

som aquí!!!

El butlletí del Club Social Punt de Trobada

número 4, novembre 2011

Sortides

loga al carrer amb Sarău pel Dia Mundial de la Salut Mental

La veu del Club

Comentari i opinió sobre el documental de TV3 *"Balls Robats"*

Entrevista:

Rut Fernàndez, directora tècnica de l'associació AFASM



BENVINGUDA

Hola de nou! Us presentem un nou numero del butlletí "Som Aquí!!!" fet i editat pels usuaris del Club Social "Punt de Trobada".

El passat dia 10 d'octubre va ser el Dia Mundial de la Salut Mental, cosa que ha fet que aquest Butlletí giri en torn a les activitats que vam realitzar en motiu d'aquesta jornada.

En el número que esteu llegint, comença, com ja va sent habitual, amb una entrevista. En aquest número hem entrevistat a la Rut Fernández, psicòloga, treballadora social i directora tècnica de l'Associació de Familiars del Baix Llobregat Nord (AFASM), a la qual pertany el Club Social "Punt de Trobada".

Tot seguit podreu llegir la secció de Club Social on hem fet un petit resum de les sortides que vam fer a Sant Cugat del Vallès, a una activitat de loga al carrer, a Solsona, al Dia Mundial de la

Salut Mental, i també hi ha una petita explicació sobre el taller de ràdio.

A la secció La Veu del Club, els nois han visionat el documental que TV3 va emetre amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental "Balls Robats". Al Club vam fer un videofòrum i hem recollit per aquest Butlletí algunes de les opinions més interessants que van sortir.

Esperem que pogueu gaudir d'aquest número com ho heu fet amb els números anteriors i que ens feu arribar les vostres crítiques i opinions.

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 Barra-china, Víctor Àlvarez, Núria Palmero, Alberto Olivé, Gabriel Alcaide

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



Entrevista

Entrevista

Rut Fernández, porta cinc anys treballant a l'Associació de Familiars de Malalts Mentals del Baix Llobregat Nord (AFASM), a la qual pertany el Club Social "Punt de Trobada". És Treballadora Social i Psicòloga i ha fet diverses formacions de psicopatologies i trastorns de conducta, també s'ha format en altres àmbits com la gestió d'entitats.

Quina finalitat té l'associació?

Recollir les necessitats i demandes que poden tenir les famílies que tenen una persona afectada d'un trastorn mental a casa, ja que a nivell de recursos sanitaris i socials les famílies no estan contemplades, estan fora d'aquest àmbit. També té com a objectiu donar un assessorament a nivell legal i ajudar en la sensibilització, perquè la gent conegui què és una malaltia mental, reivindicar a nivell polític perquè el col·lectiu tingui més drets i més deures. En definitiva, lluitar perquè aquest món sigui més obert i tingui més recursos, ja que la malaltia mental encara està una mica endarrerida en aquests aspectes.

Quines són les teves tasques dintre de l'associació?

Coordinar les diferents àrees que té l'associació a nivell de promoció econòmica, promoció social, sensibilització. També porto la gestió administrativa i presentació de projectes a ajuntaments, ministeri de treball, Generalitat de Catalunya, presentació a premis... També faig la tasca de sensibilització social a les famílies, porto el servei d'atenció a les famílies i el servei de teràpia psicològica.

Quines són les dificultats en que es troben les famílies?

Es troben dificultats per poder entendre la malaltia, per poder fer una vida més o menys normalitzada, per fer que el familiar que pateix aquest trastorn prengui la medicació, que siguin conscients que estan malalts, per que a vegades les persones que pateixen aquest tipus de malalties no són conscients, i això suposa que no puguin avançar per que no volen tractament, dificultats

d'estigma amb els veïns o amb la família extensa, dificultats econòmiques per que la pròpia persona malalta no pot treballar o bé un membre de la família ha de deixar de treballar per fer-se cura del familiar que pateix la malaltia i això els suposa menys ingressos.

Quin treball fa l'associació amb les famílies?

En un primer moment es fa una acollida, en la que es realitza una entrevista on es recullen les seves necessitats i demandes, i si s'escau convenient se li deriva al grup d'ajuda mútua o al grup multifamiliar, i també en alguns casos es fa teràpia psicològica, o es deriva al servei de Club Social. Per últim, si necessiten assessorament legal també se li ofereix a través de la FECAFAM.

Pel contacte que tens amb les famílies, com els hi influeix tenir una persona que pateix un trastorn mental?

No vull generalitzar, cada família es diferent, hi ha famílies que tenen més capacitat de resiliència o més potencialitats, més capacitat d'entendre la malaltia i veure-ho d'una manera més positiva, per aquest motiu hi ha gent que té una vida més o menys normalitzada, sent conscient que té una malaltia i sent molt conscients de que s'ha d'anar tots a una, treballant conjuntament amb els diferents recursos. Però també hi ha famílies, que això els produeix una crisi, es a dir, parelles que es poden arribar a separar, que no es parlen amb la resta de fills o família extensa, que han hagut de canviar de residència, per poder trobar un recurs a prop. Com et deia, hi han moltes famílies diferents, ara si que es cert que això suposa un canvi i una crisi que s'ha de



Rut Fernández, Directora Técnica d'AFASM

Entrevista

treballar, sí, però com en qualsevol altre malaltia.

Quines són les principals reivindicacions de les famílies en l'actualitat?

Pel que fa a nivell polític demanen que quan es fan els pressupostos, que inverteixin més en salut mental, que es facin més residències i pisos tutelats, per que quan els familiars no estiguin aquestes persones estiguin ben ateses. A nivell econòmic que les famílies rebin més ajuts.

Per que creus que les famílies s'han d'associar?

El fet de que busquin un recurs, una ajuda es que es reconeix que hi ha una problemàtica i que hi ha una carència que es vol solucionar. Una vegada t'has associat i et relaciones amb altres persones que estan passant pel mateix que tu, t'adones que no ets l'únic/a, que es superable i per que quanta més gent estigui associada, més dades podem aportar als organismes oficials dient que aquesta es una malaltia que existeix i que cada cop es necessiten més ajudes i més recursos.

En el moment que una persona es queda a casa això no es fa visible, i si no es fa visible, no es poden treballar els estigmes, no es poden demanar més ajudes, no es poden canviar lleis...

Per les famílies que estiguin interessades, com es poden fer sòcies?

Bé, hi ha moltes vies, ho trucant-nos directament a l'associació, ho que els seu psiquiatre de referència els pot parlar de nosaltres i derivar-los, a través del psicòleg, dels Serveis Socials del municipi, a través de la federació, o bé directament consultant la nostra web poden obtenir la informació.

En que ha canviat l'associació en aquests cinc anys que portes treballant?

A millorat molt. Per començar el número de socis s'ha triplicat, el treball en xarxa es molt més fort, en aquest moments hi ha molta coordinació tant amb els recursos sanitaris, com amb els recursos socials.

Canviant una mica de tema..., has començat a fer un taller de memòria al Club Social, que tal aquesta nova experiència?

M'agrada molt, m'ho estic passant molt bé, perquè els usuaris que participen veig que tenen ganes, que aprofiten l'espai per treure els seus neguits, a vegades utilitzo activitats per conèixer-los més, els faig pensar en el seu passat i recordar coses que a lo millor tenen oblidades, crec que això es positiu.

Venen amb moltes ganes i a vegades en un inici no els surten les coses, però ho intenten fins que els hi surt, s'esforcen en pensar, en voler recordar per participar i aquest esforç a mi em gratifica molt. A mi m'omple molt aquest taller.



Associació de Familiars de Malalts Mentals del Baix Llobregat Nord
Plaça de les Cultures s/n (Centre Cultural)
afasm_associate@yahoo.es
618817005

TALLER DE RADIO

Al Club Social "Punt de Trobada" tenim un espai a Radio Martorell on expliquem, cada quinze dies, coses del nostre interès.

El taller de radio consta de dues parts, una primera que es realitza al Club Social, en el que es prepara el guió del programa i es fa una recerca dels temes que es tractaran, que esta guiada i coordinada pel professional a càrrec del taller.

Una segona part que es realitza als estudis de radio Martorell i que esta supervisada pel professional a càrrec i de Irene Jurado, la directora de Radio Martorell. Es grava el programa que després es posarà a la recta final del programa Martorell al Dia, el Magazine diari de Radio Martorell.

Aquest taller té com a objectiu la normalització de les persones amb malaltia mental en la comunitat en tan que els oients poden conèixer el dia a dia real de les persones amb malaltia mental per la seva pròpia boca alhora que es trenca amb tòpics com els de la perillositat o manca de capacitats y el desconeixement general que, malauradament, encara es manté avui dia en tot allò que envolta el món de la salut mental.

Óscar, Gabi, Matilde, Sergio, Jose Antonio

SERGIO

Porto al taller un any, i sempre he tingut dificultats per parlar en públic, gracies aquest taller poc a poc vaig perdent aquesta por.

Quan acabo de fer el taller noto una gran satisfacció per sentir-me capaç de fer-ho. El dia que pugui fer-ho a la improvisació sentiré més satisfacció encara.

AGUSTÍN

M'enriqueix com a persona i m'ha ajudat a aprendre a escoltar-me en públic, a perdre el pànic a parlar en públic

Si el programa surt bé, tinc una sensació de tenir els deures fets, ja que el programa ho preparem amb anterioritat, per tant, m'aporta una sensació de satisfacció



**COMPANYS DEL TALLER DE RÀDIO
DURANT LA GRAVACIÓ D'UN PROGRAMA**

ÓSCAR

M'ajuda a expressar-me millor. Quan acabo em sento satisfet amb la feina feta per tot l'equip. Crec que es una molt bona manera de treure'ns l'estigma que la societat ens a posat.

IRENE JURADO

(directora de Ràdio Martorell)

Crec que es una molt bona oportunitat perquè s'alliberin d'aquest estigma que molta gent porta a sobre, i que pugin expressar les seves idees amb total llibertat. Que tinguin un contacte amb un mitja de comunicació com es la radio del poble que es una finestra oberta al món, que se sentin com una persona més que ve a la radio a explicar les seves inquietuds, el que fan en el seu dia a dia i tinguin relació amb els altres companys.

Per altra banda, crec que pels veïns que escolten radio Martorell, es molt bo que tinguin l'oportunitat de sentir a persones que pateixen un Trastorn Mental, ja que es un col·lectiu que esta molt estigmatitzat i on moltes vegades el mitjans de comunicació o les pel·lícules veiem una idea de malaltia que no es la real. Ells tenen algun problema que esta controlat, que esta medicat, però aquí a la radio no deixen de ser persones com la resta que s'expressen igual i, per altra banda, per la banda dels oients també es una molt bona oportunitat per apropar-se aquest món que moltes vegades esta tan tancat i que els mitjans trivialitzen.

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL A SOLSONA

El dia 8 d'octubre es va celebrar el Dia Mundial de la Salut Mental a la localitat de Solsona organitzat per la Federació Catalana de Familiars de Malalts Mentals (FECAFAMM). Una petita delegació del Club Social i l'Associació vam assistir-hi. Només arribar a Solsona vam trobar-nos amb en Cisco, treballador de FECAFAMM responsable de l'àrea de Clubs Socials. Vam anar a prendre un tallat en un bar de Solsona on vam trobar companys d'altres Clubs Socials, que hem anat coneixent en diverses trobades.

En començar els actes de la jornada hi va haver un espectacle de gegants, trabucaires i castellers, que van fer un cercavila des del centre del poble fins al lloc on es feien la resta d'actes. En arribar-hi ens van demanar a tots que féssim pinya per ajudar a aixecar un castell que simbolitzava la unió de tots en favor de la Salut Mental.

Va ser una actuació molt emotiva. Un cop acabats els castellers va tocar la lectura del manifest a càrrec d'en Xavier Coral, periodista de TV3 i la resta de parlaments dels polítics. Tot seguit va ser l'hora de dinar. Ens van portar fins a un pavelló on van servir una gran paella feta allà mateix i pensada perquè mengessin 600 persones. També hi havia carn amb bolets, postres i cafè. Acabat el dinar, hi va haver espectacle de màgia i l'actuació musical de l'orquestra StresBand, on tothom va poder saltar i ballar al ritme de la música. Cap a les 5 de la tarda vam tornar cap a casa, contents i satisfets per haver passat un dia fantàstic.

Alberto

XX ANIVERSARI DEL CENTRE DE DIA MARTORELL

El passat divendres dia 7 d'octubre va ser el vintè aniversari de la inauguració del Centre de Dia de Martorell. Per celebrar-lo es va organitzar un dinar que es va fer al parc de Can Casas. Hi podia assistir qualsevol persona, però en especial estava dirigit a tothom qui tingués o hagués tingut alguna relació amb el Centre de Dia. El preu del dinar eren 9€ per persona.

El menjar va ser abundant i exquisit. El menú consistia en un primer plat de paella de marisc, un segon plat de carn de pollastre i conill en salsa amb patates i per postres, pastís de nata i xocolata, cafè i rosquilles, coca, etc... Com ja hem dit el menjar era exquisit i voldríem aprofitar aquest espai per felicitar a la senyora Isabel, que va ser la cuinera.

En aquesta celebració ens vam reunir al parc de Can Casas usuaris del Centre de Dia, del Club Social i també de l'associació AFASM, així com metges, infermeres i més personal dels serveis de salut mental. En total unes 60 persones. Vam passar el dinar i la sobretaula d'una manera distesa, amb alegria i bon ambient.

Esperem que el Centre de Dia Martorell pugui celebrar molts més aniversaris i que segueixin fent aquesta gran labor social que porten a terme amb les persones que pateixen algun tipus de trastorn mental.

Agustín

Sortides

IOGA AL CARRER

El dia 15 d'octubre ens vam reunir amb l'associació de familiars de Malalts Mentals de Rubí, Sant Cugat i Castellbisbal per realitzar una jornada de ioga al carrer en motiu del Dia Mundial de la Salut Mental. L'activitat era al carrer i l'organitzava l'associació esmentada juntament amb l'associació d'Oci Inclusiu Saràu.

L'activitat es va realitzar en tres fases; un primera part de relaxació, una segona part dedicada al treball i l'expressió corporal i una última de relaxació.

Allà ens vam trobar amb altres associacions que ja coneixíem d'activitats i trobades anteriors. Va ser un dia molt amè i ens ho vam passar molt be. La jornada estava dintre dels actes del Dia Mundial de la Salut Mental, i així, a més de gaudir d'un dia fantàstic, no vam perdre de vista el caràcter reivindicatiu de la jornada.

Juanmi

FIRA DEL DISC DE MARTORELL

Com a entitat que som, des del Club Social "Punt de trobada" ens agrada participar a les activitats i festes que es fan a Martorell.

El dia 8 d'octubre va tenir lloc la Festa del Roser a Martorell. Dintre dels actes d'aquesta festivitat, vam anar a la fira del Disc. Vam quedar tots a la Plaça del Vi, primer de tot vam fer una volta ràpida per la fira i vam anar a fer un cafè al bar "La Salseta". Un cop fet el cafè, vam tornar a la fira. Allà hi havia unes quantes parades de discos, "cassettes" i CD's. També vam poder trobar altres documents audiovisuals i interactius com pel·lícules i videojocs a preus molt assequibles. També trobem uns altres estands que no tenies res a veure amb la música amb articles com ara penjolls i obres d'art. Encara que la fira no tenia gran extensió, ens ho vam passar molt bé i vam fer algunes compres d'articles que ens agradaven.

Alberto

BALLS ROBATS

El passat 28 de setembre, TV3 va emetre el documental "Balls Robats".

Poques vegades es dóna la paraula a les persones que han d'afrontar un problema de salut mental. "Sense ficció" ho fa en el documental "Balls robats": deixar que parlin amb veu pròpia i que ens expliquin com senten i com viuen l'itinerari gairebé universal pel qual passa una persona que ha de conviure amb una problemàtica d'aquest tipus, sigui quina sigui la patologia.

El desemparament quan arriben els primers símptomes, el no comprendre què està passant, el diagnòstic, la medicació, la relació amb el metge, l'impacte de l'hospitalització psiquiàtrica, l'estigma social... són alguns dels aspectes que els protagonistes de "Balls robats" aborden amb valentia i sinceritat poc habituals.

"400 milions de persones al món tenen algun problema relacionat amb la salut mental. El ritme de la vida quotidiana, la relació amb els altres...tot canvia. Qualsevol persona esta esposada"

Els usuaris del Club Social "Punt de Trobada" donen la seva opinió després de visionar aquest documental.

VÍCTOR:

El documental "Balls Robats" sí que me gustó, porque es bastante real ya que aparecen personas como las que asistimos al Club Social. Aunque también me dio pena el testimonio de algunas personas con muchos problemas.

Lo que menos me gustó es descubrir cómo deben diagnosticar los psiquiatras y los psicólogos, por porcentajes. Yo creo que deberían observar más las características del paciente.

Me gustó que mostraran la vida en un psiquiátrico, aunque se me escapó una lagrima al recordar cómo se esta allí dentro. Hacer la colada, la falta de libertad, las limitaciones a la hora de ver a los que más quieres.

Por último, unirme a la reivindicación de uno de los protagonistas, y decir que yo tampoco creo que la mejor manera de pasar una crisis sea encerrado en una habitación, deberíamos tener un profesional en casa que nos ayude y nos controle.

JOSÉ ANTONIO:

Después de ver el documental la verdad es que me he sentido triste, ya que he visto reflejadas situaciones por las que yo he pasado, como por ejemplo el tema de las alucinaciones y cuando te miran mal por la calle. Aunque a la vez veo muy positivo que se hable de las enfermedades mentales en la televisión.

MANUEL:

Creo que es una muy buena idea hacer un documental de este tipo, pero creo que reflejaba el lado más triste de esta enfermedad, como estar ingresado en un hospital psiquiátrico. Eché de menos que no se hablara de cosas positivas como las actividades que se están haciendo actualmente para ayudarnos a socializarnos.



FOTOGRAMA DEL DOCUMENTAL “BALLS ROBATS”

NÚRIA:

Me gustó porque me sentí reflejada, sobre todo al ver los pacientes del hospital psiquiátrico y recordar mi estancia, por ejemplo, los horarios para levantarse, tomar la medicación, etc... También quería destacar que a veces recaemos cuando estamos estudiando y llevamos una vida completa, por el estrés y el no dormir. Por último comparto la opinión de uno de los protagonistas en que cuando tenemos una crisis perdemos los hábitos saludables con lo que no solo debemos estar encerrados en una habitación sino que deben fomentar que cojamos los hábitos saludables y hacer actividades.

GABI:

Me ha gustado el documental porque me vi reflejado en muchos de los protagonistas, que contaban su historia. Quiero destacar dos cosas en especial del documental que me llamó la atención. La primera es un matrimonio que denomina su amor como “un amor muy especial, un amor más allá de la locura”, ya que se conocieron de jóvenes, y han sobrevivido a todas las crisis i dificultades de uno de los miembros de la pareja.

La segunda es sobre un paciente del hospital psiquiátrico Pere Mata que va a un museo a visitar una escultura que realizó antes de que apareciera su enfermedad. Al ver que la obra de arte estaba deteriorada por el paso del tiempo, le dan la oportunidad de restaurarla, cosa que le causa una gran satisfacción y le permite salir de la rutina del hospital.

Calaix de sastre

BUSCA LES DIFERÈNCIES

Aquest mes en el nostre Calaix de Sastre hem volgut llençar-vos un nou repte, amb la intenció que feu temps fins que surti el proper numero. Podreu trobar les diferències que hi ha entre aquests dos dibuixos? N'hi ha 8. Sort!!!

