



ID 59

TÍTULO

EN UN MAR DE EMOCIONES

RESPONSABLES

GRANABIP - Asociación de personas bipolares de Granada: agrupación que se funda y sostiene a través del aporte económico de sus socios/as, usuarios/as, familiares y colaboradores de la asociación. En representación Marisol Casas, Presidenta de la asociación.

RESUMEN

En muchas ocasiones, cuando una persona y su familia reciben el diagnóstico de Trastorno Bipolar no saben qué hacer. Quienes lo conocemos, directa e indirectamente, entendimos que era fundamental el apoyo y contacto con otras personas en la misma situación.

Así, en el año 2008 conformamos GRANABIP, agrupados/as en forma colectiva y estable, y organizados/as de modo democrático, apolítico y sin ánimo de lucro. La misión genérica de GRANABIP es mejorar la calidad de vida de los/as afectados/as y de sus familias.

Nuestra asociación ofrece una estrategia asistencial que trasciende el ámbito de los síntomas: aporta y favorece el entrenamiento en habilidades sociales y vocacionales, rehabilitación cognitiva, grupos de ayuda mutua, además de supervisión y apoyo con el tratamiento farmacológico y psicológico para sus socios/as, e información sobre el trastorno tanto para los/as usuarios/as como para sus familias y la propia comunidad.

Por otra parte, y con el fin de visibilizar la particularidad de la afección dentro del ámbito de la Salud Mental, GRANABIP intenta influir también sobre aspectos legislativos y la educación de la población, para modificar la percepción que existe sobre el trastorno bipolar y reducir la discriminación y el estigma.

GRANABIP se encuentra situada físicamente en el barrio de El Zaidín, Granada. Lugar donde se brinda ayuda y asistencia a personas de toda la provincia, prestadas por la dedicación de nuestra presidenta, miembros de la Junta Directiva, y el trabajo del equipo de voluntarios y voluntarias.

Al día de hoy, somos más de 300 socios/as que participamos en talleres y G. A. M. (grupos de ayuda mutua); excursiones, carreras y senderismo; charlas, presentaciones y jornadas. Y desde el mes de agosto de este año (2014) hemos conseguido que la Junta de Andalucía nos autorice como Centro Sanitario para impartir Consultas Psicológicas individuales y colectivas.

Por todo lo expuesto, consideramos que nuestra iniciativa supone una pieza clave en la rehabilitación psicosocial para las personas con Trastorno Bipolar.



VALORES

- » ***Promueve el trabajo conjunto en red (entre asociaciones, servicios de salud mental, atención primaria de salud, de integración social, personas usuarias, familiares, profesionales, administraciones locales, centros educativos, fuerzas de seguridad, medios de comunicación, etc).***

Trabajamos estrechamente con las unidades de salud mental y atención primaria de Granada, favoreciendo una atención eficaz e integral de las/os socias/os.

Hemos celebrado charlas en centros de salud de El Realejo y Poeta Manuel de Góngora, en el Ayuntamiento de Peligros, en la Facultad de Medicina y colegios.

Promovemos el trabajo colectivo en red colaborando y difundiendo noticias e iniciativas de asociaciones amigas como ASPACE, Asociación Borderline, BAO Málaga, etc.

Granadamedia realizó un reportaje en nuestra asociación y hemos dado entrevistas en COPE, Cadena Ser, Radio Libertad FM y Radio 5. En febrero de 2014 organizamos la I Jornada sobre el Trastorno Bipolar, hecho que fue reflejado por rueda de prensa con el Delegado de Salud Provincial.

Con motivo de nuestro 6º Aniversario hemos organizado la obra de teatro "El Perro del Hortelano" en el Teatro Isabel La Católica de Granada. Se han hecho eco de este acontecimiento Granada Hoy, Granada Digital y TG7.

- » ***Da voz en primera persona a quienes tienen una enfermedad mental y/o a sus familias (explique cómo se ha llevado a cabo).***

Dar voz a quienes tienen trastorno bipolar y sus familias es uno de los objetivos prioritarios de GRANABIP: favoreciendo la capacitación-empowering, estimulando la participación de los/as socios/as y sus familias en las decisiones que les afectan, fortaleciendo así la capacidad de decisión hacia su propio destino, dentro de su proceso de recuperación.

Han tomado su voz en primera persona participando de los Grupos de Ayuda Mutua, reuniones de apoyo emocional en las que sus miembros se reúnen de forma voluntaria y libre para compartir y encontrar soluciones a problemas comunes. Así como a través de los testimonios brindados en entrevistas, concursos literarios y charlas. Al convertirse en protagonistas de las actividades y procesos de la asociación, se transforman en los/as principales agentes de la integración social.



- » ***Pone énfasis en que las personas afectadas son precisamente "personas".***

Como el nombre lo indica, GRANABIP es una asociación de personas afectadas por el Trastorno Bipolar. Esta patología se caracteriza por oscilaciones del estado de ánimo, pero como todos/as somos diferentes, sus características y su tratamiento varían de una persona a otra.

El estigma y los tabúes se basan en desconocimientos y construyen prejuicios y estereotipos sociales, que empujan muchas veces al propio autoestigma.

Por eso, compartir las experiencias particulares nos permite construir herramientas para el crecimiento y trabajo personal, ayuda a derribar muros y tabúes, y demostrar que somos capaces de tener una vida plena integrada en la sociedad.

- » ***Lucha contra las falsas creencias que rodean la enfermedad mental.***

Las falsas creencias construyen visiones parciales sobre las personas y estas ideas suelen arraigarse fuertemente en la sociedad. Así, una persona con problemas de salud mental se aprecia por esta característica por encima de otras facetas de su vida. El rechazo laboral o la caracterización como violentos y/o peligrosos son algunas de las consecuencias de esta estigmatización.

A través de la difusión de los nuevos estudios e investigaciones realizados sobre el Trastorno Bipolar en todo el mundo, intentamos dar a conocer que quienes padecen esta enfermedad no protagonizan más actos de violencia que los individuos denominados "normales", y que a menudo son altamente inteligentes, talentosas y brillantes. Es una patología que han padecido y padecen personas tan variopintas como Mozart, Sting o Catherine Zeta Jones.

- » ***Ofrece la oportunidad de escuchar y/o contactar con personas con enfermedad mental y permite conocer en primera persona su experiencia.***

GRANABIP ofrece su espacio y apoyo institucional para que las personas con enfermedad mental se conozcan, compartan su experiencia personal, se agrupen entre ellas y encuentren el camino para su recuperación. Tanto los/as voluntarios/as como personas afines, simpatizantes y asociaciones vecinas pueden participar en el día a día de nuestra agrupación.

Puertas afuera, nuestros/as socios/as han dado a conocer sus vivencias en la campaña PONTE EN MI LUGAR, donde compartieron sesiones de fotos con otras personas para la concienciación de los/as granadinos/as; el Día de la Discapacidad, con la lectura de un manifiesto; y el Día Mundial de la Salud Mental, con la participación de artistas de nuestra asociación; etc.



- » ***Tiene enfoque de RECUPERACIÓN en salud mental, entendida como la construcción y el control de un proyecto de vida con sentido y satisfacción para la persona, que ella misma pueda definir de forma independiente de la evolución de los síntomas de la enfermedad.***

El enfoque de RECUPERACIÓN se cimienta fundamentalmente en el seguimiento terapéutico personalizado y soporte para el entorno familiar. La idea de rehabilitación integral se viabiliza a través de los talleres que brindamos. Los mismos abarcan un amplio abanico que va desde cuestiones que afectan el aquí y ahora como un trabajo profundo de habilidades y competencias que nos valdrán a largo plazo.

El más importante de nuestros talleres es el G. A. M. (grupos de ayuda mutua), y además contamos con los de Relajación anti-estrés, Resiliencia para sobreponerse a emociones que nos paralizan, de Entrenamientos y juegos cognitivos, Risoterapia, y Jardinería emocional, entre otros.

Este conjunto de saberes y capacidades emocionales, físicas y psicológicas, que todas los/as socios/as adquieren y/o refuerzan, les facultan para llevar una vida independiente y satisfactoria.

- » ***Destaca la necesidad de proteger los derechos de las personas con enfermedad mental y su dignidad en la sociedad.***

El colectivo de personas con trastorno bipolar es más numeroso de lo que se imagina – una de cada cuatro personas ha padecido o puede padecer algún tipo de enfermedad mental –, por eso desde GRANABIP luchamos por concienciar y ampliar los derechos de esta porción de la sociedad.

Por un lado, realizamos y apoyamos campañas de desestigmatización y sensibilización contra la incomprensión y el rechazo social. Y por otro, insistimos en conseguir más y mejores medios de atención, con profesionales especializados e instalaciones dignas en las unidades de agudos de Salud Mental.

Al mismo tiempo, en nuestro espacio brindamos asesoramiento legal con la aspiración de cubrir en forma íntegra todas las necesidades que nuestras/os asociadas/os y familiares puedan tener.

- » ***Tiene continuidad en el tiempo y no se trata sólo de una acción puntual o aislada.***

Las actividades de GRANABIP son variadas, continuas y no se interrumpen, salvo para su perfeccionamiento.

No somos ni hemos sido una acción o campaña puntual. Las acciones y actividades de la asociación son el resultado del deseo de nuestras/os socias/os, la dedicación de nuestro equipo de voluntarias/os y la labor de la Junta Directiva.

Desde que nos agrupamos hace 6 años no hemos cejado en idear conjuntamente estrategias para mejorar la calidad de vida de todas y todos: trabajando interdisciplinariamente, en red con otras asociaciones, entidades, administraciones, y la sociedad en general.



» ***Es una iniciativa creativa e innovadora.***

Es una iniciativa innovadora porque es la primera y única asociación de personas con trastorno bipolar en Granada, creada y sostenida por sus propias/os socias/os, y por las pequeñas subvenciones que se emplean para la realización de los talleres y actividades.

Su creatividad reside en la diversidad del colectivo que la conforma y su capacidad autogestiva. De cada persona surgen requerimientos y demandas particulares, que evolucionan al ritmo de la sociedad. Así, un primer paso fue conocer a fondo el propio trastorno y hacerlo visible socialmente; compartir nuestras sensaciones, miedos, y acompañarnos en tratamientos e internaciones. Y luego, articular talleres de autoestima, habilidades saludables, música y literatura, cursos de informática, sexualidad, teatro terapéutico, psicoeducación y resolución de conflictos.

» ***Otros valores de la iniciativa que considere que deben ser destacados.***

Los valores fundamentales que nutren nuestro hacer diario son el trato y el trabajo igualitario y solidario, el respeto por la diversidad, el amparo de los derechos conseguidos y la lucha por su ampliación, la capacidad de generar vías estratégicas de información y educación, la disposición para implantar talleres y actividades originales, el empeño por desarraigar estigmas sobre las enfermedades mentales en general, y el deseo irrenunciable a conseguir que las personas con trastorno bipolar lleven una vida plena integrada en la sociedad.

ENLACES

<http://www.granabip.org/>

http://www.youtube.com/watch?v=eKvqyfrlH84&list=TLQnXjgpBn-hcYAMA_Pf73EQnMPE23Gst8

[http://www.granabip.org/images/stories/documentos/EI%20transtorno%20bipolar-GRANABIP-\(16-4-13\).mp3](http://www.granabip.org/images/stories/documentos/EI%20transtorno%20bipolar-GRANABIP-(16-4-13).mp3)

<http://granadaimedia.com/asociacion-trastorno-bipolar-granada-zaidin/>

<http://www.granabip.org/images/stories/documentos/Audio%20entrevista%20cadena%20ser.mp3>

<http://www.granabip.org/noticias/66-estigma-y-enfermedad-mental>

<http://www.granabip.org/noticias/347-entrevista-tg7-3-de-octubre>

<http://www.granabip.org/noticias/348-entrevista-granada-digital>

<http://www.granabip.org/actividades/talleresoctubre-2014>