

4 PROPUESTAS PARA HACER FRENTE AL ESTIGMA

Planteamos propuestas en 14 ámbitos. Aquí exponemos una selección.
Más información en www.fedeafes.org

PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

- **Contar en primera persona su historia**, sus vivencias, su enfermedad, que no hablen por ellos otras personas.
- **Visibilizar su enfermedad mental** cuando lo estimen oportuno.
- **Trabajar para aceptar su enfermedad y seguir su tratamiento**; superar sentimientos de culpabilidad, vergüenza y no aceptación, superando el autoestigma.
- Favorecer su **implicación activa en la toma de decisiones**.
- Favorecer su **participación** en los distintos ámbitos y oportunidades del **entorno comunitario**.
- Ser responsable de participar y demostrar sus capacidades, **plantearse retos, superarse**.

PARA MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- **Salir de la información sensacionalista** relacionada con la enfermedad mental, y potenciar la información sobre la normalidad que puede manejar una persona con una enfermedad, ya sea física o mental, con un soporte social y sanitario adecuado.
- Tener en cuenta en las acciones de comunicación que la enfermedad mental es “patrimonio” de toda la sociedad: **cualquier persona puede tener un trastorno mental**.

PARA LAS FAMILIAS

- **Implicarse y participar** en las actividades de las **asociaciones**.
- **Aceptar la ayuda y los apoyos** que les brindan las asociaciones, para superar sentimientos de culpabilidad y no aceptación.
- Superar actitudes de **sobreprotección**.
- **Acompañar el máximo desarrollo de las capacidades** y potencialidades de sus familiares con enfermedad mental.
- **Contar sus experiencias**, compartirlas, ser portavoz, ser agente activo a favor de su familiar pero también del colectivo.
- **Involucrarse en procesos, espacios y proyectos** que resulten adecuados (siempre que la persona con enfermedad mental lo requiera y acepte), teniendo en cuenta, en todo caso, su protagonismo y derecho de decisión.

PARA EL ÁMBITO DEL EMPLEO

- Apostar por **políticas que favorezcan la contratación** de estas personas.
- **Implicar a los empresarios**, reconocer y valorar a las empresas que apuestan por estas personas como forma de sensibilizar al resto y de premiar el buen hacer.

PARA EL ÁMBITO EDUCATIVO

- Establecer las condiciones necesarias para que el **Sistema Educativo** en todos sus niveles de enseñanza sea **inclusivo** hacia este colectivo, adaptando su respuesta a la especificidad, características y realidad de estas personas en la infancia, adolescencia y juventud.
- Mejorar los mecanismos de **detección y prevención** de situaciones de **bullying** en el ámbito educativo...
- Mejorar la **preparación de los profesionales** de la educación en las etapas más tempranas para conseguir una **detección y atención temprana** lo antes posible.

PARA LOS PROFESIONALES QUE LES PRESTAN APOYOS

- Incorporar la **lucha contra el estigma** como parte de su “certificado de profesionalidad”.
- Incorporar en la intervención que la persona tenga más competencias, mayor **empoderamiento**, autoestima y superación de autoestigma.
- Los profesionales tienen una gran responsabilidad, como **agentes de cambio**, en la superación del estigma, mediante los apoyos que ofrecen en su acompañamiento a la persona con enfermedad mental.
- Su **actitud** debe enfocarse hacia las capacidades y posibilidades de recuperación de las personas con enfermedad mental.
- Han de **posicionarse ante la sociedad** y comunicar la realidad de la enfermedad mental y de las personas afectadas.

PARA EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO DE LA SALUD MENTAL

- Mantener sus **campañas e iniciativas** dirigidas a la sociedad para el conocimiento de la enfermedad mental y para la superación del estigma social.
- **Reivindicar** en todos los ámbitos y mantener estrategias y actuaciones, **servicios y apoyos** para que las personas con enfermedad mental estén en la comunidad y se les conozca.
- **Apoyo a los familiares** para superar actitudes de sobreprotección: grupos de trabajo, formación, talleres, etc. Ayudarles y apoyarles desde la mejora y la construcción, sin ánimo de culpabilizar.
- Continuar trabajando en que la persona crea en sí misma y se quiera, para **superar situaciones de autoestigma**, en línea con el modelo de calidad de vida.
- Seguir adelante con la labor de **sensibilización a las empresas** y conseguir una mayor implicación.

PARA EL SISTEMA DE SALUD Y LOS SERVICIOS SOCIALES

- Ambos sistemas deben apostar por la creación de **recursos que permitan extender el modelo comunitario**: viviendas en el entorno comunitario, recursos de apoyos profesionales para las personas, etc.
- **No permitir que se produzcan situaciones de abandono** en la intervención en ninguna persona que manifieste síntomas de enfermedad mental.

ROMPAMOS

MITOS

SOBRE LA

ENFERMEDAD

MENTAL



Fedeafes

Buru gaixotasuna
duten pertsona
eta senide elkarteen
Euskadiko federazioa

Federación de Euskadi
de asociaciones de
familiares y personas
con enfermedad mental

ENFERMEDAD MENTAL

El **ESTIGMA** es una etiqueta negativa que se pone sobre la persona y resulta muy difícil desprenderse de ella.



Esos prejuicios sociales provocan en las personas con enfermedad mental:

- AUTORECHAZO
- AUTOESTIGMA

La persona pierde la confianza en su recuperación y en su capacidad para llevar una vida normalizada.

1 IMPLICACIONES DEL ESTIGMA EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

EN LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

- **Afecta a su bienestar emocional**, genera sentimientos de culpabilidad y gran sufrimiento ante la no aceptación y rechazo de la sociedad.
- **Relaciones interpersonales**: genera rechazo de las personas que le rodean.
- **Perjudica su bienestar material**: dificultad para acceder y mantener el empleo, lo que genera dificultades económicas y dependencia económica de la familia.
- **Afecta a su bienestar físico**: la persona rechaza o retrasa la aceptación del diagnóstico y tratamiento, lo que implica, en general, peor evolución de su enfermedad y sus consecuencias.
- **Autodeterminación**: negación de sus capacidades.
- **Obstaculiza su inclusión social**: provoca aislamiento y soledad.
- **Vulnera sus derechos**: implica negación de derechos y en muchos casos se decide por ellos, sin preguntarles, desde la convicción de que ellos no saben, no pueden, no son capaces...

EN LA FAMILIA

Les genera sufrimiento y culpabilidad. Perciben el rechazo de sus vecinos y de otros familiares. Las familias son víctimas y parte del estigma, ya que a veces incurrir en actitudes de sobreprotección.

EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Se producen situaciones de aislamiento, burla, rechazo, bullying...

EN EL ÁMBITO DE LA SALUD Y LAS ENTIDADES SOCIALES

Discriminación y desatención. Tendencia a achacar todas las dolencias a la enfermedad mental. Los profesionales de atención directa de las entidades sociales sufren el estigma y a la vez pueden ser parte del mismo en función de su actitud.

EN EL ÁMBITO DEL EMPLEO

No encontrar trabajo, dificultades para mantener el empleo, rechazo de los compañeros de trabajo...

EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Debido a los prejuicios tienden a reflejar una imagen de la enfermedad mental vinculada a la violencia.

El estigma tiene consecuencias directas en los derechos, ya que provoca discriminación y privación de igualdad de oportunidades.

2 QUÉ PROVOCA EL ESTIGMA

- El **desconocimiento** en la sociedad sobre la enfermedad mental, sobre los distintos tipos de trastornos y la diversidad entre las personas afectadas por estas dolencias.
- Los **medios de comunicación** también pueden favorecer el estigma reflejando una imagen de la enfermedad mental vinculada a la violencia. Resulta fundamental la cooperación con los medios de comunicación para hacer llegar a la sociedad una imagen real de la enfermedad mental y las personas que la sufren.
- La **desatención en los ámbitos de salud y servicios sociales**. En la mayoría de los casos, el porcentaje minoritario que comete actos de violencia se debe a la falta de atención, por lo que la coordinación entre estos ámbitos es vital. Una de las intervenciones antiestigma es la atención médica de calidad.
- **Diversas manifestaciones del estigma en función del trastorno**. Hay enfermedades mentales que sufren más estigma que otras, como es el caso de la esquizofrenia o del transtorno bipolar.

3 CÓMO SE PUEDE SUPERAR

CONOCIENDO A LAS PERSONAS

Desde los diferentes sistemas se deben mantener y generar apoyos, para que la persona participe y se desarrolle en el entorno comunitario. Que las personas con enfermedad mental sean visibles y conocidas en la sociedad, que sean vistas con naturalidad y normalidad.

IMPLICAR A TODOS LOS AGENTES CLAVE

No se trata de culpabilizar a nadie, pero sí requiere el compromiso de los distintos grupos de interés de todos los ámbitos: las propias personas con enfermedad mental, sus familiares, los profesionales de apoyo, las organizaciones sociales, los responsables y profesionales de los Sistemas de Salud y Servicios Sociales, Educación, Justicia, Interior, agentes sociales, empresas, medios de comunicación... Necesitamos recursos y compromiso desde las administraciones.

COMUNICAR CON TRANSPARENCIA

Comunicar con rigor y transparencia qué es la enfermedad mental y la diversidad existente dentro de la enfermedad mental y las personas afectadas.

CAMBIAR LA MIRADA DE LA SOCIEDAD

Mediante la creatividad e innovación y desde la normalidad y naturalidad, empezando por los detalles más sencillos. Hay que aportar luz a la enfermedad con pequeños gestos: atender a los espacios físicos e infraestructuras, entornos, colores, luz... Superar la fealdad asociada a la enfermedad mental. Se trata de un camino de transformación y cambio cultural, para conseguir "cambiar las miradas" de las personas.



Fedeafes

Buru gaixotasuna duten pertsona eta senide elkarleen Euskadiko federazioa

Federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental

ENTIDADES QUE FORMAN FEDEAFES /



AGIFES



asafes



asasam



AVIFES

COLABORARES /

EUSKO JAURLARITZA

ENPLEGU ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES



Folleto basado en el estudio La realidad del estigma social existente entre las personas con enfermedad mental en la CAPV, elaborado por Fedeafes y sus asociaciones.

FEDEAFES. Tres Cruces, 14 Bajo Dcha. Polígono Arza / 01400 Laudio-LLodio / Álava
Tel. 94 4069430 / fedeafes@fedeafes.org / www.fedeafes.org