



som aquí!!!

El butlletí del Club Social Punt de Trobada

número 6, febrer de 2012

Club Social

Xerrada col·loqui amb Edgar Vinyals sobre salut mental i empoderament

La veu del Club

Manifest "Stop DSM (como criterio único de diagnosis clínica)"

Entrevista:

Xavier Trabado, president de FECAFAMM

BENVINGUDA

Hola a tothom!!! Després de la parada per les vacances de Nadal, tornem a la càrrega amb un nou número del Som Aquí!!!, el butlletí fet pels usuaris del Club Social "Punt de Trobada".

Comencem l'any amb força, ganes i il·lusió, carregats de projectes nous i amb ganes d'arribar a tots vosaltres, els nostres fidels lectors, als que us volem mostrar tot el què anirem fent durant aquest any 2012.

Per començar, en aquest primer número del mes de Gener podreu trobar una entrevista al president de FECAFAMM, Federació Catalana de Familiars i Persones amb Problemes de Salut Mental, Xavier Trabado, que va visitar el Club i va ser tan amable de respondre les preguntes que li van plantejar els usuaris.

A la secció del Club Social, hi ha una crònica de la festa de Nadal del Club, que va tenir lloc el dia 22 de desembre. En aquesta mateixa secció hi ha explicades diverses col·laboracions que vam

fer amb la Creu Roja durant aquest mes.

Aquest mes de desembre, ens va visitar l'Edgar Vinyals, amb qui vam fer una xerrada col·loqui sobre temes relatius a la Salut Mental.

A l'apartat de Sortides hi trobareu la visita a les Caves Freixenet i Els Tres Tombs de Martorell.

La secció La Veu del Club, hi ha les opinions dels usuaris del Club respecte al manifest STOP DSM, que reclama una atenció més personalitzada a les persones afectades de trastorns mentals.

Finalment, al Calaix de Sastres hi ha una dosi d'humor amb la intenció de fer-vos somriure una mica mentre espereu el pròxim número.

Esperem que, una vegada més, gaudiu d'aquest nou butlletí i ens tornem a trobar en el número 7. Fins aviat!!!

Marta, Bea i Roger
Educadors del Club Social "Punt de Trobada"

EQUIP DE REDACCIÓ:

Agustín Luque, Carmen Oller, José Antonio Pérez, Juan Miguel Barbero, Matilde Torres, Manuel Moreno, Oscar Domínguez, Sergio Barrachina, Víctor Àlvarez, Núria Palmero, Alberto Olivé, Gabriel Alcaide, Enrique Martínez, Miriam Vígara

COORDINACIÓ, EDICIÓ I DISSENY:

Marta Escorigüela
Beatriz Vieito
Roger Trilles

CONTACTE:

Club Social Punt de Trobada.
Carrer Francesc Riera, 11-13, Local.
93.774.33.07
club_puntdetrobada@yahoo.es
www.amartorell.com/puntdetrobada



Entrevista

XAVIER TRABADO:

President de la Federació Catalana de Familiars i Persones amb Problemes de Salut Mental, federació a la qual pertany el Club Social "Punt de Trobada". Ens va visitar al Club i li vam poder fer l'entrevista que llegireu a continuació.

Quan temps fa que es president de FECAFAMM?

Sóc president de FECAFAMM des del 2006, fa gairebé 6 anys. Abans de ser president vaig estar uns anys com a membre de la junta. Al marxar l'antiga presidenta, m'ho van proposar i em vaig animar.

En que consisteix la Fecafamm?

La FECAFAMM és la federació que agrupa a totes les associacions de familiars de persones que pateixen un trastorn mental i afectats del territori català. Va néixer al 1996 quan les associacions existents van decidir unir-se per tenir més força. La tasca principal de la federació és treballar per a la millora de la qualitat de vida de les persones que pateixen un trastorn mental i les seves famílies.

Una de les nostres funcions principals és donar suport a les associacions, sobretot quan viuen els seus inicis. La federació els hi dona ajuda per tirar-la endavant i creixer per tenir més capacitat de treballar en el seu territori. Una altra de les nostres funcions és treballar amb les administracions, sobretot amb els diferents departaments de la generalitat, per tal de fer-los veure que en salut mental portem un gran endarreriment i és important que hi hagi més inversió per tal que es creïn més serveis tant sanitaris com socials. Per últim fem una gran tasca de sensibilització, treballem per lluitar contra l'estigma que pateixen les persones amb un trastorn mental, que en els mitjans de comunicació es tracti la salut mental d'una forma més normalitzada i no es relacioni sempre amb notícies negatives.

Què el va animar a associar-se? Que li diria a la gent perquè s'associïn?

Jo tinc un familiar que fa anys va patir un problema de salut mental, ell estava vinculat al Club Social AREP. Aleshores vaig entrar en contacte amb aquesta associació, vaig veure que es feien coses que eren interessants, que les administracions feien molt poca cosa i vaig creure que una de les maneres perquè això anés a millor era

col·laborar amb el moviment associatiu, ja que com més siguem més força tindrem davant de l'administració. A la gent li diria que davant d'aquests problemes pots prendre la decisió d'anar tirant, resoldre el teu problema i ja està o intentar ajudar a més gent a través d'associar-te i així ajudar-te a tu mateix.

Quins serveis ofereix la federació a les famílies, usuaris i associacions?

A les associacions ofereix els serveis que abans us he comentat (subvencions, ajudes organitzatives,...) A part oferim un servei d'assessorament jurídic, el JURIMM, on els associats disposen d'uns advocats per a assessorar i solucionar temes jurídics relacionats amb la salut mental.

També oferim formació a les famílies i usuaris, per exemple fa poc vam organitzar el curs PROSPECT una iniciativa de FEAFES que va ser una gran experiència per tots els que vam participar. També destacar el SAF, el servei d'atenció a les famílies, que ofereix informació i assessorament a les famílies i usuaris en diferents casos, com poden ser una primera crisi o casos més complicats. Aquests són alguns dels serveis que dona la federació.



**XAVIER TRABADO,
PRESIDENT DE
FECAFAMM**

Com es finança la FECAFAMM?

El finançament de FECAFAMM és bàsicament públic. Rebem una subvenció del departament de salut i una altra del departament de benestar social, una petita part és de la diputació de Barcelona i una altra part de recursos privats com les caixes d'estalvi, encara que ara la situació és complicada. També tenim uns petits ingressos per la quota que ens paguen les associacions. Em començat a treballar la part més de finançament privat, creant una fundació, FUNNAMENT. Aquesta fundació intenta captar fons a base de concerts i altres activitats. També comptem amb alguna donació privada. Som conscients que a partir d'ara s'haurà de treballar molt el tema del finançament privat, ja que les administracions públiques no disposen de recursos.

Heu notat les retallades?

Sí, es noten. Sobretot en que em perdut la oportunitat de tirar endavant certs projectes que ja estaven aprovats. Al 2009 el departament de Benestar Social va aprovar un pla que multiplicava per 3 els recursos actuals, però a l'arribar la crisi tot s'ha aturat. Encara ho tenim tot guardat, perquè quan passi aquesta situació es pugui tornar a posar en marxa.

Pel que fa al funcionament dels recursos, afortunadament no hi hagut cap daltabaix, els serveis continuen funcionant, part del problema l'han solucionat amb reduccions de sou i de jornades laborals i això ha pogut afectar, bàsicament, a les freqüències de visita.

Canviant de tema, com viu un familiar la malaltia mental? Creu que fa falta més informació per als familiars?

Oi i tant! Jo recordo que al principi vas molt despistat, no entens re, no saps que esta passant. És normal, perquè no has passat mai per aquest procés i vas molt perdut. Jo crec que es necessita molta més informació. Un dels motius pel que hi ha manca d'informació, jo crec que és per l'estigma, ja que tant la persona afectada com el familiar triguem molt a demanar ajuda, s'intenta amagar més i tot això condiciona molt aquesta manca d'informació.

Creu que l'atenció que reben les persones amb un trastorn mental es suficient?

Pregunta fàcil: no. Crec que falten molts recursos, penseu que l'atenció a la salut mental no s'incorpora a la cartera de salut fins a l'any 1989. Això vol dir que acabem de començar, només fa 30 anys que existeix. Esta clar que estem bastant endarrerits, tant en l'àmbit sanitari com social. Hi ha programes com el TMS* o el PSI*, que no s'han implantat en tot Catalunya. El programa de suport a l'atenció primària, que consisteix en que psiquatres dels serveis de salut mental, visitin als centres mèdics d'atenció primària, només esta implantat a la meitat del territori de Catalunya.

Que opina sobre el paper de l'estigma. Creu que encara hi ha prejudicis? Creu que fa falta més formació i més informació?

Jo crec que és l'aspecte en que més hem de treballar. Aquest tema afecta a tot, des de quan apareix el problema i no demanes ajuda, els empresaris que quan s'assabenten que hi ha un problema de salut mental s'obliden de la persona, afecta als nens ja que se'ls rebutja des de l'entorn escolar, ens afecta des dels mitjans de comunicació que només es relaciona amb aspectes negatius. Crec que l'estigma és l'aspecte que fa que re avanci.

Hem de reduir l'estigma, seria un avanç molt important, però això ho heu de liderar les persones afectades. Els protagonistes són els usuaris, les famílies només podem ajudar.

Pel que fa al tema de la informació, ara posarem en marxa un projecte que es diu OBERTAMENT que té com a finalitat lluitar contra l'estigma. Vam aconseguir finançament de la Obra Social La Caixa, i ara començarem a treballar tot aquest tema de l'estigma. El projecte es presentarà a finals de març i hi conviuran anuncis i altres accions en mitjans de comunicació, amb moltes accions territorials per exemple a les escoles, als mercats, a les empreses,... anar i explicar com és la problemàtica, com ens en sortim... Treballar al territori amb accions normalitzadores, creiem que és bàsic.

*TMS:Trastorn Mental Sever

*PSI:Programa de Seguiment Individual

Entrevista

11- Cap a on creu s'ha de dirigir l'atenció a les persones que pateixen un trastorn mental?

Jo crec que tota l'atenció ha d'anar cap a potenciar l'empoderament, que la persona afectada decideixi cada vegada més coses: des del punt de vista sanitari, en la relació amb el psicòleg, etc... tot hauria d'anar orientat a aconseguir la màxima autonomia possible. Una atenció orientada més cap a una recuperació plena no tant de caire paternalista.

12- Quina opinió té sobre el servei de Club Social? Creu que se'ls hauria de donar més suport?

Des de la federació estem molt satisfets amb aquests serveis. Creiem que és positiu perquè ajuda a integrar a la societat a les persones que pateixen un trastorn mental, recuperar un nivell d'autoestima, a treballar d'una forma molt normalitzada amb la societat. És un recurs molt recent, penseu que al 2004 no n'hi havia cap, i ara hi ha més de 2000 persones vinculades al Club Social. Actualment el nostre repte és que poblacions que no tenen Club Social el puguin tenir, que aquells que en tenen un de mòdul petit, en puguin aconseguir un de mòdul gran, perquè hi puguin anar més usuaris.



**XAVIER TRABADO ATENENT ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ
EL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL**



FECAFAMM
Federació Catalana de Familiars i Persones
amb Problemes de Salut Mental
C. Berguedà, 9-11, entl. 3a
08029 BARCELONA
Telèfon 93 272 14 51
Fax 93 272 13 65
federacio@fecafamm.org

FESTA DE NADAL

El dia 21 de Desembre vam celebrar el dinar de Nadal tota la gent que formem el Grup del “Punt de Trobada”. Després del dinar ens vam reunir al Club amb els companys que no van poder venir al dinar, vam passar una bona tarda cantant amb el karaoke. A mitja tarda va ser el torn de l'amic invisible, una activitat molt divertida. Aquest any va ser l'any de els mocadors, bufandes i més coses per posar-nos guapos i no passar fred.



Foto: Durant la festa de Nadal, cantant al Karaoke

COL·LABORACIÓ AMB LA CREU ROJA

Durant el passat més de desembre, des del Club Social “Punt de Trobada” vam col·laborar doblement amb aquesta solidària institució. En primer lloc, vam participar en la campanya “Cap nen sense regal”, vam estar tot un matí embolicant regals per als nens que no en poden tenir. D'altra banda, hem donat suport a la campanya de recollida d'aliments organitzada conjuntament pels Mossos d'Esquadra i la Creu Roja del Baix Llobregat Nord, com a punt de recollida. Des del Club hem recollit força menjar que esperem sigui de gran ajuda a aquesta campanya.

COLOQUI AMB EDGARD VINYALS DE SARAU

El passat dia 30 de novembre, Edgar Vinyals va tornar a visitar el Club Social, però aquesta vegada ens va fer un col·loqui en presència de companys del Club i Familiars de l'associació. Va ser un col·loqui molt interessant en que tothom va dir la seva i que vam marxar amb moltes coses a rumiar.

Edgar ens va fer veure que som nosaltres els que hem de tenir el protagonisme, els que hem de fer coses per nosaltres mateixos i fer que les coses millorin, que si nosaltres no ens movem, mai aconseguirem res. Ens va fer veure que una persona, pel fet de patir una malaltia mental, és tan digna i capaç com altres persones, que tenim els mateixos drets i que hem de tenir les mateixes oportunitats que els demés.

Gabi i Alberto

En la entrevista con Edgar, hubo un diálogo distendido con los usuarios del club, donde quedó reflejado el poder de superación que tenía este chico, cosa que tenemos que tener como ejemplo. Se habló de cómo tenemos que luchar contra el estigma que existe en la sociedad, de manera que por el hecho de padecer una enfermedad mental, no quiere decir que seamos "bichos raros". Teniendo que poner de nuestra parte voluntad de superación para llevar el día a día, una vida "normal".

Por lo tanto, esta conferencia fue positiva para mí y espero que también para los compañeros, concienciándonos sobre el hecho de que somos ante todo personas y que poco a poco lleguemos a acabar con el estigma.

Agustín



Foto: Xerrada d'Edgar Vinyals al Club

Entre moltes altres coses la xerrada d'Edgar em va fer veure que cadascun de nosaltres podem aportar alguna cosa a la societat i que treballant junts podem fer moltes coses.

Gabi

Les paraules d'Edgar, em van aportar molt sentit comú de la perspectiva que tinc o tenim del nostre dia a dia, em va fer veure que hem de ser el més independents possible en la nostra vida quotidiana i que no ens ha de fer vergonya demanar ajuda quan la necessitem, demanar-la a amics, familiars, la gent que tenim al voltant i que ens estima o bé a les institucions pertinents.

Alberto

VISITA A LES CAVES FREIXENET

El passat dissabte 28 de gener, vam visitar les Caves Freixenet a Sant Sadurní d'Anoia. Al començament de la visita, ens van posar un vídeo per donar-nos a conèixer la història antiga i actual de Freixenet. Després del vídeo va procedir la visita a les caves antigues, les primeres que feia servir la marca, on ens van explicar el procés de fabricació del cava. Més tard, vam baixar fins a la cava més profunda, on el sostre era pedra natural. Acabada la visita a les caves velles, ens van fer pujar a un tren que ens va portar a visitar les caves noves, on vam poder veure i conèixer de primera mà, el procés actual d'emmagatzematge del Cava Freixenet. Al final de la visita vam poder fer un tast de most, exquisit suc de raïm de producció pròpia.



FOTO DE LA VISITA A LES CAVES FREIXENET



Foto dels companys assistents a la festa de "Els Tres Tombs"

ELS TRES TOMBS

El passat dia 15 de gener, els Amics de Sant Antoni Abat de Martorell, van organitzar la festa de Els Tres Tombs. Els companys del Club Social "Punt de Trobada", hi vam assistir com a voluntaris. La nostra feina consistia en repartir l'esmorzar a la gent que s'anava apropant, altres companys ajudaven a conduir els carretons que estaven tirats per cavalls. Quan vam acabar de repartir els esmorzars vam anar a veure els cavalls i els carruatges que feien el recorregut pel poble. Va ser un molt bon dia de voluntariat. Volem agrair des d'aquest butlletí que aquesta entitat hagi comptat amb nosaltres, un any més, per la seva festa principal.

MANIFEST A FAVOR D'UNA PSICOPATOLOGIA CLÍNICA, QUE NO ESTADÍSTICA

Diverses associacions i institucions d'àmbit nacional i internacional han promogut aquest manifest. En ell, es parla del DSM (*Manual Diagnòstic i Estadístic dels Desordres Mentals de l'American Psychiatric Association*), l'únic criteri emprat pels psiquiatres per diagnosticar problemàtiques de salut mental. Concretament, el manifest demana que el DSM no sigui l'únic criteri per diagnosticar i tractar aquestes patologies, ja que és un criteri estadístic que imposa un tractament únic en detriment de les diferents teories i estratègies terapèutiques, i a la llibertat d'elecció dels pacients. En el moment actual, assistim a l'esdevenir d'una clínica cada vegada menys dialogant, més indiferent a les manifestacions del patiment psíquic, aferrada als protocols i als tractaments exclusivament pal·liatius per a les conseqüències, i no per a les seves causes.

Així doncs, aquest manifest demana un tracte més personal i més personalitzat de cada persona, que no es diagnostiqui i es tracti només i exclusivament per un mètode estadístic i que es tinguin en compte les particularitats de cada cas.

Si voleu llegir el manifest sencer, podeu visitar el lloc web <http://stopdsm.blogspot.com>.

A continuació trobareu les opinions dels redactors sobre el manifest.

Los psiquiatras tendrían que estudiar la enfermedad de cada uno, sus síntomas, diagnosticar y tratar no solo con medicación y basarse en algo más que una estadística. Además de psiquiatras, hacen falta psicólogos para hacer un tratamiento más completo. La enfermedad mental está creciendo en nuestro país, y es un tema que no se puede dejar ni al azar ni a la estadística.

José Antonio

¿Qué opinar del DSM? Una sola probabilidad, puede juzgar el corazón de una persona... por mí, no es correcto. Yo creo que el razonamiento de una persona no se puede juzgar, vuelvo a repetir, por un libro. Las personas tienen sentimiento y no dependen de unas simples frases. Yo creo que lo justo sería hacer un trato más humano y más personal, con dulzura y mucha honestidad. Deberían hacer más psicoanálisis, tratar con más personas, y así tener en cuenta la opinión y las verdaderas necesidades de la persona afectada. Para finalizar, opino de que la gente tendría que tener una oportunidad de acceder a una seguridad social en condiciones.

Víctor

Creo que es más importante y más beneficioso para el paciente un seguimiento individual y no por estadística, pues cada persona es un mundo y lo que le funciona a una persona, puede ser malo para otra y al revés.

El hecho que se diagnostiquen las enfermedades por un método basado en la estadística, hace que el psiquiatra tenga que ir probando diversos medicamentos hasta encontrar los que realmente producen la estabilidad del paciente. Estos medicamentos tienen unos efectos secundarios muy fuertes.

Enrique

Pienso que el DSM, que es el manual que usan los psiquiatras para diagnosticar las enfermedades mentales basándose en estudios de porcentajes y estadísticas, no es el sistema más adecuado para combatir las enfermedades mentales. Detrás de estas enfermedades hay una persona que merece una atención más personalizada, teniendo en cuenta que cada persona es un mundo y necesita una atención conforme a sus problemas y circunstancias. Así pues, dos personas con síntomas parecidos, seguramente necesitan diferentes medicación, aunque, según la estadística o porcentaje que pone en el manual, deberían tomar lo mismo.

Agustín

Calaix de sastre

ACUDITS

La nostra esperança per tancar aquest número és fer-vos riure a tots una mica, així us deixem uns quants acudits amb la intenció d'aportar-vos alegria i bon humor.

Una señora va al médico.

- Doctor, doctor, tengo muchos gases pero lo bueno es que no huelen ni se oyen, sino mire usted, me acabo de tirar como veinte y usted no se ha dado ni cuenta.

El médico le receta un medicamento y le dice que en una semana regrese.

A la mañana siguiente, entra la señora a la consulta y le dice al doctor:

- Pero doctor ¿Qué me ha recetado? Ahora los gases no suenan pero vaya como huelen.

A lo que el médico le contesta:

- Muy bien, el problema de la sinusitis está resuelto; ahora veamos los oídos.

En un ascensor van dos personas y una le dice a la otra:

- Te has tirado un pedo?

A lo que la otra contesta:

- A ver, si somos dos y tu no has sido, porque preguntas?



Un padre se va de pesca con su hijita de 10 años. Al regresar, la niña viene con la cara hinchada. La madre, asustada, le pregunta:

- ¡Hijita! ¿Pero que te ha pasado?

- Fue un mosquito mamá.

- ¿Te picó?

- No tuvo tiempo... papá lo mató con el remo.

Un criador de gallinas llega a un bar, se sienta al lado de una mujer y pide una copa de cava. La mujer comenta:

- ¿Qué tal? Yo también pedí una copa de cava.

- ¡Qué coincidencia!- Dice el criador.- Hoy es un día muy especial para mí, así es que lo estoy celebrando.

- ¡Para mí también es un día muy especial!- Dice la mujer.- Yo también estoy de celebración.

- ¡Qué coincidencia!- Dice el hombre.

Chocan las copas y de nuevo pregunta el criador:

- ¿Y qué es lo que está celebrando?

- Mi marido y yo llevamos tiempo intentando tener un hijo y hoy mi ginecólogo me dijo que estoy embarazada.

- ¡Qué coincidencia!- Dice el hombre.- Soy criador de gallinas y durante años mis gallinas no eran fértiles. Pero hoy ya están poniendo huevos fertilizados.

- ¡Eso es estupendo- dice la mujer.- ¿Y qué hizo para que las gallinas quedaran fértiles?

- Usé un gallo diferente.- dice él.

La mujer sonríe, brinda y nuevamente dice:

- ¡Pero, qué coincidencia!