación y cualificación, que es necesaria para lograr la inserción laboral de las personas con problemas de salud mental.

Según explica AFAEPS, el proceso de rehabilitación y el proyecto de vida de las personas con problemas de salud mental "*están directamente vinculados a todo lo que una experiencia profesional normalizada implica, tanto a nivel psicológico, funcional y social como humano e, incluso, existencial*".

La inserción laboral de las personas con algún problema de salud mental ha sido desde el inicio de la actividad de AFAEPS uno de sus objetivos prioritarios, tal y como reflejan iniciativas como el Centro Especial de Empleo, en marcha desde 1997, o la recién creada Agencia de Colocación específica para personas con problemas de salud mental.

'Botemos o estigma ao lixo': una campaña en primera persona

Las campañas contadas en primera persona son las que más llegan con su mensaje a la población general. Por eso, el Comité en Primera Persona de Saúde Mental FEAFES Galicia, un órgano integrado por personas con experiencia propia de la federación gallega, ha lanzado la campaña de sensibilización "*Botemos o estigma ao lixo*" ("*Tiremos el estigma a la basura*"), con la que pretenden llamar la atención sobre los prejuicios que existen en la sociedad hacia las personas con problemas de salud mental.

El elemento principal de la campaña es un vídeo que muestra, en clave simbólica y con un carácter desenfadado, el día a día de una persona sobre la que pesa el estigma social asociado a los problemas de salud mental. En esta pieza audiovisual, que se puede ver en el canal de Youtube de Saúde Mental FEAFES Galicia, se ponen sobre la mesa prejuicios que han sido identificados por las propias personas que han elaborado el vídeo según su experiencia. Por ejemplo, que las personas con problemas de salud mental son violentas o que no pueden trabajar.

Además del vídeo, la campaña cuenta con material gráfico que incluye carteles y diversas viñetas que se pueden difundir a través de las redes sociales empleando el hashtag de la campaña #estigmaaolixo.

Tanto la idea y el diseño de la campaña, como su impulso y la propia realización del vídeo (guión, rodaje e interpretación) han corrido a cargo de las personas integrantes del Comité, con la colaboración de la asociación DOA Saúde Mental (Vigo y Cangas).

Nueva guía sobre **salud mental y violencia de género**

La Federación Salud Mental Región de Murcia ha participado en la elaboración de una guía que une salud mental y violencia de género junto a la Asociación contra la violencia de género de la Región de Murcia, AVIDA, dirigida principalmente a los y las profesionales que trabajan en los centros de atención a víctimas de violencia de género (CAVIS).

La Federación Salud Mental Región de Murcia ha participado en la elaboración de este documento

El objetivo de la guía es servir de orientación profesional en el momento de atender a las mujeres que padecen este tipo de violencia, y en especial cuando tienen un problema de salud mental, dado que la ayuda tiene que ser diferente. Por ello, la guía constituye un manual de recursos formativos que se podrán consultar también en la web de violencia de género e igualdad.

La guía de actuación está editada por la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Región de Murcia, desde donde se explica que en este documento "*se han recopilado paradigmas e indicadores que servirán a los trabajadores de los CAVI para detectar signos de problemas de salud mental o drogodependencia en las mujeres y poder así tratarlas adecuadamente, además de derivarlas hacia un tratamiento más específico*".

Condecoraciones a entidades

Dos entidades del movimiento asociativo han recibido un merecido reconocimiento por su labor en el ámbito de la salud mental.

ASAPME recoge la mención honorífica del Gobierno de Aragón

Por un lado, el Ayuntamiento de Sevilla ha concedido la Medalla de la Ciudad a la asociación ASAENES, por su trayectoria en el fomento de los valores humanos y su labor social en beneficio de la comunidad y los colectivos más necesitados. Esta distinción reconoce la trayectoria de más de treinta años de trabajo y dedicación de la entidad a la defensa de los derechos de las personas con problemas de salud mental.

Según apunta el Consistorio de Sevilla en un comunicado de prensa, "*ASAENES es una entidad valorada y respetada por el conjunto de asociaciones que tan activamente trabajan en el campo social de la salud en la ciudad*".

Por otro lado, ASAPME ha recibido una mención honorífica del Gobierno de Aragón. El trabajo de la entidad aragonesa, en la promoción de la salud mental infanto-juvenil y la lucha contra el acoso escolar, ha sido el motivo por el que el Gobierno de Aragón le ha concedido este reconocimiento. La entrega del premio tuvo lugar en el transcurso de la jornada conmemorativa del Día de la Educación Aragonesa, en la que se han entregado premios al alumnado con mejores expedientes, así como reconocimientos a personas y entidades que han destacado por su trayectoria en el entorno educativo.

De impensable a Real: **la Red Estatal de Mujeres de SALUD MENTAL ESPAÑA recibe el apoyo de Su Majestad la Reina Letizia**

"*Quién me iba a decir a mí que un día me iba a encontrar aquí y así*". El 'aquí' era un autobús de camino al Palacio de La Zarzuela, y el 'así', liderando y desarrollando proyectos de empoderamiento y defensa de los derechos de las mujeres con problemas de salud mental.

Foto de familia de la Red Estatal junto a la reina Letizia

Imagen cedida por Casa Real

Fueron las palabras de Elena Briongos, presidenta de la Federación Salud Mental Castilla y León, pero era el pensamiento y el sentimiento generalizado de las 18 mujeres que asistieron el pasado 19 de julio a una audiencia con Su Majestad la Reina Letizia, y que veían cómo después de años de convivencia con su diagnóstico, y de trabajo y lucha sin descanso por la igualdad de derechos y oportunidades, al fin "*se están consiguiendo cosas*". "*Esto hace unos años era impensable*", rememoraba Elena, mientras el autobús doblaba la última curva y llegaba a la entrada del Palacio de la Zarzuela, donde el personal de Seguridad y Protocolo de la Casa Real esperaba a este grupo de mujeres y daba las instrucciones a seguir a partir de ese momento. "*¿Cómo saludamos a la Reina? ¿Hacemos reverencia o solo un apretón de manos? ¿Decimos buenos días, hola, Majestad? ¿Podemos entrar con bolso? ¿Y con abanico?*". Y no es que en Zarzuela no haya aire acondicionado, es que los nervios elevan la temperatura de cualquiera.

Resueltas estas dudas, y tras una espera de unos minutos, que se hicieron interminables, en torno al mediodía se abrieron las puertas del salón de recepciones y las representantes de la Red fueron, una a una, entrando para saludar personalmente a Doña Letizia. Terminados los saludos y hecha la foto de familia protocolaria, las mujeres se metieron en faena, dando comienzo a una reunión en la que destacaron gestos y palabras de empoderamiento y reivindicación por parte de las mujeres de la Red, así como el compromiso con la causa por parte de la Reina.

Elena Briongos, de Castilla y León, María Dolores Romero Martínez y María Isabel García Peña, de País Vasco, Patricia Martínez Cortés, de Ceuta y Paloma Rubio Moreno, de Valencia, fueron las encargadas, no solo de transmitir a Su Majestad los mensajes reivindicativos y el contenido del manifiesto elaborado por la Red, sino también de compartir sus vivencias y reflexiones personales acerca de la salud mental, provocando la emoción de muchas de las asistentes.

La contundencia de Elena y la superación de María Dolores despertaron un sentimiento de orgullo por lo conseguido entre las participantes, que se mezcló con la inquietud y las ganas de seguir luchando tras la lectura de las reflexiones personales de Patricia y Paloma, y de las reivindicaciones del manifiesto leídas por Isabel.

Tal y como expresó en su introducción Elena Briongos, portavoz del grupo, el objetivo de la reunión era trasladar a Su Majestad las inquietudes y demandas que tienen las mujeres con problemas de salud mental, así como conseguir un apoyo institucional que puede ser crucial a la hora de visibilizarlas. Y efectivamente, en cada una

de las intervenciones se dejó constancia y se denunció, de una u otra forma, la doble situación de vulnerabilidad en la que se encuentran las mujeres con problemas de salud mental, tanto por el sesgo de género como por el estigma social.

La igualdad de género, la no discriminación, el acceso al mercado laboral, y el respeto de los derechos fundamentales y de los derechos sexuales y reproductivos, especialmente amenazados y vulnerados en el caso de las mujeres con dificultades de salud mental, fueron los temas sobre los que pivotaron las intervenciones y el debate posterior, durante el cual Doña Letizia buscó profundizar en el trabajo de la Red y acercarse a las realidades de las asistentes, facilitando la participación de todas ellas.

En este punto, algunas compartieron opiniones y puntos de vista en relación con los problemas de salud mental, planteando las estrategias más adecuadas para abordarlos. Entre las principales propuestas, hubo unanimidad al considerar como aspecto nuclear en salud mental la inversión en recursos de apoyo comunitario y psicosocial, que ayuden a acabar con el estigma y permitan a las mujeres con problemas de salud mental su plena autonomía, inclusión y normalización social.

Con este fin, se reunieron por primera vez 25 mujeres, en 2017, en un pequeño espacio que ha ido creciendo con el tiempo, pero sobre todo, con las ganas de luchar por conseguir una igualdad real de derechos fundamentales, que para las mujeres con problemas de salud mental se torna doblemente difícil. Dos años después, y con un vasto trabajo a sus espaldas, se constituyó la Red Estatal de Mujeres de SALUD MENTAL ESPAÑA, que el pasado 19 de julio dio otro pequeño gran paso, visibilizando y colocando sus reivindicaciones en la agenda institucional al más alto nivel.

Durante la reunión en el Palacio de La Zarzuela, la Reina agradeció y manifestó su interés por el trabajo que está desarrollando la Red, reiterando su compromiso con la salud mental. “Me gustaría que me invitaseis a alguno de vuestros talleres”, expresó Doña Letizia tras escuchar las intervenciones espontáneas de las asistentes, quienes recogieron el testigo y aprovecharon la oportunidad para invitar a Su Majestad a presidir el acto conmemorativo de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, por el Día Mundial de la Salud Mental.

Antes de finalizar el encuentro, Mercé Torrentallé Rocasapana, de Cataluña, hizo entrega a Su Majestad, junto con otros materiales, de los libros ‘Esquizofrenia, locura o realidad’ y ‘Esquizofrenia en primera persona’, escritos por la propia Mercé.

La nota de emoción y espontaneidad la puso María de Lurdes Da Costa Lourenço, de Cataluña, cuando aprovechó un silencio antes de dar por concluida la sesión para recordar a todas las mujeres con dificultades de salud mental: “*Hoy hemos venido nosotras, pero somos muchas las mujeres con dificultades de salud mental y estamos aquí en representación de todas ellas*”.

Red Estatal de Mujeres de SALUD MENTAL ESPAÑA

Momento del encuentro, en el que la reina escucha atentamente la intervención de Elena Briongos.

Imagen cedida por Casa Real

La Red Estatal de Mujeres de SALUD MENTAL ESPAÑA es un proyecto pionero que surge, impulsada desde la Confederación de SALUD MENTAL ESPAÑA, como plataforma de actuación de las mujeres con dificultades de salud mental, para expresar sus reivindicaciones y trabajar por ellas. Integrada por 25 mujeres, representantes de las entidades de todos los territorios pertenecientes al movimiento asociativo de la Confederación, la Red nació a mediados de 2018 después de varios talleres y un intenso trabajo de recopilación, puesta en común y consenso en torno a la información, las experiencias y las necesidades compartidas por todas las participantes. Se trata de un espacio seguro y de cuidados donde estas mujeres pueden compartir libre y abiertamente todas sus preocupaciones, ilusiones, problemas y soluciones.

Con la visita a la Casa Real la Red espera lograr visibilidad de su trabajo y sumar apoyos para avanzar como mujeres empoderadas y protagonistas de la defensa de sus derechos y de la lucha contra la estigmatización. Tal y como lo están consiguiendo desde hace años.

A la audiencia con Su Majestad la Reina Letizia acudieron, en representación de todas las mujeres con problemas de salud mental:

Isabel Cabrera Lago (Cantabria), Paloma Rubio Moreno (Comunidad Valenciana), María Huarte Royo (Navarra), Mª Isabel Quintairos Blanco y Mª Sonia Álvarez Martínez (Galicia), Mercé Torrentallé Rocapasana y María de Lurdes Da Costa Lourenço (Cataluña), Patricia Martínez Cortés (Ceuta), Amparo Castillo Díaz y Juana María Gandiaga Rodríguez (Andalucía), Isabel Carrillo Galián y Mª Dolores Miñano Cobos (Murcia), Mª Isabel García Peña y Mª Dolores Romero Martínez (País Vasco), Elena Briongos, Ana María Martínez Melero y Karina Rocha Currás (Castilla y León), Elena Iglesias Alonso (Asturias) y Ana Cristina Iritia Artigas (Aragón).

"El caso de mi hermana es muy triste porque los **psiquiatras la estigmatizaron** por tener una madre con esquizofrenia"

Aitana Fernández demanda justicia por el fallecimiento de su hermana Andreas.

Andreas Fernández era psicóloga social y preparaba unas oposiciones en Oviedo cuando, en abril de 2017, se le diagnosticó una amigdalitis aguda. Tras varias semanas de peregrinaje por centros de atención primaria, comenzó a manifestar nuevos síntomas (acúfenos y fuertes dolores de cabeza) que llevaron a los médicos del Hospital Universitario Central de Asturias a diagnosticarla erróneamente de un problema de salud mental. Lo que comenzó como un ingreso voluntario en la planta de Psiquiatría se convirtió en forzoso y, tras 75 horas contenida mecánicamente, Andreas falleció debido a una meningitis que no fue detectada a tiempo.

Ahora, su hermana Aitana, pedagoga de 24 años, lucha para que, en sus propias palabras, "*se haga justicia*" por la muerte de Andreas. Mientras espera la resolución del caso en los juzgados, Aitana denuncia que "*en ningún momento se le hizo ninguna prueba para tratar esa infección orgánica*" porque "*se consideró que era una patología psiquiátrica producto de la ansiedad*".

¿Por qué crees que, a pesar de llevar casi un mes con síntomas físicos (entre ellos amigdalitis aguda y fiebre), le fue diagnosticado un problema de salud mental en lugar de la meningitis que en realidad padecía?

Creo firmemente que los psiquiatras de turno la prejuiciaron. Se dejaron llevar por el diagnóstico de esquizofrenia de mi madre y la estigmatizaron a ella también. No realizaron ninguna prueba diagnóstica, tal y como mandan los sistemas categoriales DSM-V y la CIE-10. En un TAC, se hubiera visto que esa alteración conductual que refería mi hermana se debía a una inflamación cerebral y no a una enfermedad mental.

El caso de mi hermana es muy triste porque los psiquiatras la estigmatizaron por tener una madre con esquizofrenia. Como si la enfermedad mental tuviera que heredarse siempre.

¿Cuál es tu opinión acerca de cómo afecta en la vida de las personas el estigma que rodea a la salud mental?

Sinceramente, creo que las personas etiquetadas con un diagnóstico psiquiátrico tienen la peor discapacidad percibida socialmente. Hay una serie de prejuicios existentes en el imaginario colectivo sobre la enfermedad mental, como la `irracionalidad´ y la `peligrosidad´, que hacen mucho daño al colectivo. La etiqueta de `loco´ devalúa cualquier control propio sobre tu vida.

> "Hay una serie de prejuicios existentes en el imaginario colectivo, como la `irracionalidad´ y la `peligrosidad´, que hacen mucho daño"

En algunos casos el estigma es doble, ya que al trato recibido por tener diagnosticado un problema de salud mental, se añade el hecho de no dar la importancia debida a los síntomas físicos que la persona pueda presentar. ¿Crees que este doble estigma estuvo presente en este caso?

Absolutamente. Esta afirmación queda constatada en que jamás se le hizo ninguna prueba diagnóstica a mi hermana para ahondar en su infección. A mi hermana, por tener presuntamente "un brote psicótico", se le privó de todo el tratamiento para sanar su amigdalitis, que posteriormente se convirtió en una meningitis y en una encefalitis.

Durante la mayor parte del ingreso de Andreas (un total de 75 horas) se le aplicó la contención mecánica. Para SALUD MENTAL ESPAÑA, las contenciones mecánicas suponen una vulneración de los derechos recogidos en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU. Como familiar, ¿qué opinión te merecen este tipo de técnicas coercitivas?

Es una medida que vulnera claramente la integridad, la dignidad y la libertad del individuo. Claro está que atenta contra los derechos humanos. Además, contribuye a generar trastornos del tipo estrés postraumático en la persona que la sufre. No es fácil recuperarse emocionalmente de esta medida.

> "La contención mecánica es una medida que vulnera claramente la integridad, la dignidad y la libertad del individuo"

Han pasado dos años desde el fallecimiento de Andreas. En este tiempo, has iniciado una denuncia por la vía administrativa que fue archivada, y que se reabrió por la vía penal en febrero de 2018. ¿En qué punto se encuentra ahora el proceso judicial?

Actualmente, 50 profesionales sanitarios, desde psiquiatras, cardiólogos,

psicólogos, enfermeras y demás especialistas, han aportado al juzgado distintos informes periciales donde confirman que en el fallecimiento de mi hermana ha habido una serie de irregularidades y negligencias contrarias a la *lex artis*. Están convencidos de que la muerte de mi hermana ha sido fruto de un homicidio imprudente. Estamos esperando a que la jueza abra juicio por la vía penal y se depuren las responsabilidades pertinentes.

En la denuncia, ¿cuál es tu principal reivindicación?

Que se haga justicia por la muerte de mi hermana, por supuesto. Pero sin dejar de lado que se cumplan los derechos humanos en salud mental, esos derechos que la Organización de las Naciones Unidas ha señalado en varias ocasiones y que son vapuleados sistemáticamente en nuestro país.

Mi denuncia abandera el cese de las contenciones mecánicas y farmacológicas. Que jamás se apliquen medidas coercitivas y forzosas en contra de la voluntad de ninguna persona con una etiqueta de "enfermedad mental". Y también que se equiparen los derechos de las personas con enfermedad mental a aquellas que padecen enfermedad orgánica. Que nadie vuelva a pasar por lo de mi hermana y que ninguna familia tenga que llorar la muerte de su familiar por culpa de estas técnicas psiquiátricas tan aberrantes.

> "Mi principal reivindicación es que se haga justicia por la muerte de mi hermana, sin dejar de lado que se cumplan los derechos humanos en salud mental"

Decenas de entidades y organizaciones vinculadas a la salud mental te han dado su apoyo a través de un manifiesto público, y el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona de la Confederación ha reclamado que el proceso judicial se lleve hasta el final y se depuren responsabilidades. ¿Cómo has vivido esa oleada de solidaridad?

La hermana de Andreas reclama que se respeten los derechos humanos en salud mental.

Estoy eternamente agradecida a todas las asociaciones y a todos los profesionales sanitarios que se han postulado a favor de que se depuren todas las responsabilidades penales en torno al fallecimiento de mi hermana Andreas, y también de que se cumplan los derechos humanos en las plantas de Psiquiatría.

Reconforta sentir el apoyo de tanta gente, es ver luz entre tanta oscuridad. Me han dado mucha fuerza y mucho calor para seguir luchando por que se haga justicia por mi hermana y por los que, desgraciadamente, puedan estar en su lugar.

En tu opinión, ¿la vulneración de derechos humanos en salud mental es algo habitual en nuestro país?

Totalmente. Día sí y día también hay personas recluidas, atadas y medicadas en contra de su voluntad en unidades de Psiquiatría. Hoy en día, movimientos como el de #0Contenciones cobra más fuerza. Porque, por supuesto, el caso de mi hermana no ha sido el único en estos últimos años. Se sigue atando y sedando forzosamente.

¿Crees que se puede corregir esta situación? ¿De qué manera y quién debe estar implicado?

Personalmente, creo que debe de haber un cambio a la hora de concebir la Psiquiatría. Debe empezarse por impartir en las universidades de Medicina una docencia basada en técnicas más humanas y más respetuosas, que deje a un lado los factores biologicistas y se centre más en la problemática social de las personas con sufrimiento psíquico. La Psiquiatría debe ir en consonancia con otras especialidades como la Psicología, de forma que no solo se busque la remisión de la sintomatología psiquiátrica sino también la rehabilitación social de la persona, ayudando a que esta recupere su proyecto vital anterior al diagnóstico de la enfermedad.

En segundo lugar, creo que debe haber una legislación firme y en consonancia con la Declaración de Derechos de Personas con Discapacidad de la ONU. Esta legislación debería penalizar medidas que violen los derechos humanos, tales como las contenciones mecánicas y farmacológicas.

En tercer lugar, me parecen súper importantes las labores de concienciación y promoción de salud mental, que derriben todo el estigma asociado a la enfermedad mental.

¿Cómo crees que debería ser la atención a las personas con problemas de salud mental?

Debe ser una atención en base a los derechos humanos, una atención ética y humana. Esta atención creo que debería de estar conformada por un equipo multidisciplinar, con profesionales de distinta índole: psiquiatras, psicólogos, educadores, trabajadores sociales, etc. La recuperación de un problema mental no pasa solo por que remitan los síntomas, sino por que la persona viva con la máxima calidad de vida posible.

La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA

10 años de Comité Pro Salud Mental en Primera Persona

Elena Briongos

Presidenta de Salud Mental Castilla y León
e integrante del Comité Pro Salud Mental En Primera Persona de SALUD MENTAL ESPAÑA

Hace ya más de 10 años que nos reuníamos algunos de los denominados entonces usuarios para participar y crear lo que hoy se conoce como Comité Pro Salud Mental en Primera Persona, aunque en un primer momento se llamó Comité de Usuarios.

Personalmente, en esa época combiné las reuniones organizadas a nivel nacional por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, con las que ya se iniciaban de mano de la Federación Salud Mental Castilla y León, a la que pertenezco.

Esas imágenes gráficas que tengo en mi recuerdo me trasladan directamente a la emoción que sentía en aquel tiempo y que se define perfectamente con la palabra ILUSIÓN. Un sentimiento que al finalizar esas reuniones se transformó en ESPERANZA y que, con el tiempo, se ha constituido como una CERTEZA.

En cuanto a los objetivos que impulsaron la creación de un Comité de personas con experiencia propia en salud mental creo que eran, en primer lugar, el mismo hecho de reunirnos; y en segundo lugar, compartir esas experiencias de vida y de territorios.

Las fases en las que fue evolucionando y se fue consolidando este grupo de 'expertos' giran en torno a tres etapas. Una primera, centrada en la toma de contacto y el conocimiento o reconocimiento; la segunda, nos descubrió nuestra capacidad para hablar, discutir y decidir sobre nuestra vida y sobre nosotros mismos, y en la tercera y última, adquirimos la capacidad de representar a nuestras entidades y de trasladar las decisiones y debates de Madrid a nuestros territorios, tanto a nivel federativo como a las asociaciones provinciales.

Recuerdo los primeros debates en torno a diagnósticos, hospitales y efectos secundarios de medicaciones. En este trayecto de diez años nos encontramos hablando, ahora, de gestión del conocimiento; de áreas de mujer tanto a nivel de Confederación, como de federaciones y asociaciones; y del salto importante y destacado de que cuatro personas con experiencia propia en salud mental, y que hemos pertenecido a este Comité, nos encontremos actualmente al frente de las presidencias de nuestras respectivas Federaciones.

Hoy, en este año 2019, puedo decir que hay objetivos que se están cumpliendo, como el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental. Estamos ganando terreno al estigma asociado a la salud mental; ocupamos un cargo representativo, concretamente a través de mi persona, dentro de la Fundación Cermi Mujeres; hemos alcanzado cuotas significativas de participación dentro del movimiento asociativo; hemos creado una red estatal de mujeres con experiencia propia, y hemos conseguido grandes avances y logros en la visibilidad de la salud mental.

Si tuviera que analizar el origen y éxito de estos logros creo que destacaría el trabajo en red y saber aprovechar, recoger e intercambiar el conocimiento y la experiencia de diferentes foros en los que participamos. También es importante estar en contacto con todas las personas que forman el movimiento Salud Mental. Nos nutrimos con opiniones y experiencias.

Un salto importante es que en estos Comités Pro Salud tomamos decisiones: elaboramos manifiestos, aportamos ideas a los órganos de Gobierno y tenemos un buen debate interno con diferentes opiniones. Y señalar que llegamos a acuerdos.

Yo concibo los Comités Pro Salud Mental en Primera Persona como esos espacios en los que se nos escucha, nos escuchamos los unos a los otros y tomamos decisiones que pueden afectar tanto a nuestra vida personal como asociativa.

Pienso que esta es una buena línea y que hay que promover, apoyar y relanzar todos los comités ya creados, así como ayudar y crearlos donde no los haya. Son una buena base para el propio empoderamiento y para conocer cómo funciona Salud Mental desde dentro.

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ofrece los siguientes servicios sobre salud mental al conjunto de la población de forma gratuita:

- Servicio de Información
- Servicio de Asesoría Jurídica
- Servicio de Documentación

Puedes contactar con ellos a través del teléfono **91 507 92 48** o a través del correo **informacion@consaludmental.org**

Más información en www.consaludmental.org

¡COLABORA!

Si quieres apoyar la labor que realiza SALUD MENTAL ESPAÑA a favor de las personas con problemas de salud mental y sus familias te invitamos a colaborar económicamente con la entidad. Para ello, puedes dirigirte a colabora@consaludmental.org o en el teléfono

672 36 88 91