

encuentro



confederación
SALUD MENTAL
españa

"La salud mental también va contigo"

Nº3 · 2015



PONTE EN MI LUGAR
Conecta conmigo

Objetivo:
**La inclusión social
de las personas
con trastorno mental**

Nel Anxelu González, nuevo presidente
de SALUD MENTAL ESPAÑA

VII Congreso 'Hearing Voices'

Hablando con... Javier Álvarez,
cantautor

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 cerca de 300 entidades y representa a casi 45.000 personas con enfermedad mental y a sus familias en todo el territorio nacional.

La misión de SALUD MENTAL ESPAÑA es la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo.



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 enfermedad mental y familiares 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: Alejandro Guillén Gómez.

Documentación y distribución: Juan Pablo Fernández de Sevilla.

Maquetación: ZriBis.

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:
Objetivo: La inclusión social de las personas con trastorno mental

4



Salud Mental al día:
VII Congreso 'Hearing Voices'

7



Noticias Confederación:
Elecciones en SALUD MENTAL ESPAÑA, Participamos en una Acción Conjunta de Salud Mental y Bienestar, VI Congreso EUFAMI

8



Noticias Entidades:
Premios SALUD MENTAL CyL, V Congreso SALUD MENTAL Canarias, FEBAFEM en la televisión balear

10



Un día en...
'Viajando a las entidades por Navidad'

12



Hablando con...
Javier Álvarez, cantautor

14



La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA:
Nel Anxelu González, presidente de SALUD MENTAL ESPAÑA

16



El movimiento asociativo de familiares y personas con enfermedad mental recoge más de 10.000 firmas contra el copago confiscatorio

El pasado 30 de noviembre el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) presentó en la Oficina del Censo Electoral en Madrid 737.622 firmas que apoyan una Iniciativa Legislativa Popular (ILP) contra el actual “copago confiscatorio” en materia de dependencia.

El movimiento asociativo de personas con enfermedad mental y familiares, reunido en la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, también se implicó en esta campaña de movilización ciudadana y defensa de derechos sociales y aportó más de 10.000 firmas.



III Congreso Internacional del Programa Regional de Apoyo a las Defensorías del Pueblo de Iberoamérica (PRADPI) de la Universidad de Alcalá

Celebrado entre el 30 de septiembre y el 2 de octubre, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA participó en la reunión preparatoria de este encuentro internacional de Defensores del Pueblo como organización no gubernamental que trabaja por la defensa de las personas con trastorno mental y familiares.

Durante el Congreso se abordaron cuestiones como la libertad, la igualdad y la protección de los derechos de colectivos en situación de vulnerabilidad.

Más de 100 personas participan en el encuentro deportivo por la salud mental #Desmárcate

El pasado 12 de septiembre, cinco entidades autonómicas miembro de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA –FEAFES Aragón, AFESA FEAFES Asturias, ASCASAM (Cantabria), FEAFES Castilla y León y FEAFES ARFES PRO SALUD MENTAL (La Rioja) participaron en la actividad de voluntariado corporativo Desmárcate. La iniciativa tuvo lugar en las instalaciones de la Ciudad Deportiva del Real Madrid CF, en Valdebebas, y consistió en un torneo de fútbol 8 en el que también participaron dos equipos de voluntarios de la Fundación Telefónica, entidad financiadora del evento.

#BiblioSaludMental



Alcolea, Damián. “Tocados”. Barcelona: Plataforma, 2015.

Esta novela es la historia de un actor en la lucha por superarse a sí mismo, ser feliz y conquistar sus sueños. El autor desgana su vida personal con el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), acercando los problemas de salud mental a la sociedad sin prejuicios y de manera cercana. A través de los personajes ficticios el actor Adrián Díaz y la psicóloga Julia Whyler intentan salir del laberinto emocional en el que se encuentran. Damián Alcolea abre su corazón y su experiencia con la salud mental en este libro, como también hizo la jornada de conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental organizada por la Confederación.

Para solicitar de forma gratuita este libro en donación ponte en contacto con documentacion@consaludmental.org o en el teléfono 672 370 208.

En el Centro de Documentación y biblioteca de SALUD MENTAL ESPAÑA disponemos de publicaciones en donación totalmente gratuitas, tanto en formato audiovisual como en papel. Con ellas puedes aprender e informarte sobre la salud mental y la discapacidad. También tenemos en formato de préstamo de biblioteca casi 6.000 ejemplares de libros, vídeos y revistas dedicadas a estos ámbitos y al Tercer Sector.

Este y otros documentos están disponibles en www.consaludmental.org/centro-documentacion

Objetivo: La inclusión social de las personas con trastorno mental

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental 2015, la Confederación realizó dos actividades cuyo objetivo era uno: fomentar y sensibilizar sobre la inclusión de las personas con problemas de salud mental.

“Hay una certeza: la enfermedad mental aparece y todo tu universo se conmociona. La mente, a la par de la luz, viaja tras una respuesta que no llega, quizá porque la sociedad, en su aparente cordura, no reconoce a sus propios hijos”, así reza parte del manifiesto que el Comité de Personas con Enfermedad Mental de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA leyó durante la jornada conmemorativa celebrada en Madrid el pasado 6 de octubre.

Y precisamente acabar con el olvido de la sociedad hacia el colectivo de personas con trastorno mental y sus familias y fomentar su participación social fue el objetivo de la Jornada ‘Ponte en mi lugar. Conecta conmigo’.

“Hay que garantizar que la persona afectada participe en su proceso de recuperación”

Con este lema se trasladó la necesidad de conocer a las personas con problemas de salud mental para descubrir lo que se siente con las etiquetas, comprender en qué consisten realmente los trastornos mentales y entender que se puede convivir perfectamente con ellos.

La jornada tuvo lugar en el Ateneo de Madrid y a lo largo de la misma y, ante casi trescientos asistentes, se contó con la participación de diferentes perfiles, desde el entonces presidente de la Confederación, José María Sánchez Monge, quien recalcó

que *“hay que garantizar a la persona afectada que participe en su proceso de recuperación”*, hasta el actor y escritor Damián Alcolea, el cual aseguró que *“hay que vivir el malestar psíquico de la manera más útil posible”*.

Además, como moderador de los diferentes bloques de debate intervino, entre otros, Alipio Gutiérrez, presidente de la Asociación Nacional de Informadores de Salud (ANIS), quien destacó la necesidad de generar empatía con la sociedad y el importante papel de los medios de comunicación para *“hacer llegar a la gente las historias en primera persona”*.

También participó, moderando otro de los debates, Ignacio Cuadras, miembro del colectivo Radio Nikosia, quien explicó

Hablar desde la propia experiencia.





Hablan las investigadoras del estudio.

que son *“un movimiento de personas, que no sólo se ocupan de la salud mental, sino de todas aquellas inquietudes que puedan afectar a cualquier persona en su día a día”*.

Otra forma de entender la salud mental

“Lo que le sucede a una persona nos sucede a los demás y todos tenemos que hacernos eco”, sentenció Mariano Hernández, psiquiatra y expresidente de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, quien puso en relieve que *“estamos en un momento de cambio de foco, del centrado en la enfermedad, al centrado en la vida”*.

Y parece ser que su colega, la psiquiatra de la ‘Revolución Delirante’, Laura Martín, estaba de acuerdo, ya que apuntó que *“los familiares y los profesionales tienen que facilitar la emancipación de la persona y que así pueda elaborar su propio proyecto de vida”*.

Este era el caso de uno de los intervinientes en el debate, Guillermo Pastor, colaborador del espacio radiofónico ‘Fuera de la Jaula’ quien relató que *“nadie le puede librar de tener una crisis en cualquier momento”* pero que ahora cuenta *“con herramientas para utilizar ante las crisis con las que antes no contaba”*.

Luz María Cañas y Pilar Ordás, ambas familiares de personas con problemas de salud mental, refrendaron este alegato y reconocieron *“que no hay que estar detrás de cada paso, hay que estar apoyando”* y que en muchos casos es *“el propio movimiento asociativo quien da este apoyo, supliendo las carencias de la red sanitaria”*.

Sin duda fue un encuentro cargado de vivencias, experiencias, y retos, como el que puso sobre la mesa Enrique González, vicepresidente de la asociación AFES Canarias y miembro del Comité de Personas con Enfermedad Mental de SALUD MENTAL ESPAÑA: *“El estigma es la principal barrera para que dejemos de ser víctimas y comencemos a ser dueños de nuestro futuro, acabemos con él”*.

La lucha contra el estigma

Y precisamente, el estigma es el tema central del estudio ‘Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma’ que la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA presentó el pasado 21 de octubre en el salón de actos de la Fundación ONCE.

“El estigma es un rasgo que deja una marca que permite señalar a una persona para separarla del resto”

Este documento recoge, por un lado, un análisis de la bibliografía publicada hasta el momento sobre el estigma hacia las personas con problemas de salud mental y, por otro, los resultados del trabajo de campo realizado en el entorno judicial y de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, por ser este el sector en el que se ha constatado una grave carencia de información.

Durante la presentación, las investigadoras que han llevado a cabo el estudio –realizado por la consultora RED2RED– Jimena Cazzaniga y Anabel

Suso, explicaron que *“el estigma es un rasgo que deja una marca que permite señalar a una persona para separarla del resto”*.

Para poder acabar con esta lacra que sufre el colectivo de personas con trastorno mental se ha realizado este estudio, que posteriormente derivará en el desarrollo de la estrategia estatal de lucha contra el estigma de SALUD MENTAL ESPAÑA.

La investigación contempla la estigmatización del colectivo en los ámbitos sanitario, educativo, de los medios de comunicación, de los servicios sociales, del empleo, de las familias, del poder ejecutivo y legislativo y del penitenciario. Y, precisamente por ello, en la presentación intervino el fiscal del Tribunal Supremo, Carlos Ganzenmüller, quien reconoció que *“es necesario aplicar definitivamente la Convención ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad”*.

Uno de los puntos fuertes que contiene este estudio es el análisis centrado en las percepciones y actitudes en relación con el estigma en el ámbito policial. Cazzaniga destacó *“el abuso de medidas de contención por parte de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado en los traslados y los ingresos de las personas con problemas de salud mental”*.

Además, la investigadora destacó, de entre las conclusiones de este estudio, la referida al *“establecimiento de protocolos de coordinación de actuaciones y la formación específica de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado”*.

Y experiencia en este tipo de protocolos tiene FEADES Salud Mental Región de Murcia, cuya coordinadora, Rosa Garrigós, explicó que el “Protocolo de Coordinación de Actuaciones para los Traslados e Ingresos de Personas que Padece Enfermedad Mental” de aquella comunidad autónoma “aborda la forma en que se deben realizar los traslados e ingresos involuntarios urgentes, en los que siempre debe primar el criterio médico, ya que no precisan intervención judicial previa”. Para Garrigós, además, “la formación de los profesionales y la aplicación del protocolo es fundamental”.

En este estudio han participado miembros del Comité Jurídico de SALUD MENTAL ESPAÑA, fiscales, policías, familiares, profesionales de las entidades adheridas a la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA y personas con problemas de salud mental. Y es que no sólo hay que hablar del estigma de la sociedad hacia el colectivo, sino que, tal y como expresó Vicente Rubio, cineasta y experto en salud mental en primera persona: “el autoestigma mina la autoestima y dificulta el camino hacia la autonomía personal”.



El Comité de Personas con Enfermedad Mental de SALUD MENTAL ESPAÑA lee el Manifiesto.

Tiempo de visibilizar la salud mental

Las entidades que conforman la red SALUD MENTAL ESPAÑA aprovechan las fechas en torno al Día Mundial de la Salud Mental para realizar actividades de sensibilización, visibilización y reivindicación, de modo que durante unas semanas la sociedad ha recibido información sobre la importancia de cuidar la salud mental y, por otro lado, en el caso de este año, sobre la necesidad de ser capaces de conectar con quien lo necesita, de ponerse en su lugar.

A través de charlas-coloquio, exposiciones, talleres, conferencias, elaboración de materiales, torneos deportivos, reuniones con cargos de la administración, acciones de calle... las entidades consiguen que la SALUD MENTAL –con mayúsculas– esté en boca de muchos y quede en la mente de otros tantos.

Para saber más

Puedes descargar el estudio “Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma” en www.consalmudmental.org.



Puedes ver la Jornada al completo en vídeo en nuestro canal de YouTube:

www.youtube.com/user/FeafesCeifem



Presentación del estudio sobre el estigma.

‘La única manera de afrontar las voces es ponerlas en común’

Los días 6 y 7 de noviembre Alcalá de Henares acogió el séptimo congreso “Hearing Voices”, que bajo el título ‘Construyendo en común. Construyendo lo común’, puso sobre la mesa la necesidad de generar espacios de apoyo mutuo. 400 personas compartieron sesiones plenarias y talleres con el fin de aportar e intercambiar ideas para afrontar y pensar “el sufrimiento psíquico desde la experiencia de las propias personas que lo padecen”.

A lo largo de estos dos días, diversos ponentes expusieron sus experiencias con la escucha de voces y otros tantos pusieron en común proyectos que vienen desarrollando, algunos incluso a nivel internacional, como Bhargavi Davar de India (Bapu Trust), Carina Hakansson de Suecia (Family Care Foundation) o Sascha Altman, co-fundador de Icarus Project, una iniciativa *“en busca de la justicia social mediante el fomento de prácticas que tienen que ver con la ayuda mutua”*.

“La única manera de afrontar las voces es ponerlas en común, crear redes, espacios de seguridad y superar el sufrimiento desde el colectivo. Las personas son acumulación de encuentros y contextos, la biografía puede cambiar positivamente” aseguró Fernando Alonso, un ‘escuchador de voces’ que recalca que el principal objetivo del colectivo Entrevoces es *“el apoyo mutuo, para generar estrategias entre todos los que estamos afectados”*.

Fernando también explicó de la necesidad de *“resistir a las voces descalificadoras, internas y externas, conquistar la autonomía supone controlar sobre la voz y que sea la propia persona la que decida lo que está bien o lo que está mal”*.

En esta misma línea Martín Téllez resaltó, desde su experiencia en el Clubhouse de Sevilla *“los buenos resultados que da la práctica del apoyo mutuo, la participación, la autogestión y el aprendizaje sobre las voces”*.

Además de generar estas redes de apoyo, el Congreso trató, según los propios organizadores, de *“promover el estudio de alternativas reales a las que se ofrecen de manera mayoritaria por parte de la esfera pública y privada de la atención en salud mental, además de fomentar la comunicación entre quienes forman parte de estos grupos”*.

Sumado a este tipo de propuestas, algunos asistentes como Will Hall, de Madness Radio, destacó la experiencia de la locura como algo normal, una vivencia de la que aprender y aprovechó para criticar cómo las administraciones han aprovechado la crisis económica *“para disminuir los servicios sociales y los recursos”* necesarios para una atención adecuada en salud mental.

Tampoco faltaron las críticas a la industria farmacéutica. El periodista y escritor Robert Whitaker destacó que *“a la industria no le interesa difundir recuperación sin medicación”*. Además, criticó la forma de organizar sociedades *“a través del interés comercial”*.

¿Qué es el movimiento de escuchadores voces?

Se trata de la convergencia de personas, activistas y grupos que se proponen la aceptación del fenómeno de escucha de voces o de experimentar otras percepciones consideradas inusuales como algo natural.

Las primeras experiencias de grupos de escuchadores de voces surgen a finales de los 80 en Holanda y Reino Unido. Son grupos de apoyo mutuo auto organizados donde las personas que escuchan voces hablan directamente de sus alucinaciones auditivas y sus experiencias, sin tabúes, sin actividades pre-escritas y decidiendo horizontalmente. El rol del profesional es el de aprender y construir de manera conjunta. Para ello la empatía, el respeto, el lenguaje comprensible, la cercanía, la sensibilidad, la confianza se hacen necesarias.

El dolor como derecho

Assumpció Pié, doctora en pedagogía y profesora de psicología y Ciencias de la Educación de la Universitat Oberta de Catalunya, expuso el concepto del dolor y el sufrimiento como *“parte de la vida, algo que se debe poner en común, ya que se transforma al compartirlo, la experiencia del trauma se convierte en evidencia científica y es conocimiento útil para la sociedad”*.

Del trauma como generador de sufrimiento psíquico también hablaron Olga Runciman y Rachel Waddingham (escuchadoras de voces y activistas), las cuales expusieron que las experiencias negativas pasan factura en la persona y en el caso de convertirse en trauma este *“debe dominarse desde la propia persona con el apoyo de los demás, sentirse personas completas con otros porque necesitamos escucharnos”*.

Para ellas *“es necesario relacionar las voces con experiencias de la vida y hay herramientas que pueden descodificarlas”*, pero ante todo *“las voces no representan a las personas y si escuchas voces no eres una máquina estropeada”*.

También hubo momentos para compartir experiencias durante el desarrollo de diversos talleres, como el del profesional y escuchador de voces, Paul Baker, que además de explicar su experiencia, invitó a los demás a hacer lo propio para poner en común, en reducidos grupos, la forma de afrontar los sufrimientos y las herramientas que nos han servido para seguir adelante.

No faltó espacio para la defensa de derechos, tanto en lo que tiene que ver con la denuncia de vulneraciones como en la elaboración de documentos que sean herramienta para defender los derechos en salud mental. Es el caso del “Manual de derechos en salud mental”, elaborado por usuarios y ex-usuarios de los servicios de salud mental de Chile y el cual presentó uno de sus artífices, Rodrigo Fredes.

En palabras de Olga Runciman de “Inter-voice”, *“escuchar voces es una mariposa, la cual es el símbolo de la transformación, comienza como una pequeña oruga y se transforma en una mariposa maravillosa”*.

Para saber más

Para más información:
www.entrevoces.org



Asistentes al VI Congreso EUFAMI.

SALUD MENTAL ESPAÑA participa en el VI Congreso EUFAMI celebrado en Bulgaria

La Confederación participó en el VI Congreso de la Federación Europea de Asociaciones de Familiares de Personas con Enfermedad Mental (EUFAMI). El responsable de Relaciones Internacionales, Alfonso Serrano, intervino con una ponencia titulada “La participación de las familias: la experiencia española”.

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA asistió los pasados 19 y 20 de septiembre al VI Congreso de la Federación Europea de Asociaciones de Familiares de Personas con Enfermedad Mental (EUFAMI) que tuvo lugar en Sofía (Bulgaria), bajo el lema ‘Cuando el Este converge con el Oeste. Familias en el corazón de Europa’.

“Estos Congresos brindan la oportunidad a sus socios de compartir experiencias en salud mental sobre sus respectivos países”

El Congreso se hizo en esta ciudad como muestra del apoyo de EUFAMI al aún incipiente movimiento asociativo de personas con problemas de salud mental en el este de Europa.

Según Alfonso Serrano, estos encuentros, que se realizan cada cuatro años son importantes porque *“brindan la oportunidad a sus socios de compartir experiencias en salud mental sobre sus respectivos países y de plantear y debatir propuestas de acción conjunta”*. *“Estos congresos también tienen un componente de visibilización de la organización y reivindicación de derechos”*, recalcó Serrano.

Serrano intervino, en representación de SALUD MENTAL ESPAÑA, en el seminario “Las necesidades de las familias en el proceso de recuperación”, en el que

también participaron un representante de Gales y otro de Irlanda. Con una ponencia titulada “La participación de las familias: la experiencia española”, Serrano expuso el marco legal actual de nuestro país, en relación a la atención a la salud mental, así como la postura de la Confederación frente al papel de las familias.

“Se nos invitó a compartir la experiencia de los familiares y cuidadores en España”

Además de ello explicó cuáles son las actividades que la Confederación realiza para atender a las necesidades de las familias y los allegados de las personas con problemas de salud mental y las labores de defensa de los derechos del colectivo que se han llevado a cabo a lo largo de los últimos años.

“Se nos invitó a compartir la experiencia de familiares y personas cuidadoras en España, donde entre otros temas presentamos las medidas terapéuticas que la Confederación propone para evitar tener que recurrir a medidas coactivas con las personas con problemas de salud mental grave”, explicó Serrano Movilla.

Durante el Congreso, además, se presentaron los resultados de la Encuesta Europea de las Familias Cuidadoras, realizada por EUFAMI en la que también participó SALUD MENTAL ESPAÑA.



¿Qué es EUFAMI?

EUFAMI fue fundada en 1992 después de un congreso que tuvo lugar en 1990 en De Haan, Bélgica, donde personas cuidadoras de toda Europa compartieron cómo se convive con un trastorno mental grave.

Tiene un compromiso permanente por mejorar la atención y el bienestar de las personas afectadas por una enfermedad mental.

EUFAMI actualmente cuenta con miembros en 22 países europeos y en un país no europeo (Israel). En total, agrupa 35 asociaciones de familiares y otras 7 asociaciones de salud mental.

Para saber más

Más información sobre los resultados de la encuesta en www.consalmudmental.org



De izquierda a derecha, Manuel Movilla y Nel Anxelu González, tras la votación.

El pasado sábado 24 de octubre en la sede de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA en Madrid, Nel Anxelu González Zapico fue nombrado presidente de esta organización por la Asamblea General de Socios para un periodo de cuatro años.

A la elección de presidente concurrieron dos candidatos, Nel A. González, vicepresidente de la organización desde 2012 y

SALUD MENTAL ESPAÑA participa en la “Acción Conjunta sobre Salud Mental y Bienestar”

La “Acción Conjunta sobre Salud Mental y Bienestar” es una iniciativa de la Dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria de la Comisión Europea derivada del Pacto Europeo por la Salud Mental y el Bienestar de 2008 que surgió hace dos años con el objetivo de promover la salud mental y el bienestar, prevenir los trastornos mentales y mejorar la atención y la inclusión social de las personas con trastorno mental en Europa.

Hasta veintiocho Estados participan en esta “Acción Conjunta” a través de ocho programas de trabajo bien liderándolos, bien como miembros asociados o bien colaborando en su desarrollo. En el caso de España, a través del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, se está trabajando en el programa 5 sobre *Experiencias del modelo comunitario de salud mental y la inclusión social en Europa, con especial énfasis en la transición del Modelo Institucional al Comunitario*, en el que se encuentra enmarcada la jornada-taller del pasado 24 de noviembre en la que participaron seis miembros del Comité

Nel A. González Zapico, nuevo presidente de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Manuel Movilla, representante del Comité de Personas con Enfermedad Mental de Andalucía en la Junta Directiva de FEAFES Andalucía, quien agradeció *“infinitamente a las federaciones que han depositado su confianza”* en su proyecto y cuyo objetivo era *“mostrar sobre todo que las personas con trastorno mental grave podemos hacer muchas cosas”*.

González Zapico, por su parte, expresó su agradecimiento a quienes han confiado en él y al presidente saliente, José M^a Sánchez Monge, a quien dedicó unas palabras de reconocimiento y agradecimiento *“de corazón”* por todos los años de implicación con esta Confederación y el movimiento asociativo de personas con trastorno mental y familiares.

En sus respectivos programas de gobierno, ambos candidatos coincidieron en des-

tañar su compromiso con la participación y el empoderamiento de las personas con trastorno mental y su firme lucha contra el estigma y defensa de los derechos de estas personas y sus familias.

Sobre el proceso de elección de presidente

La Asamblea General eligió con un 55% de los votos a Nel A. González como presidente. Sin que se produjera ninguna abstención, el 45% de los votos restantes fue a favor de Manuel Movilla.

La Asamblea General está formada por los representantes de las 19 federaciones y asociaciones uniprovinciales miembro de SALUD MENTAL ESPAÑA y cada una de ellas dispone de un voto, más un voto ponderado por cada 500.000 habitantes o fracción.

SALUD MENTAL ESPAÑA participó el pasado 24 de noviembre en una jornada-taller organizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad para elaborar una propuesta de acciones con las que implementar mejoras en materia de atención comunitaria en salud mental.

de Personas con Enfermedad Mental y miembros de la Comisión Permanente de la Confederación.

Para Carlos García Lampón, representante de FEAFES Galicia en el Comité de Personas con Enfermedad Mental de la Confederación y participante en esta jornada-taller, *“fue una experiencia positiva ya que dijimos y escuchamos las necesidades que cada uno de nosotros tenemos del otro para mejorar la atención en salud mental”*.

Un paquete de trabajo para España

La reunión dio comienzo con la presentación de la iniciativa por parte de José Miguel Caldas de Almeida, coordinador del programa de trabajo que corresponde a España, quien explicó las principales recomendaciones a las que se ha llegado desde este programa en materia de generación de compromiso político, de desarrollo y actualización de políticas y legislación, de impulso de los servicios de atención comunitaria, de

mejora en el uso y eficacia de mecanismos con los que supervisar la aplicación de la reforma en salud mental desde el modelo institucional hacia el modelo comunitario y de promoción del uso de instrumentos relevantes de la Unión Europea.

Posteriormente se desarrollaron tres talleres simultáneos en los que participaron personas gestoras de políticas públicas, profesionales de la salud mental, personas con trastorno mental y familiares para debatir sobre esas recomendaciones y valorar acciones con las que facilitar su implementación y desarrollo.

Entre otros temas, en los talleres se abordó la necesidad de generar un compromiso político con el fin de que la Administración desarrolle iniciativas que fomenten el cuidado de la salud mental y la mejora en la atención a las personas con problemas de salud mental, impulsando un cambio desde la intervención centrada en los hospitales a un sistema basado en las propias necesidades de la persona en su entorno.



Mesa redonda durante el Congreso.

La federación canaria celebra su V Congreso Regional de Salud Mental en Fuerteventura

El pasado mes de noviembre la Federación Salud Mental Canarias celebró su V Congreso Regional bajo el título ‘Empoderamiento de las personas afectadas por un trastorno mental grave. Hacia su plena autonomía’ y que en esta ocasión acogió la isla de Fuerteventura.

Los días 12, 13 y 14 de noviembre, el Salón Jandía del Hotel Elba, en Fuerteventura, acogió la quinta edición del Congreso de la federación canaria que en esta ocasión tenía como objetivo poner en valor la participación de las personas con trastorno mental en su propio proceso de recuperación y en la toma de decisiones que afecten al movimiento asociativo.

El Congreso fue inaugurado por el presidente de ASOMASAMEN (Asociación Majorera por la Salud Mental), Matías López, el presidente de la federación, Andrés Mendoza y el presidente de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, Nel Anxelu González.

Tras ello se dio paso a la conferencia inaugural que aportó las claves sobre la temática a tratar en los siguientes dos días de encuentro. Dicha ponencia corrió a cargo de la directora ejecutiva de la Confederación, Celeste Mariner y la co-autora del estudio encargado por SALUD MENTAL ESPAÑA, “Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma”, Jimena Cazzaniga, quien explicó las bases y fundamentos del mismo.

“Hoy es un día en el que la ilusión contenida de muchos meses de trabajo, estalla para comenzar este congreso” apuntó Andrés Mendoza, quien aseguró que “para esta federación el empoderamiento es uno de los ejes principales de trabajo, ya que es un

método para ir acabando con los efectos del estigma”.

Empoderamiento y la continuidad de cuidados

Las propias personas afectadas por un problema de salud mental son las que pusieron voz a la lucha contra el estigma y al fomento de la autonomía. “*Muchas de las personas afectadas no tienen información sobre su diagnóstico y creen que la sociedad y los medios de comunicación son los principales generadores de estigma. Nuestra participación activa es el camino*”, aseguró Enrique González, representante del Comité de Personas con Enfermedad Mental de la Federación Salud Mental Canarias.

“El amor nos hace libres y los retos nos hacen mejores”

Y es que eso es lo que reclaman las personas con trastorno mental, una mayor participación en la toma de decisiones y en su proceso de recuperación y es algo en lo que el movimiento asociativo reunido en SALUD MENTAL ESPAÑA trabaja a diario. Así lo puso de manifiesto el presidente de la Confederación, Nel Anxelu González, quien apuntó que “*el futuro del movimiento estará diseñado con la total participación de las personas con trastorno mental*”.

En esta misma línea expuso Basilio García, miembro de la Asociación Salud Mental Ceuta y responsable del Comité de Personas con Enfermedad Mental de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Su experiencia con el trastorno mental, sus vivencias y los pasos que ha dado en su proceso de recuperación. Durante su intervención, Basilio, que considera que “*la sinceridad es un hábito de vida saludable*”, habló del camino seguido durante estos años. Un camino que no definió como fácil, pero que dio aliento a muchas de las personas que allí estaban escuchando. “*El amor nos hace libres y los retos nos hacen mejores. Hay que ir paso a paso, como quien aprende a nadar*”, concluyó Basilio.

Pero no solo del empoderamiento de las personas se habló en este quinto Congreso. También se pusieron de manifiesto algunas acciones que las entidades canarias están haciendo por autofinanciar y autogestionar proyectos, como es el caso de la iniciativa de ‘crowdfunding’ promovida por la asociación tinerfeña ATELSAM y que lleva por nombre ‘Abriendo la salud mental a nuevos tiempos’.

Empleo y discapacidad o algunas propuestas sobre cómo mejorar la atención en salud mental en Fuerteventura también ocuparon un importante espacio de este Congreso, que finalizó con una visita guiada por la isla para todos los asistentes.

Salud Mental Castilla y León entrega sus premios y reconoce con ellos el compromiso y la visión positiva de la salud mental

El ex presidente de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, José M^a Sánchez Monge; la compañía teatral “Locos por el Teatro” y el programa informativo de RTVE “Documentos TV” fueron los premiados de esta VII edición.

El pasado 5 de noviembre, la Federación Salud Mental Castilla y León entregó sus premios anuales en un acto que tuvo lugar en la Capilla de la Diputación Provincial de Valladolid al que acudieron un centenar de asistentes. Entre ellos estaban representantes del ámbito público, institucional y del tercer sector, así como personas con trastorno mental y familiares.

Durante su intervención, el presidente de la federación castellano leonesa, Jesús Corrales, explicó que estos premios *“quieren ensalzar el compromiso que la sociedad está alcanzando con la salud mental, la nueva visión positiva y más cercana a la realidad que algunos de sus sujetos han sabido adoptar frente a este colectivo, y que queremos agradecer y mostrar al resto de la sociedad”*.

En esta edición, los galardonados fueron el ex presidente de SALUD MENTAL ESPAÑA, José María Sánchez Monge, por su trayectoria personal y profesional al frente de la Confederación, de la federación valenciana y de la asociación alicantina AFEMA a lo largo de 18 años, la compañía de teatro ‘Locos por el Teatro’, por su innovación y su apuesta por la difusión a través del arte y la cultura

de la realidad de la salud mental. Y por último, ‘Documentos TV’ de RTVE, por ocuparse de dar voz de un modo plural, profesional y veraz a los diferentes agentes implicados en la salud mental.

Desde hace ocho años, Salud Mental Castilla y León viene destacando de forma individual iniciativas que se suman a los esfuerzos del movimiento asociativo de personas con enfermedad mental y familiares y que, para Corrales, resultan *“decisivas a la hora de mostrar la realidad que día a día viven las personas con enfermedad mental y sus familias, además de ayudarnos a reivindicar y exigir el cumplimiento de los derechos que poseemos y que en muchos casos no son respetados”*.

Al acto asistieron el consejero de Sanidad, Antonio M^a Sáez Aguado; así como otros representantes del panorama institucional como el vicepresidente de la Diputación de Valladolid, Víctor Alonso; el representante de la subdelegación de Gobierno, Luis A. Gómez; la concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Valladolid, Rafaela Romero, y el recién elegido presidente de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, Nel Anxelu González Zapico, entre otros.

Los galardonados tras recibir el premio.



La salud mental se hace un hueco en la televisión pública balear

IB3 Televisió e IB3 Radio realizaron, a lo largo del mes de septiembre, una cobertura especial de las actividades que se llevaron a cabo desde las asociaciones miembro de FEBAFEM, con el objetivo de promocionar la salud mental.

Josep Maria Membrillo, director general del Ente Público de Radiotelevisión de las Islas Baleares (EPRTVIB) y Maria Nicolau Riera, presidenta de la federación, firmaron un convenio de colaboración en base al cual, durante septiembre, el ente público dedicaría el espacio “Todos damos una mano” a la salud mental.

Desde la federación balear aseguran que *“ser los protagonistas de la campaña de responsabilidad social que realiza la televisión y radio pública de las islas es todo un orgullo, ya que se habla de un tema muy importante a la vez que desconocido en una de las televisiones de referencia para los ciudadanos de esta comunidad”*.

El proyecto de Responsabilidad Social Corporativa del ente público “Todos damos una mano”, se ha convertido en su eje corporativo y social. Muestra habitualmente los problemas con

La Federación Balear de Familias y Enfermos Mentales (FEBAFEM) y el Ente Público de Radiotelevisión de las Islas Baleares firmaron un convenio de colaboración para la promoción, a lo largo del pasado mes de septiembre, de la salud mental a través de la campaña de Responsabilidad Social Corporativa ‘Todos damos una mano’.

los que muchas personas y familias de nuestra sociedad viven de manera cotidiana, así como los retos a los que se enfrentan y las entidades que les apoyan.

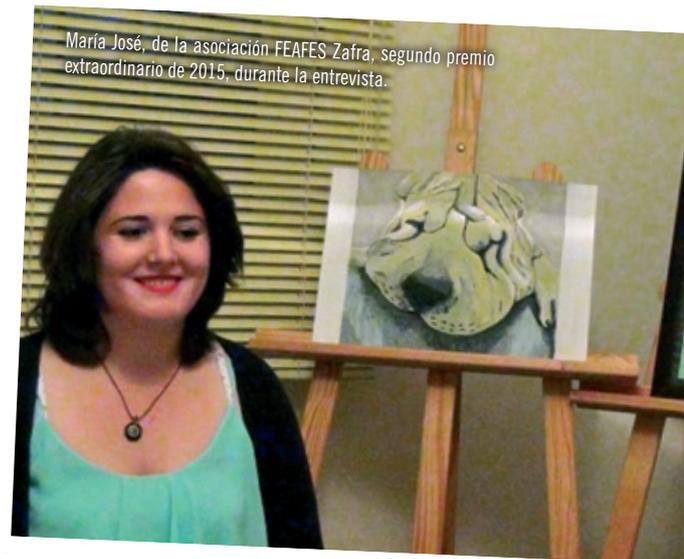
La cobertura para FEBAFEM consistió en reportajes, entrevistas y programas específicos, tanto en la televisión como en la radio autonómicas, así como la promoción de los contenidos a través de sus redes sociales.

“El impacto ha sido tremendo. Durante todo el mes de septiembre y parte del mes de octubre, todos los medios de los que dispone IB3 (Radio, televisión, web y redes sociales), han estado a nuestro servicio para cubrir cualquier noticia relacionada con la salud mental. Diferentes debates en televisión y radio, coberturas informativas, reportajes, etc. Y siempre desde la visión del movimiento asociativo”, recalcan desde FEBAFEM.

La intención de la federación es seguir potenciando su relación con los medios de comunicación autonómicos y locales, ya que de esta manera pueden lograr que *“la salud mental esté presente en el día a día de mucha gente”*.

La carretera, las vías, el aire... **en busca de sonrisas**

El Concurso de Felicitaciones de Navidad, que cada año organiza la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, es un motivo de alegría y motivación para todas aquellas entidades que trabajan la expresión artística como motor de recuperación.



María José, de la asociación FEAFES Zafra, segundo premio extraordinario de 2015, durante la entrevista.

Pensar el motivo de la tarjeta, elegir el material y la técnica con que se van realizar, que las musas lleguen para inspirarlos, sentirse orgullosos del trabajo terminado, mandarlo a Madrid para que un jurado lo valore, esperar con nervios su deliberación, recibir una llamada diciendo que su dibujo ha resultado ganador, viajar para asistir al acto de entrega de premios... un mundo, todo un mundo lleno de ilusiones se genera en torno a este certamen.

De unos años a esta parte, a todo ello se le ha sumado un nuevo aliciente: un técnico de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA visita cada una de las tres entidades ganadoras para grabar un vídeo –que después se proyecta durante el acto de entrega de premios– sobre la actividad que allí realizan y entrevistar a las personas ganadoras, quienes generalmente describen la importancia de iniciativas como esta en su proceso de recuperación.

En definitiva se trata de pasar *‘un día en’* algunas de las entidades que a diario se valen de la expresión artística para poder mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental. Amelia Varela, directora de la asociación LAR Pro Saúde Mental –entidad ganadora de uno de los premios dos años seguidos– asegura que este tipo de actividad *“facilita poder desarrollar muchas capacidades que están ahí ocultas y que para ellos son fundamentales”*.

Un tren, el coche, el avión o cualquier medio de transporte que nos lleve allí donde haya que grabar, es el comienzo de

una gran aventura, una experiencia que no va a ser nunca igual que el siguiente o el anterior viaje. Nada más llegar, el paisaje ya marca las diferencias, y es que no es lo mismo ir a visitar AFEMVAP en Pozoblanco (Córdoba), que atravesar la incesante lluvia hasta Vilagarcía de Arousa (Vigo) para conocer la asociación LAR o ver cómo se alimentan cientos de cabezas de ganado mientras cruzamos la estepa extremeña que nos lleva a FEAFES Zafra.

Muchos preguntan de qué televisión venimos o en qué canal van a salir

Ante la llegada de alguien que va a ir a grabar cómo es el día a día de la asociación, que les va a hacer preguntas, que va a conocer el lugar en el que se reúnen y realizan actividades... la expectación es máxima. Muchos preguntan de qué televisión venimos, o en qué cadena va a salir lo que estamos grabando. Nosotros explicamos que venimos de la Confederación, a lo que un muchacho muy alto que nos mira con atención responde: *“¿De la Confederación Hidrográfica del Tajo?”*. *“No, de la de SALUD MENTAL ESPAÑA”*, le responde un trabajador social.

Y, sí, los paisajes que recorremos son diferentes, pero el modo en que nos acogen en cada uno de estos lugares es el mismo. Un recibimiento caluroso, lleno

de afecto y cariño, de disposición absoluta para hacernos el trabajo más fácil y sobre todo para que disfrutemos junto a ellos de lo que para todos es un día especial, diferente, cargado de emociones.

“A mí grábame bien que quiero cantar una canción dedicada a mis padres”, nos dice Ramón, un joven que nos mira atentamente mientras lija un pedazo de madera en uno de los talleres. Estamos en Murcia, en la asociación AFEMAR – una de cuyas socias ganó hace un par de años– diluvia fuera y eso que Ramón aún no ha empezado a cantar. Al final entona una canción popular frente a la cámara y cuando termina, se le dibuja una sonrisa tan grande en la cara que compensa todos los kilómetros hechos para llegar hasta allí.

“Nos interesa mucho la integración, la comunicación, el compartir, el no aislamiento... eso es lo fundamental. Lo artístico es un medio para conseguir eso”

No todos son tan lanzados y la cámara les intimida. Es el caso de Daniel, ganador del primer premio el año pasado. *“Yo no voy sé si voy a ser capaz de ponerme ahí delante y contestar a lo que me preguntéis”*.



Bastó un pequeño empujoncito de sus compañeros para que se llenara de valor y de repente empezaran a surgir palabras de su boca con una pronunciación digna de algún doblador de cine.

Y es que esta es la magia de todo esto, el poder ver en primera línea cómo las personas con algún tipo de dificultad en su vida son capaces de superarse y de sobreponerse a sus reveses. Salas llenas de cuadros pintados por ellos mismos, pequeñas esculturas, regalos de navidad, manualidades hechas con papel... verdaderas obras de arte son las que nos encontramos en todas y cada una de las entidades que visitamos cada año.

“Nos interesa mucho la integración, la comunicación, el compartir, el no aislamiento... eso es lo fundamental. Lo artístico es un medio para conseguir eso”, asegura la profesora de expresión artística de la asociación DOA (Vigo) ganadores del primer premio en 2013. Y en definitiva ese es el objetivo final de cada pequeña obra de arte que nos encontramos en las paredes, un pasito más en la recuperación de las personas con problemas de salud mental.

Pero no todo en los viajes es tan idílico como parece a primera vista. Hay que llegar a entidades que se encuentran en localidades que no están especialmente

Nuestro fin es mejorar la calidad de vida de todos aquellos que confían en nosotros y sacarles todas y cada una de las sonrisas que sean posibles.

Hay veces que cuesta ver las posibilidades de grabación de todo aquello que tenemos delante, hay días que no tenemos el ánimo necesario para hacer una entrevista o incluso momentos en que el cansancio nos puede. Pero la ilusión con la que nos esperan y nos reciben, las ganas de enseñarnos todo aquello en lo que han estado trabajando a lo largo del año, no nos permite bajar la guardia y ponemos toda la carne en el asador para poder hacer el mejor vídeo que somos capaces.

“Esperamos que podáis volver al año que viene, si no es por las tarjetas de Navidad, pues que sea por otra cosa”, nos grita una señora bajita, de pelo canoso, con acento andaluz desde la puerta de la asociación, mientras nos alejamos calle abajo. Y vamos pensando la cantidad de pequeños gestos o acciones que pueden hacer inmensamente felices a los demás.



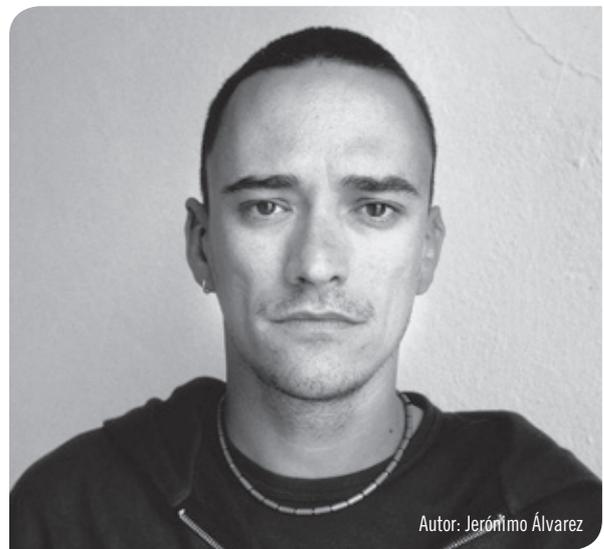
Manuel, de la asociación AFEMVAP, primer premio de 2015, junto a sus compañeros.

bien comunicadas o lugares donde el frío aprieta más de la cuenta al caer la noche. Sin ir más lejos la otra noche, de vuelta a Madrid, esperando el tren en el apeadero de Villanueva de Córdoba, instalado en plena sierra, un señor se frotaba las manos, y no paraba de repetir: *“aquí hace más frío que pelando rábanos”*.

Pues, precisamente, ese es el objetivo diario de nuestro trabajo, hagamos un vídeo o cualquier otra cosa. Nuestro fin es ayudar y mejorar la calidad de vida de todos aquellos que confían en nosotros y sacarles todas y cada una de las sonrisas que sean posibles.

Javier Álvarez, cantautor.

“Somos un rato de vida, pero este rato de vida es tan estupendo, que hay que disfrutarlo”



Autor: Jerónimo Álvarez

Javier Álvarez es cantautor, de esos que congregaban a miles de personas en sus conciertos en la década de los noventa. Fue un niño superdotado, que aprendió a tocar la guitarra y a componer de un modo autodidacta. El éxito le llegó de una manera tan rápida y abrumadora que “siendo tan joven e inexperto” le pasó “una factura absolutamente brutal” que provocó que se le “desestructurara la mente”. El autor de ‘La Edad del Porvenir’ relata cómo el estrés de la fama unido al consumo de tóxicos le llevó a tener dos brotes psicóticos y una “profunda” depresión. Un relato lleno de generosidad y valentía, ya que no es fácil hablar de ello y él lo hace a corazón abierto.

Hemos quedado con él en una cafetería del centro de Madrid, está algo cambiado, ahora lleva el pelo largo. Enseguida nos sentamos y frente a un café comenzamos a charlar. Y nada mejor para conocer el origen de las situaciones que empezar por el principio.

¿Qué tal fue tu infancia y tu adolescencia?

«Nací en el año 69 y tuve la peculiaridad de ser un niño superdotado. Con nueve meses, según mis padres, ya hablaba de una manera muy coherente. En aquel tiempo si tenías un niño superdotado la idea era poco más que te tenían que mandar a la NASA. Mis padres querían que fuera un niño normal, en un ambiente normal y que recibiera una educación normal».

«Con el tiempo me he dado cuenta de que esta condición de niño superdotado ha marcado mi vida de una manera decisiva con respecto a mis relaciones sociales. Después de la adolescencia, sufrida adolescencia, como la de otros chicos de mi edad, y en un momento en el que yo no sabía qué hacer con mi vida, el destino me colocó una guitarra entre las manos. Después de dormir, lo que más he hecho en mi vida ha sido escuchar música, así que me formé de una manera autodidacta».

“Aquella presión, siendo tan joven, siendo tan inexperto, me pasó una factura absolutamente brutal”

Hay mucho ruido en la cafetería, por eso cuando Javier habla, procura acercarse mucho a la grabadora, no quiere que se pierda ni una sola palabra de todo aquello que nos tiene que contar. Nos interesamos por su inicio en esto de la música.

¿Cómo arranca tu carrera musical y llegas a convertirte en un referente de los años noventa?

«Empecé tocando en el metro, de allí me echaron y tuve que irme a tocar al Retiro, allí empecé a tener un gran éxito, me encontró alguien de la industria, y a partir de ahí la cosa se disparó. No me dio tiempo a asimilar la situación ni a adquirir ninguna experiencia. Aquella presión, siendo tan joven, siendo tan inexperto, me pasó una factura absolutamente brutal que provocó que, en definitiva, se me fuera la olla, que mi capacidad mental acabara desestructurándose».

Nos quedamos algo sorprendidos con la manera tan directa y clara con la que el cantautor nos cuenta su vida, su experiencia.

¿Qué, cuándo y cómo ocurrió?

«Crucé una línea. Recuerdo perfectamente el instante en el que yo sentí que algo me estaba pasando en la cabeza. Esto me ocurrió en un concierto, en el mayor momento de éxito, después de que en aquel concierto se quedaran mil personas fuera. Mi mánager me decía: “¡Vamos a América, cerramos lo que quieras!” Y tuve que decirle que no. “Al contrario”, le dije, “para todo lo que haya pactado porque no puedo, estoy enfermo. Déjame el fin de semana para pensar y el lunes hablamos”».

«El lunes convoqué a toda la banda y a mi mánager y les dije: “Chicos, no puedo seguir, estoy enfermo”. Esto derivó en que yo se lo contara a mi familia y ellos buscaran ayuda, lo que me llevó a internar en un psiquiátrico. Allí estuve un mes, dieron con mi problema y me salvaron. Antes del ingreso tuve unos días de mucha confusión, días en los que perdí el sueño e incluso en los que pasé por algunos episodios de paranoia. En este momento tenía 26 años recién cumplidos. Yo siempre vinculé este primer brote psicótico a la fama sobrenvenida, a la presión, que fue absolutamente tremenda. Todo lo que me ocurrió en tan poco tiempo es muy difícil de asumir. Pero yo no he sido consciente hasta ahora de que este brote

psicótico también tuvo que ver con mis primeros botellones».

“Tras la salida de mi primer brote caigo en una depresión bastante profunda, pero aun así sigo trabajando”

Nos observa detenidamente, mirando a los ojos. Parece que intenta saber cómo nos hemos quedado tras su confesión:

¿Y cómo sabes que ese pudo ser el origen de tu primer ingreso en un centro psiquiátrico?

«En la época en la que empecé a tocar en El Retiro fue cuando comencé a abrir mis relaciones sociales, conocí mucha gente y empecé a descubrir a un Javier diferente al que conocía hasta ese momento. Pero en aquellas relaciones, en las que yo tenía unos 23 años, aparecen la cerveza, los porros... en pequeñas cantidades. Como este consumo fue tan ocasional nunca pensé que este fuera el origen, pero ahora con el tiempo, me doy cuenta de que fue eso lo que me llevó a desarrollar un brote. No sé si me hubiera llegado a dar con la presión que estaba sosteniendo en aquellos momentos y sin consumir, pero a día de hoy puedo decir que sé que fue una de las principales causas».

¿Cuánto tardas en salir de este primer ingreso y cómo te sientes después?

«Tras la salida de mi primer brote caigo en una depresión bastante profunda, pero aun así sigo trabajando. De hecho mi segundo disco lo grabo sumido en este estado de depresión. Lo que pasa es que cuando uno es joven se tiene una fuerza y una vitalidad que te permite poder recuperarte y sobreponerte de un modo mejor y más rápido».

«Yo comencé a sentirme mucho mejor, más recuperado y con el ánimo subido por el lanzamiento de mi segundo disco y la gira. Esto coincidió con mi descubrimiento del mundo de la noche. Yo jamás había entrado en un bar de copas, no había tomado cubatas y muchísimo menos me había metido una raya. Era el año 97. Entrar en ese mundo en parte me gustó, porque me ayudó a socializar, a desinhibirme. Yo soy

un animal de escenario, de estudio, ahí me desenvuelvo muy bien, pero cuando salgo de ahí soy una persona muy tímida, y esto me ayudaba a no serlo tanto. Pero también es verdad que todo ello me introdujo en el mundo del desparrame, algo que no había vivido de más joven, y que me llevó a desestructurarme de nuevo. Es en el año 99 cuando me da el segundo brote psicótico e ingreso de nuevo en el hospital, pero esta vez muy dañado. Crucé otro umbral, pero esta vez con el agravante de que estaba más intoxicado».

Javier para de hablar y le da un trago largo a la infusión. Se denota en él calma, parece que esta charla está teniendo algo de terapéutico.

¿Pudiste entonces confirmar que el consumo era el origen de tus problemas de salud mental?

«Este segundo brote sí que estoy seguro que me dio por el consumo, pero afortunadamente de ahí salí, aunque sí que es verdad que me han seguido dando atisbos de brote, he sabido controlarlo y pararlo. He conseguido frenar lo que me estaba pasando porque ya conocía los síntomas».

“A día de hoy soy muy afortunado de haber localizado episodios que claramente eran inicios de brotes psicóticos”

Hablemos de cómo reaccionó tu entorno más cercano al conocer tu problema de salud mental.

«Mi familia y las personas que me han rodeado siempre me han tratado con un cariño brutal ante todo aquello que me estaba pasando y eso ha sido lo que más me ha ayudado. Pero también es importante ser responsable con el tratamiento médico. No hay que olvidar que el cuerpo es química y este tipo de problemas tienen que ver con descompensaciones químicas, por lo que, aunque hay otras cosas importantes, hay que ser consciente de que el tratamiento médico en este tipo de situaciones es crucial, siempre en su justa medida y de una manera pautada».

Ya no queda café en las tazas, pero nos queda conversación para rato, aunque no quepa completa en estas páginas.

Es llamativo lo que nos cuentas de cómo en los dos brotes eres totalmente consciente de que algo te pasa y pides ayuda.

«Es verdad que yo supe darme cuenta a tiempo de que algo me pasaba, creo que puede deberse al tipo de estructura mental que tengo, que me hace más sensible a la hora de localizar qué y cuándo me está pasando algo que no es normal. Pero ahora pienso que he sido muy bestia conmigo mismo. Después del segundo brote no me explico cómo fui capaz de volver a cogerme un pedo, pero ocurrió. A día de hoy soy muy afortunado de haber localizado episodios que claramente eran inicios de brotes psicóticos, pero he sido siempre tan consciente de ello que lo he parado, además de una manera física, tirándome al suelo y diciéndome: “Déjate de tonterías, estás aquí, sigue aquí y deja de pensar en eso”».

Desde un plano más liviano y que tiene que ver con su profesión:

¿Cuánto de locura hay en la música de Javier Álvarez?

«TODO. El que se cree cuerdo del todo es paralelo a aquel que cree que siempre tiene razón... Es importante un poco de locura y reconocer que todos estamos muy perdidos en la vida, forma parte de llegar a la madurez, darte cuenta de que estás perdido, eso te hace poner el pie en la tierra de verdad».

Pagamos la cuenta y nos ponemos los abrigos, fuera ya hace más frío del que hacía cuando entramos. Pero no queremos irnos sin saber.

¿Cómo estás ahora?

«Estoy en un momento muy bueno de mi vida, me estoy cuidando mucho, tengo mucha vitalidad y sobre todo mucha ilusión. Adoro la vida, adoro vivir, es una oportunidad única. De esto se puede salir, yo hablo de mi caso concreto, con ayuda, dejándote ayudar. Es decir, hay que querer. Hay que tener voluntad y consciencia de que hay algo que está pasando».

«Somos un rato de vida, pero este rato de vida es tan estupendo, que hay que disfrutarlo y cuando digo disfrutar no me refiero a obviar el dolor. El dolor y las situaciones que nos lo provocan hay que vivirlas, hay que pasar por ellas».



La voz de SALUD MENTAL ESPAÑA

“El futuro DEL MOVIMIENTO salud mental España estará **diseñado con la participación de personas con trastorno mental**”

Nel Anxelu
González Zapico

Presidente de la Confederación
SALUD MENTAL ESPAÑA



Es un honor ocupar este espacio en la revista Encuentro como recién elegido presidente de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Me gustaría dirigirme a las personas que actualmente, al igual que yo en su día se dirigen a una asociación, se asocian y quieren colaborar.

También a las personas que participan en la vida asociativa y tienen interés en que las cosas mejoren y se avance en la atención en salud mental.

No se trata de palabras, de más palabras bien pensadas. Se trata, más bien, de la manifestación de mi compromiso personal. Podría definirlo, sin temor a exagerar, en un compromiso personal que nace de un estado de necesidad que emana de mi propia experiencia vital. Un compromiso con la dignidad.

En mi devenir vital no hay diferencias, entender la vida es independiente y menos importante que vivirla plenamente. Con este planteamiento, quiero desgranar en qué consiste mi compromiso.

En primer lugar, acoger, escuchar y orientar a todas las personas que se encuentran con la enfermedad mental en su vida.

En el movimiento asociativo debemos, de nuevo, plantearnos cómo realizar esta tarea fundamental. Sabiendo que no hay mayor

satisfacción que poder ayudar a la gente en momentos de tanta y descorazonadora incertidumbre.

En segundo lugar, estar capacitados para analizar y, una vez analizado, corregir el estado en que se encuentran nuestras asociaciones. Debemos garantizar el futuro y debemos informar y promover la participación y el cambio generacional. Personas nuevas en tiempos nuevos renovando la ilusión y el bien hacer.

En tercer lugar, y sin que sea el tercero en orden de importancia, quiero afirmar mi compromiso con los derechos de las personas. No puedo ni quiero entender mi compromiso sin hacer este planteamiento. Nosotros, y yo a la cabeza, debemos ser los paladines de estos derechos.

Personas habrá que no saben qué decir y otras que aunque lo digan no son escuchadas y, si son escuchadas, sus demandas no son tenidas en cuenta. Por esas personas hablaremos alto y claro, por los que no tienen voz o son silenciados. Nosotros seremos su voz para pedir, para ofrecer, para exigir.

Y personas hay que tienen mucho que decir. Que saben muy bien lo que dicen. Que deben ser escuchadas. Para estas personas queremos ser el instrumento, la plataforma que les permita ser

protagonistas en primera persona dentro del movimiento asociativo y en la sociedad.

No tenemos ninguna duda, el futuro del movimiento de SALUD MENTAL ESPAÑA estará diseñado con la total participación de las personas con trastorno mental, organizadas para exigir su derecho a la salud mental.

Todos seremos beneficiarios de esos derechos y por eso, ya desde ahora, a todas estas personas valientes, mi total gratitud.

La salud mental de la gente y el bienestar privado y público no es una utopía. Es un derecho y es posible de alcanzar. Por eso os pido unir fuerzas, nuestro buen hacer, nuestra experiencia y nuestras ilusiones para conseguirlo.

El futuro es nuestro. No hay vuelta atrás.



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 enfermedad mental, y sus familias te invitamos a colaborar económicamente con la entidad. Para ello, puedes dirigirte a **colabora@consaludmental.org** o en el teléfono

672 368 891