

FEAFES CASTILLA Y LEÓN



¿Quiénes?

Lo importante es saber que todos podemos ser voluntarios, realizando diversas tareas. Es cierto que para aquellos que trabajan directamente con las personas, es importante señalar una serie de características y actitudes de los voluntarios, pero sin pensar que puede ser una lista de requisitos, dado que podemos tener otras características mucho más enriquecedoras.

Sobre todo lo que necesitamos son personas con entusiasmo, sensibilizadas con los problemas sociales y con muchas ganas de ayudar y de aprender, lo demás os lo irá dando la experiencia.

Extrayendo conceptos de la Ley 8/2006, de 10 de octubre, del voluntariado en Castilla y León, podemos resumir, en el siguiente cuadro, qué es y qué no es el voluntariado:

| VOLUNTARIADO ES... | VOLUNTARIADO NO ES... |
|---|---|
| Un conjunto de actividades de interés general: | No suplente a profesionales remunerados ni es una mano de obra barata. |
| Que no se realicen en virtud de una relación laboral. | No son prácticas profesionales. |
| De carácter altruista y voluntario. | No se realiza por una obligación personal o deber jurídico. |
| Que se lleve a cabo sin contraprestación económica. | No es una actividad aislada, esporádica, prestada al margen de entidades públicas o privadas sin ánimo de lucro, ejecutadas por razones de amistad, familiares o de buena vecindad. |
| Que se desarrolle a través de organizaciones privadas o públicas y con arreglo a proyectos concretos. | No es asistencialismo, pues no intenta sustituir a los beneficiarios en sus decisiones. |
| Que no sustituya el trabajo retribuido. | |

¿Con quién?

La actividad de voluntariado se va a desarrollar con personas que padecen una enfermedad mental y, en algunos casos, con sus familias. Pero ¿qué son las enfermedades mentales?, ¿son todas iguales?, ¿tienen tratamiento?...

Éstas y otras cuestiones nos han surgido a todos cuando nos enfrentamos por primera vez a la enfermedad mental, pues existen conceptos equivocados y falsas creencias.

Lo primero que hay que saber es que enfermedad mental no es un concepto fácil de definir, dado que el límite entre salud y enfermedad es muy difuso. Existen aproximaciones y diversas perspectivas para clarificar lo que es enfermedad mental: estadística, clínica y social. Podemos, sin entrar en una definición, señalar algunas características comunes de lo que es enfermedad mental:

Reducción o pérdida de libertad del sujeto frente a sí mismo.

En algunos casos, ausencia total de conciencia de enfermedad y, por tanto, de la necesidad de acudir al médico.

Alteración en el control de la realidad y en la integración social.

Severas dificultades en el control instintivo.

Serias dificultades para objetivar alteraciones morfológicas y funcionales.

No hay que olvidar, a pesar de estas características, que el enfermo mental es un enfermo más.

Existen rasgos diferenciadores y peculiaridades, pero con un adecuado diagnóstico y tratamiento, pueden tener una calidad de vida tan buena como cualquier otro tipo de paciente crónico.

Tampoco podemos olvidar que las personas que padecen una enfermedad mental no son disminuidos psíquicos, los cuales presentan una capacidad intelectual deficitaria, sino que son personas que presentan alteraciones en el pensamiento y en la percepción que potencian un alejamiento de la realidad y estas alteraciones suelen ir acompañadas de otros síntomas que se manifiestan cuando la persona está en crisis, pero no en todo momento.

En cuanto a los tipos de enfermedades mentales existe una clasificación llamada DSM-IV de la Asociación Psiquiatría Americana, en donde se enumeran los distintos tipos de trastornos mentales.

Uno de los trastornos que padecen con mayor frecuencia las personas que acuden a las Asociaciones integradas en FEAFES es la esquizofrenia. Pero recuerda que existen otros tipos de enfermedades mentales y todas ellas son merecedoras de atención por parte de las Asociaciones de Familiares de Enfermos Mentales.

Las esquizofrenias son el tipo más representativo de lo que conocemos como psicosis. La OMS define las esquizofrenias como trastornos de la percepción, del pensamiento y de las emociones, estas últimas en forma de embotamiento o de falta de adecuación de las mismas. Actualmente todavía nos se saben las causas últimas que originan una esquizofrenia, variando, según las distintas investigaciones, entre factores genéticos, biológicos, psicosociales y/o familiares.

Existen diferentes tipos de esquizofrenia y son distintas las formas de manifestaciones de la misma, pero no nos detenemos más en eso dado que, en tu labor como voluntario, los centros serán los encargados de darte una formación específica en la materia, tanto al inicio de tu actividad como durante el desarrollo de la misma.

¿por qué?



Ésta es una buena pregunta ya que en el apartado anterior hemos dicho que el enfermo mental es un enfermo más. Entonces cabría preguntarse ¿por qué hacen falta voluntarios si existen otro mucho tipos de enfermedades que no los necesitan?

Para abordar este tema vamos a seguir hablando del trastorno mental antes descrito: la esquizofrenia. Algunos de los síntomas que, entre otros, los psiquiatras resaltan de esta enfermedad y nos sirven para analizar el sentido del voluntariado son:

Afectividad embotada e inapropiada.

Falta de motivación.

Aislamiento social.

Escaso nivel de autonomía.

Déficits funcionales.

Conducta extravagante.

Trastornos de la percepción.

Por tanto, si la persona no está motivada, tiene tendencia al aislamiento, si existen unos déficits funcionales graves, etc. necesitará de otras personas, aparte de sus familiares, que le ayuden a salir de ese aislamiento, que le ponga nuevamente en contacto con la sociedad, es decir, que le acompañen voluntariamente en su reinserción. Es muy importante que las personas que quieran entenderle y ayudarlo se formen adecuadamente para ello, y dentro de esas personas están los voluntarios de las Asociaciones, que reúnen estas cualidades.

Cabe señalar aquí que tu labor como voluntario revierte también en las familias. Éstas, generalmente, son el único recurso de cuidado y soporte del enfermo, esto en muchos casos genera dificultades y sobrecarga, sintiéndose a menudo desbordados por los problemas que surgen. Tu ayuda puede aliviar esta situación.

También y desde nuestro punto de vista, existen unos porqués personales, es decir: unas motivaciones, en forma de objetivos personales, que nos llevan a ser voluntarios. Algunas de ellas podrían ser: experiencias previas, imagen de la Asociación en la que vas a participar, creencias humanas, creencias religiosas, conciencia política, acontecimientos concretos, etc.

Cada uno sabrá su porqué personal y será consciente de la forma en que sus motivaciones se van modificando a medida que desarrolle su acción voluntaria.

¿para qué?



Ya hemos visto un poco cuál es la función del voluntariado en el campo de la salud mental. Ahora vamos a concretar, qué es lo que vas a hacer como voluntario en las Asociaciones y qué actividades haremos.

Trataremos de describir unas cuantas, y seguro que se nos quedan muchas en el tintero. A ti se te ocurrirán otras que se las podrás exponer a los profesionales de la Asociación para ponerlas en práctica. Tu creatividad es importante y será muy valorada.

Por tanto, algunas de las actividades que puedes desarrollar como voluntario son:

Colaborar en las actividades de los Centros de ocio y tiempo libre.

Prestar apoyo individual a las personas en proceso de rehabilitación psicosocial, mediante acompañamientos, visitas, etc....

Colaborar en las actividades de los distintos centros a los que asiste la persona con enfermedad mental: Centro de Día, Centros Ocupacionales, Minirresidencias, Pisos tutelados, etc.

Colaborar en las actividades dirigidas a las familias, bien a través de los grupos de autoayuda como en actividades individuales..

Solidarizarte en la defensa de derechos e intereses de las personas con enfermedad mental.

Toda esta colaboración contribuirá a la desestigmatización de la enfermedad mental.

Si volvemos a analizar el para qué de forma personal, cada uno verá la utilidad de su actuación como voluntario, ya sea en cuanto a lo que da a los otros o en cuanto a lo que recibe de los otros, que es más de lo que imaginas.

¿dónde?



En las Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Castilla y León.

Vamos a explicar la estructura: existen 11 asociaciones, 9 por cada provincia de Castilla y León, y dos más en la Provincia de Burgos, en Aranda de Duero y en Miranda de Ebro. Asimismo las asociaciones de León y Valladolid cuentan con 2 delegaciones cada una dentro de la provincia (Ponferrada y Astorga; y Medina del Campo y Tudela de Duero) y las de Ávila y Salamanca con una Delegación en El Barco de Ávila y Ciudad Rodrigo. Todas estas asociaciones se agrupan en una Federación: FEAFES CASTILLA Y LEÓN (Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Castilla y León).

A nivel estatal la organización encargada de coordinar todas las Federaciones y Asociaciones Uniprovinciales es FEAFES, la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Enfermos Mentales.

¿cómo?



El voluntariado es como es, es decir, no hay que ser de una "madera especial" para serlo. Lo demás te lo irá dando la Asociación. Te darán la formación que necesites en salud mental y respaldo y ayuda en todo momento para que no te sientas solo cuando realizas tu actividad.

Lo único que debes recordar, cuando realices tu actividad como voluntario, es que tienes unos derechos y unos deberes que recoge el Decreto 12/1995, de 19 de marzo, por el que se regula el voluntariado en Castilla y León.

¿cuándo?



Esa es una respuesta que exige una respuesta propia. Nosotros te contestamos que cuando puedas, pero te pedimos que ese compromiso sea estable, responsable y constante. El venir de vez en cuando, pero sin establecer un compromiso horario nos ayuda poco; sin embargo, si vienes el tiempo que te establezcas, el día o los días de la semana que tú elijas, entonces podremos planificar y contar con tu ayuda.

TÚ DECIDES CUÁNDO QUIERES COMPARTIR TU TIEMPO CON NOSOTROS
