

wn

fundación **why not**

www.fundacionwhynot.org



comunica

Revista realizada por personas
del área de salud mental

nº6

ÍNDICE

4	Apertura fines de semana	16-17	Why Not Radio
5	Un año lleno de actividad	18-19	Deporte por la salud mental
6	Estreno teatral	20	Pilates
7	Club de lectura	21	Un año lleno de actividad
8	Practicando idiomas	22	Día Mundial de la Salud Mental
9	Aprendemos, aprenden	23	Eventos
10	Taller de arte	24-25	En primera persona
11	Habilidades para la vida	26-27	Colaboradores
12-13	Empresas solidarias		
14-15	En primera persona		



EDITORIAL

Es emocionante leer todo lo que dicen nuestros voluntarios. Coinciden en una cosa: reciben más de lo que dan. Y es que acompañar y ayudar a otros es lo que nos conecta con nosotros mismos.

En la vida se nos presentan constantemente oportunidades para experimentar lo que supone echar una mano a los demás. A veces estamos preparados para hacerlo y en otras ocasiones no es nuestro momento. Las oportunidades seguirán apareciendo hasta que las podamos aprovechar. Y es entonces cuando descubrimos que es un camino de ida y vuelta, de dar y recibir.

Esta editorial se la dedico a nuestros voluntarios. Celebro con ellos la alegría de poder apoyar a otros. Y agradezco profundamente que, en esta ocasión, Why Not y todas las personas que formamos esta bonita familia seamos los beneficiarios de su generosa humanidad.

Gracias Carmen, Floren, Babro, Eider... Muy agradecido de teneros cerca.

PABLO MUNILLA - FUNDADOR



VOLUNTARIOS, PILAR DE LA FUNDACIÓN



Carmen Olaizola, **Club de lectura**

"Mi hija que conoce la fundación me planteó colaborar y no lo dudé ni un minuto. No sabía cómo iba a resultar y ha sido fantástico. Mucho más de lo que imaginé. Lo que me aportan es valiosísimo, de verdad, mucho más de lo que yo les doy. También estoy feliz de haberos conocido a vosotras".

Daniela Garretón, **Taller de arte**

Estaba pasando por un momento muy duro personalmente y sentí que necesitaba ayudar en lo que pudiera a través de mi arte a personas que también tuvieran alguna dificultad en su vida. Elegí Why Not porque el tema de la salud mental me parece importantísimo y es algo que me toca de cerca. La experiencia ha sido maravillosa, se crea un ambiente muy de familia, de darse la mano, de apoyarse, de compartir y crear juntos. Uno recibe mucho más de lo que entrega. Es una experiencia muy gratificante".

Floren Aramendi, **Club de lectura**

"Me apetecía hacer algo en lo que pudiese cooperar y mi sobrina, que también participa, me habló de Why Not. Personalmente recibo muchísimo más que mi pequeña colaboración. Gracias a todo ese fantástico grupo que me hacen sentirme muy bien en nuestras interesantes lecturas y conversaciones".

Babro Bellido, **Clases de francés**

"Ser voluntario en Why Not es en mi caso un acto de puro egoísmo, así como suena. El retorno que consigo con ese tiempo semanal que paso con mis alumnos es de todo tipo; me divierto, repaso mi francés, disfruto de un rato con gente encantadora, veo sus progresos y me siento útil. La generosidad y la entrega en mi caso la ponen mis alumnos. Yo sólo recojo lo que ellos me dan, a raudales y desinteresadamente. ¡¡Gracias!!"

Belén Gonzaga, **Lenguaje de signos**

"Yo conocí Why Not por Pedro Suquía. Empecé dando clases de zumba, ahora doy lenguaje de signos y es impresionante cada clase. Veo el empeño y el esfuerzo de cada uno y de verdad que es algo indescriptible. Ellos me agradecen por esto, y yo les agradezco por hacerme ver la vida de otra manera. Why Not es una vía de escape para muchos, y para todos es nuestra casa".

Carmen Rezola, **Manualidades**

"Decidí hacer voluntariado en Why Not porque quería ayudar a las personas con problemas mentales. Mi experiencia ha sido muy enriquecedora a nivel personal ya que he conocido a grandes personas y he compartido con ellos risas, lágrimas que han dejado huella en mi vida".

Eider Aldabaldetrekú, **Clases de inglés**

"Decidí acercarme a Why Not en un momento de paro. No tenía muy claro cómo, pero pensé que tal vez podría aportar algo, y como me gusta estar siempre en marcha... ¡Y vaya marcha! Venir aquí es un chute de energía. Además, como cada uno trae un nivel de inglés diferente, todo el mundo tiene algo que compartir y la clase está muy viva. Las ganas de aprender y la enorme simpatía de los usuarios y el equipo me conquista cada semana, ¿qué más se puede pedir?".

Elena Castrillejo, **Clases de ping pong**

"Conocí Why Not por la Asociación de voluntariado Gizalde y la experiencia está siendo muy positiva. Disfruto viéndoles cómo juegan y la alegría que noto. También nos sirve para hacer relaciones sociales".

Miguel Postigo e Inigo Munilla, **Encuentros coloquio**

"Ya es el segundo año para nosotros haciendo este voluntariado, gracias al cual hemos podido entender mejor la labor de Why Not, acercarnos a los usuarios que disfrutan del Txoko y conocer así mejor su realidad. Para nosotros dos es además una buena oportunidad para juntarnos y hacer algo bonito en común. La experiencia está siendo fantástica, los encuentros son cada vez más cercanos, haciéndonos sentir parte de esta gran familia. Aprendemos mucho de los distintos contenidos que abordamos y sobre todo de las aportaciones que hacen los usuarios. Es una gozada estar en Why Not."

Carmen Llanos, **Clases de francés**

"Llevaba tiempo queriendo ayudar a la fundación de alguna forma y me han dado la oportunidad de dar clases de francés. Estoy encantada".

¡Why Not abre sus puertas el fin de semana!

¡E!l Txoko o centro de ocio de Why Not ya es una realidad los fines de semana! Tanto sábados como domingos, los usuarios pueden hacer uso de las instalaciones y el local se llena de actividad. Siguiendo el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental, este nuevo proyecto permite que el punto de encuentro en el que se ha convertido el Txoko no pare su actividad ningún día de la semana.

Para hacerlo realidad, un total de 200 personas pusieron su granito de arena en la **1ª Cena Why Not** que tuvo lugar el 22 de junio. La cita fue en el restaurante Ni Neu de San Sebastián. Gracias a su colaboración, los fondos recaudados tanto con la cena como con la venta de boletos han permitido dar este importante paso. Fue una velada muy divertida con música, baile, sorteo de regalos...

Gracias a todos los que lo hicisteis posible y a quienes nos ayudáis a que Why Not siga adelante: usuarios, voluntarios, amigos, socios, empresas...



Feria Gipuzkoa Solidarioa



Jornada de Belleza Solidaria

Un año lleno de

ACTIVIDAD

Taller de musicoterapia



Gimnasia emocional



Encuentro de Aita Menni con entidades en Chillida-Leku

Coloquios mensuales





¡Estrenamos 'Historiales de vida'!

¿Qué supone el Grupo de Teatro de Why Not?

El Grupo de Teatro de Why Not se formó hace 3 años. Su objetivo es el de todas las actividades que se programan en la Fundación: ofrecer a los enfermos mentales un espacio de ocio y socialización con un importante fondo terapéutico.

Lau, Margui y María forman el equipo director. Tienen una gran experiencia en el "Teatro de las oprimidas", un género que plantea situaciones injustas con toda su crudeza con el fin de que el espectador tome conciencia de ellas y obre en consecuencia.

Han conseguido crear un grupo muy unido, un espacio en el que nos sentimos seguros coinciden todos los actores y por eso somos capaces de resolver de forma tranquila los conflictos que surgen de vez en cuando. Esta cohesión también nos facilita echar un capote cuando un compañero se queda en blanco e improvisar sin que se note que eso no figuraba en el guión.

Es genial lo rápido que se pierde el sentido del ridículo. Para las profesoras nunca hacemos nada mal. Las meteduras de pata se convierten en "Me ha gustado mucho la mirada/la pausa/la expresión corporal... del momento tal pero recuerda que no podemos dar la espalda al público". Siempre resaltan lo mejor de lo que hacemos y se apoyan en ello para corregir lo que no está tan bien o rematadamente mal sin que te sientas en evidencia dice Gloria, martirizada por la fobia social durante décadas.

Cristina, Yolanda y Ander coinciden en que el teatro les hace sacar los miedos que llevan dentro. Cristina añade en un tono que no admite réplica que su autoestima ha subido como la espuma y ahora puede hablar con libertad de su enfermedad.

Desde que estoy en el grupo cuenta Ander con los ojos brillantes he aprendido a escuchar, a concentrarme. Antes mi atención se dispersaba y era difícil recordar el texto que me tocaba. Además, he mejorado mucho la dicción. Desde fuera se me ve mucho más relajado y tranquilo.

Asun es la última incorporación al grupo. Ha formado parte del "público" que asiste a los ensayos, otros compañeros de Why Not que se apolotonan formalitos en una esquina, pero que no dudan en aplaudir y jalearse cuando el trabajo de los actores les gusta. Asun ha decidido dejar el rincón para formar parte del espectáculo. "Muertita de miedo, eso sí" añade.

¿Cómo se vivió la representación en el Guardetxe de Urgull?

El 19 de julio estrenamos las dos primeras escenas de Historiales de vida, en un escenario real, ante 60 espectadores. La obra se centra en dos de los problemas que afectan a los enfermos mentales: el aislamiento social y el efecto devastador que puede tener en ellos el trato prepotente de algunos psiquiatras de dudosa profesionalidad.

El cuadro de actores estaba formado por Ander, Cristina, Gloria, Javi y Yolanda. A nuestro compañero Joaquín, que había participado en los ensayos durante varios meses, las circunstancias le impidieron formar parte de la representación. Margui también subió al escenario con los instrumentos de percusión que nos marcaban los cambios. María se ocupó de luces y música y Lau ofició de maestra de ceremonias: explicó lo que era el Teatro de las Oprimidas, presentó la obra y animó el foro que cierra el espectáculo.

Los días anteriores al estreno fueron días de muchos nervios. Para los que actuábamos era la primera vez. El temor de hacerlo mal, el miedo escénico y la responsabilidad nos tenían agarrotados. Por suerte, las "jefas" llegaron a convencernos de que 'saliera lo que saliera, saldría bien'. Son unas maestras estupendas, siempre al quite para que nos sintamos seguros.

La salida a escena nos impresionó a todos. Los focos nos iluminaban de frente y nos impedían ver lo que teníamos delante. La voz de Lau presentando la obra nos fue tranquilizando y la barrera entre público y actores



Este año hemos estrenado dos partes de nuestra obra 'Historiales de vida'. La representación fue en el Guardetxe. Un día de nervios con un aforo de 60 personas con escenario, luces... Nos sentimos actores y actrices "amateur" pero fue una gran y maravillosa experiencia. Gracias a Why Not y a nuestras profesoras por esta maravillosa tarde. Nos aplaudieron y participaron en el foro. Ahora empezamos a preparar la tercera parte y completar la obra. Os esperamos cuando la terminemos y la podamos estrenar.

Cristina Añorga

desapareció cuando nos pidió que bajáramos del escenario y nos mezcláramos con los espectadores, estrechando manos y saludando a conocidos y desconocidos.

Cuando terminó la representación se abrió el foro. Los asistentes podían exponer sus opiniones y hacer propuestas para cambiar algún fragmento de la obra. El debate estuvo muy animado porque una de las características del Teatro de las Oprimidas es que el espectador que propone un cambio que afecta a un personaje es invitado a subir al escenario, asumir el papel de ese personaje y representar el fragmento con los otros actores. Todo un reto para nosotros, que tenemos que improvisar sobre la marcha para crear un diálogo coherente con lo que va diciendo el invitado.

Todos terminamos extenuados pero muy satisfechos con lo que habíamos hecho, con los miedos que habíamos vencido para subir al escenario, lo que no quita que al día siguiente las rodillas siguieran temblando a todos. Bueno, a todos menos a Cristina, a la que estar allí arriba hizo que se sintiera 'única, grande'. Ojalá todos nos sintamos así cuando representemos la tercera escena de la obra, que ya se está cocinando.

GRUPO DE TEATRO DE WHY NOT.

Compartiendo la pasión por los libros



¡Nuestro Club de Lectura Fácil ya ha cumplido un año! Se trata de un grupo en el que nos reunimos para leer cada lunes y en este tiempo son ya diez los libros que hemos podido compartir y comentar.

Este club nos permite a personas con diferentes capacidades disfrutar de la lectura de un mismo libro en formato Lectura Fácil y compartir historias guiadas por una dinamizadora. Es una manera de ofrecer materiales elaborados con especial cuidado para poder concentrarse, leer y comprender. De esta forma, se logra recuperar la lectura como vehículo de comunicación, información, formación o de ocio.



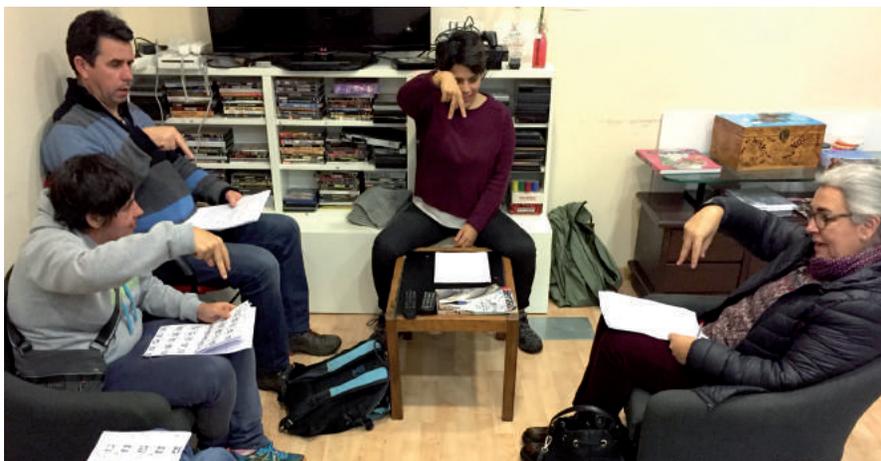
Para mí el club de lectura me ha aportado fluidez para leer en voz alta, conocimiento de libros que de otra manera no los hubiera podido leer y comprender. Esto me ha animado a retomar la lectura, que para mí siempre había sido una de mis mayores aficiones.

Y también nos da la oportunidad de conocer parte de la vida de algunos de sus escritores. Un taller que os recomiendo.

Cristina Añorga

Practicando idiomas

Las clases de idiomas se han convertido en todo un clásico semanal en Why Not. Gracias a la colaboración de las profesoras voluntarias Eider Aldabaldetrekú (Inglés) y Babro Bellido (Francés), usuarios de diferentes niveles de conocimiento siguen adquiriendo nuevas habilidades en lengua extranjera. Además, recientemente hemos incorporado el curso de Lenguaje de Signos que voluntariamente imparte Belén Gonzaga.



El día 2 de marzo de 2017 comenzamos en el Txoko de Why Not nuestras clases de Francés. La profesora se llama Babro, sí, sí, aunque suene desconocido. Dice que ella no es profesora sino empresaria pero ¡cómo da las clases!

Nos contó que la primera canción que recuerda de su infancia es "Le Meteque" de Georges Moustaki (1968).

Con todo mi cariño la reproduzco para nuestra revista:

Avec ma geule de Metéque
Con mi jeta de extranjero
De juif errant
De judío errante

De patre greque
De pastor griego
Et mes cheveux aux quatre vents
Y mis cabellos despeinados

Avec mes yeux tout délavés
Con mis ojos tan descoloridos
Que me donnent l'air de réver
Que me daban un aire de soñador

Moi qui ne réve plus souvent
A pesar de que nunca sueño
Avec mes mains de maraudeur
Con mis manos de ratero

De musicien et de roder
De músico y de maleante
Qui ont pie tant des jardins
Que por aquí tanto han robado

Avec ma bouche qui a bu
Con mi boca que ha bebido
Qui a embrassé et mordu
Que ha abrazado y mordido
sans jamais assufrir sa faime
sin saciar nunca su hambre

Avec ma geule de Metéque...

Avec ma peau qui s'est frotte
Con mi piel que se ha restregado
Au soleil de tous les étés
Bajo el sol de todos los veranos
Et tou ce qui portait jupon
Y todo lo que llevaba faldas
Avec mon cœur qui a si fait
Con mi corazón que ha sabido hacer
Suffrir autant qu'il a souffert
Sufrir como él ha sufrido

Sans pour cela faire d'histories
Sin darle mayor importancia
Avec mon ame qui n'a plus
Con mi alma que ya no tiene
La mondre chance de salut
La mínima posibilidad de salvación
Pour éviter le purgatoire
Para evitar el purgatorio

Avec ma geule de Metéque...

Je viendrai ma douce captive
Vendre mi dulce prisionera
Mon ame sœur, ma source vivre
Mi alma gemela mi manantial
Je vendrai boire tes vingt ans
Vendré a beber tus veinte años

Et je serai prince de sang
Y seré príncipe azul
Réver ou bien adolescent
Soñador o bien adolescente

Comme il te plaire a de choisir
Cómo te gusta elegir
Et nous ferrons de chaque jour
Y haremos de cada día
Toute une eternité d'amour
Que al amor no tenga fin

Que nous vivrons á en mourir (Bis)

MARIA LUISA URANGA

Aprendemos, aprenden



Gracias a las colaboraciones con la Universidad Pública Vasca (UPV) y la Universidad de Deusto, son varios los alumnos de ambos centros los que nos acompañan desde el año pasado. Tras visitar ambas universidades y contarles nuestra experiencia en la fundación, en el curso 2016-17 recibimos a la primera alumna de prácticas de Educación Social, Laura Serradell, y este curso 2017-18 contamos con Ekaitz Bezunartea. En el caso de Deusto, son varias las alumnas que entre el pasado curso y este están haciendo voluntariado con nosotros: Irati Aberasturi, Naomi Álvarez, Ainhoa Arzalluz, Ainara Ayerbe, Tania Durán, Nayra Jimenez, Aroa Cuesta.

Charla en la UPV con Why Not

Estuve en la facultad de Educación Social del campus de San Sebastián el año 2016 (primer curso, castellano y euskera) y en 2017 (primer curso de castellano) para hablar de mi enfermedad con el alumnado. Como usuario de Why Not y por tanto enfermo psíquico (padezco un trastorno bipolar con otro tipo de complicaciones), la primera vez, en 2016, el plan y el resultado fueron sencillos y satisfactorios.

Me centraré en lo que se hizo en febrero de 2017 en el aula del primer curso de Educación Social para alumnos que cursaban la carrera en castellano. Acudimos con Ainara, monitora de Why Not, además de con una chica de prácticas de la plataforma, tres usuarios que, casi sobra decirlo, padecemos enfermedad psíquica.

Después de que Ainara explicara qué es lo que se hacía en Why Not los usuarios hablamos de nuestras experiencias y de lo que sabíamos de nuestras enfermedades.

Una vez expuesto todo, o lo que se pudo de "todo", lo más claro que se pudo, hubo un turno de preguntas que hicieron las alumnas (la mayoría eran chicas), sobre Why Not y sobre la enfermedad.

Desde mi punto de vista lo que allí ocurrió, tanto este año como el anterior, fue muy positivo porque se consiguió hablar con naturalidad de un tema que siempre ha sido bastante tabú, generalmente por desconocimiento y miedo. Fue positivo ver cómo la gente recibía con normalidad la información, cómo veía que un enfermo mental no es un bicho raro sino una persona con unas características a veces universales (como lo es la depresión) que en el caso de la patología tienen una intensidad mucho mayor y por tanto necesitan ser tratadas con pastillas y otros tratamientos y modos de vida.

La pregunta del alumnado que más significativa me pareció fue la siguiente: una alumna dijo que si todos tenemos rasgos comunes universales de las

enfermedades (todos somos un poquito esquizofrénicos o bipolares o depresivos) dónde estaba el límite para ser considerado enfermo o no. No recuerdo si respondí yo o quién le dio la respuesta pero lo que yo diría ante esa cuestión es que la barrera se pasa cuando las limitaciones psicológicas llegan a un extremo en el cual la persona no es dueña de su propia vida, no tiene el control sin medicación o el dolor es demasiado extremo y hay riesgos de suicidio.

Creo que estas charlas son buenas no sólo en la universidad y para gente que podría trabajar en el campo del que hablamos, sino en cualquier lugar (radio, etc.) pues ayudan a acercar un tema siempre espinoso a la sociedad en general, a romper tabús, a bajar la intensidad del estigma y a que las cosas se naturalicen más. Por lo tanto me siento muy satisfecho de haber podido poner allí mi grano de arena.

ANTXON RABELLA.





Taller con la artista Daniela Garretón



Durante todo este año estamos contando con la colaboración de la artista Daniela Garretón. Los usuarios de la fundación están teniendo la oportunidad de introducirse en el arte de la pintura acrílica, aprendiendo la técnica y dando rienda suelta a su imaginación.



Habilidades para la vida

Autoconocimiento, empatía, manejo de tensiones... Estas son algunas de las habilidades que pudimos trabajar en el taller impartido por Laura Serradell, alumna en prácticas de Educación Social de la UPV que estuvo con nosotros durante el curso 2016-17. Se trató de prácticas dinámicas y estrategias para desarrollar habilidades sociales, cognitivas y emocionales para favorecer el bienestar. En cada sesión se trabajó una de las diez habilidades que clasifica la Organización Mundial de la Salud: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de emociones, manejo de tensiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, etc.

Gracias a Laura. Tu llegada al Txoko nos trajo ilusión y juventud, unido a nuestros proyectos. Nos ha ayudado mucho este taller de habilidades para la vida en el día a día, nuevas formas de enfocar y poder manejar emociones, sentimientos que tantas veces nos desbordan. Tú con tu paciencia y carisma nos has hecho entender y darnos herramientas para poder manejar y canalizar nuestras emociones. Gracias por este taller y por todo lo demás. Te echaremos mucho de menos. Y sobre todo por ser como eres.

Cristina Añorga

Laura Serradell vino a Why Not a ofrecernos un programa sobre las habilidades para la vida. Durante meses nos ha enseñado a auto-controlarnos, a manejar nuestras emociones y nuestros sentimientos.

Esto en la Fundación Why Not ha sido bien recibido por todos nosotros puesto que nos ha enseñado todo aquello que se necesita en la vida para poder estar más tranquilos, algo necesario entre los que formamos Why Not.

Laura nos ha hecho ver que en la vida cotidiana es muy necesario tener autoconocimiento de uno mismo así como empatizar con los demás. Hemos podido comprobar que no es lo mismo la empatía y la simpatía. Gracias a ella he aprendido qué es la comunicación asertiva, cosa que hasta día de hoy desconocía.

Algo que también he descubierto y considero importante es la forma en la que puedo resolver los conflictos, que la violencia en este caso no es la solución, sino que cada vez que haya un conflicto tenemos que tomárnoslo como una oportunidad para crecer y hacer cambios.

Laura no lo ha tenido fácil pues cada uno de la fundación tiene una necesidad diferente, pero ella se ha acoplado a la perfección y nos ha entendido a todos con buenas palabras y una sonrisa.

Milagros Ponga

Empresas solidarias con la salud mental

El objetivo del voluntariado corporativo es apoyar a entidades sin ánimo de lucro como Why Not. Desde la fundación hemos participado en varias jornadas de este tipo, promovidas por una empresa, que tienen como finalidad la involucración y participación libre de sus empleados dedicando su tiempo y capacidades a organizaciones como la nuestra.



Norgestión

Como un año más voy a hablar para la revista Why Not. Esta vez hablaré de la salida que tuvimos con los voluntarios de Norgestión. Es una empresa que desde 1973 ofrece sus servicios de asesoramiento jurídico y fiscal a otras empresas.

Los voluntarios de la empresa indicada arriba y los usuarios del Txoko, los que se apuntaron claro, realizamos un taller de fotografía en Cristina Enea, que es un parque de animales. Nos dijeron que había que sacar

dos clases de fotos, una de caminos y la otra tema libre.

Yo en principio no tenía pensado apuntarme, pero al final me apunté. Cuando estaba en el autobús camino de Tabakalera, que es donde habíamos quedado, Ainara, que es una de las tres ángeles que hay en el Txoko, nos mandó un mensaje con las condiciones del concurso. Que si lo llego a leer en casa no hubiera ido. Pero al final como ya estaba montada pues fui.

Los trabajadores de Norgestión nos dijeron que ellos no iban a ser los que elegirían las fotos ganadoras. Porque había tres premios. Una vez finalizadas todas las fotos, nos reunimos todos juntos y nos invitaron a un lunch en el antiguo Atocha.

Cuando pasaron unos días entro en el Txoko y me dicen ¡mira, estas son las fotos ganadoras! Las miré, pero no me di cuenta hasta que me dicen ¿no ves ninguna conocida? Y salto y digo ¡anda coño si está la mía! Pues gané el tercer premio.

El que vino a entregar los premios fue un trabajador de la Sociedad Fotográfica de Gipuzkoa.

Para terminar, si no hubiera ido me hubiera arrepentido porque me lo pasé genial. Una vez más doy las gracias a la fundación.

YOLANDA BARREIRO

Telefónica

El Día Mundial del Voluntario de Telefónica acudimos con Why Not a Ekogunea donde nos enseñaron las técnicas para poder hacer una huerta ecológica en tu balcón.

Primero nos dieron una charla para poder saber qué tierra era la correcta a la hora de plantar flores u hortalizas.

Cuál fue mi asombro cuando nos explicaron que la tierra que usamos generalmente no es la adecuada, puesto que con el tiempo se convierte en alquitrán.

Nos explicaron que lo ideal era comprar unos adoquines que estaban compuestos por pelo de coco prensado.

Tras la charla, nos dispusimos a la creación de la huerta. Para ello, tuvimos que usar el adoquín junto a tres litros de agua para que se convirtiera en tierra. Después, esa tierra que formamos la mezclamos con el compost formado por caca de lombriz y unos minerales. Seguidamente, cada uno plantó sus hortalizas: lechugas, cebolletas, rábanos...

Para terminar, añadimos paja bajo el asombro de todos, puesto que pensábamos que lo ideal era añadirle



piedra. Comentaron también la posibilidad de añadirle flores comestibles a las hortalizas como método decorativo.

Ese día, aprendimos y disfrutamos todos juntos y nos llevamos cada uno nuestra huerta para seguir cuidándola y el día de mañana utilizarlo en nuestras comidas.

¡Ah! ¡Se me olvidaba! Cuando una planta está enferma, hay que rociarla con agua templada para quitarle el pulgón.

Fue una experiencia increíble y 100% recomendable. A todos vosotros os animo a probarlo y a colaborar con el medio ambiente.

MILAGROS PONGA.

Salto Systems

Yo soy Yolanda Barreiro, una usuaria del Txoko. Voy a hablar de la salida que tuvimos un 7 de febrero a la empresa Salto Systems. Fue una salida que a mí me gustó mucho.

Cuando llegamos a la empresa nos estaban esperando tres trabajadores: Ricardo que se dedica al control de calidad, Borja de marketing y Vanessa la que lleva recursos humanos. Nos recibieron con un tentempié, café, pastas, agua, etc...



De los tres trabajadores, nos quedamos con Ricardo que es el que lleva más tiempo en la empresa, casi desde sus inicios. Es el que lleva el control de todas las piezas que entran en la empresa.

Nos enseñó todas las instalaciones donde llevan a cabo los productos y los sistemas de control de accesos o cerraduras electrónicas. Estuvimos en la sección donde estaban los trabajadores que casi todas eran chicas y muy jóvenes.

Al final Ricardo nos enseñó dónde trabaja él, nos dijo que por sus manos tenían que pasar todas las piezas, que antes de mandarlas a sus destinos tenían que estar a punto.

Por último, llevamos el equipo de radio y estuvimos un rato muy a gusto haciéndoles un montón de preguntas a los tres. Ricardo, Borja y Vanessa ellos tan amablemente nos contestaron. Nos hicimos fotos que si queréis verlas y oír el programa de radio ya sabéis dónde encontramos, Fundación Why Not.

Y con esto me despido dando las gracias a la empresa Salto por invitarnos y a la fundación por llevarnos.

YOLANDA BARREIRO

Pernod Ricard

Open up your art / Comparte tu arte

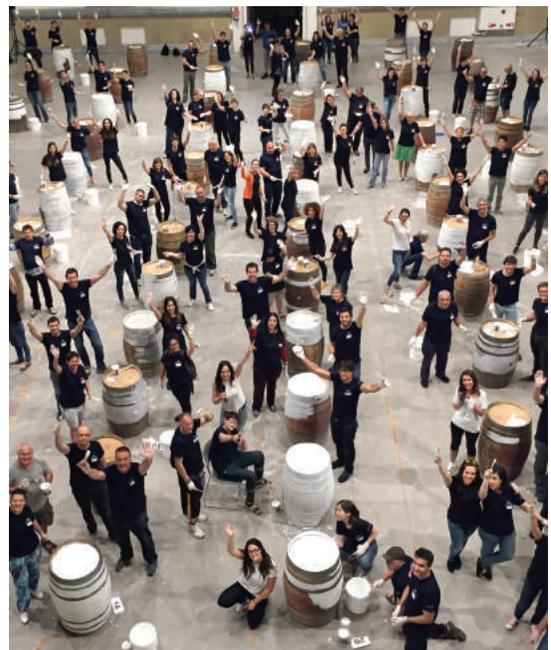
Para nosotros (Why Not) jornada de trabajo. Mary-Mar, mi compañera de faena y yo, estuvimos dos horas pintando barriles de arriba debajo de una base blanca. Sobre ella se plasmaron luego los dibujos e ideas de las dos artistas que nos acompañaron. Mucha gente, más de barricas. Pintura, guantes y chorretones por todas partes.

Entre los barriles había dibujos y pinturas de todo tipo. Desde barriles de camuflaje, hasta psicodélicos pasando por todas las ideas y estilos. Los nuestros, hicimos dos, uno de ellos mostraba una mujer tomando alegremente un aperitivo en una bonita copa, el otro pintado de motas semejaba una barrica africana.

Un bonito día que terminó con un estupendo desfile de canapés, bebidas, pastelitos y charlas. En el último piso de Tabakalera, con terraza, con inmejorables vistas de Donosti.

Gracias Pernod Ricard por tu invitación y tu responsib'all.

GEMMA ARAMBURU



Iberdrola

Hubo muy buen ambiente y con todos los que formamos hubo coordinación, éramos equipos formados por nosotros y los voluntarios, incluidos hijos de algunos. Teníamos que preparar cinco platos y fue muy bonito y divertido con un ambiente festivo. Comimos después todo lo preparado y estaba riquísimo. Fue divertido, con buen ambiente y coordinación. Para terminar dejamos todo limpio y recogido, con ganas de repetir. Gracias a los voluntarios de Iberdrola.

CRISTINA AÑORGA



EN PRIMERA PERSONA

Mercedes, Ainara y María son nuestro gran apoyo en la fundación. Sin ellas Why Not no sería lo mismo. Se involucran al 100%, incluso dejando a veces su vida personal de lado para estar junto a nosotros. Buscan actividades dentro y fuera para que podamos estar entretenidos la mayor parte del tiempo posible. También son las encargadas de recaudar dinero para la fundación y conseguir así que el barco siga a flote. Son nuestros ángeles de la guarda, por eso, ¡MILLONES DE GRACIAS!

MILAGROS PONGA

En primer lugar quiero comentar que este es el primer año en WHY NOT, pero me siento feliz porque ahora se que no estoy sola, aparte de mi familia, he encontrado aquí una gran familia. Desde el primer día fui recibida con cariño y un compañía especial, que me hizo sentirme que ahora no estaba sola.

Y he encontrado gente en el Txoko que tiene mis mismas aficiones, he vuelto a sentirme útil, ahora he vuelto a sonreír y querer disfrutar y ser feliz...es lo que andaba buscando.

Aquí me han dado la oportunidad de hacer cosas nuevas, como hablar en radio, recordar cosas que tenía dejadas y nos ayudamos entre nosotros y con la ayuda de Mercedes, María, Ainara y Laura, que nos ayudan y siempre están trabajando para sacar adelante Why Not. Aupa el Txoko....

Y es que como se dice , siempre se encuentra en la vida una mano amiga quien te echa una mano para ayudarte...
LAURA , GRACIAS POR TODO Y QUE SEPAS QUE DEJARAS UNA GRAN HUELLA ENTRE NOSOTROS, ESPERO QUE VUELVAS....

AXUN SOLANA

Adoro y quiero mucho a mis dos hijos y estoy muy orgullosa de mis dos hijos gracias por quererme tanto hijos míos.

ANONIMO

Enfermo mental, esquizofrenia, ansiedad, bloqueo mental, son palabras que dan miedo, etiquetan a los seres humanos que las padecen, les sientan fatal.

Yo conozco a mucha gente que de esto padece. Yo conozco a personas supuestamente normales que han padecido depresiones. Yo conozco a gente que sin saberlo las tienen. Yo conozco a gente que nos trata como criminales.

Yo lo explico, acaso creéis que nos gusta tener problemas de salud mental, tener la obligación de tomar medicación, a los que nos tratan con miedo, a los que nos llaman locos, acaso no lo veis, creáis heridas en nosotros.

Yo conozco a mucha gente religiosa, todos los domingos van a misa, y no practican lo que dice Jesucristo, porque él dijo que las prostitutas y los necesitados irán al cielo, así que como dijo él predicad con el ejemplo.

Yo conozco a personas a las cuales les molesta saber que tenemos pensión, yo les cambio mis vivencias por su trabajo. Ellos no conocen, ese es el problema, yo he estado atado, a muchos de mis compañeros también les critican, pero el dinero es nuestro ya que lo hemos cotizado.

Muchos de nosotros teníamos trabajos indefinidos, se creen que nos dan una pensión y ala ya está todo solucionado.

Yo he estado ingresado en sitios en los que lo único que hacen es tenerte medicado, luego así acabas hinchado. Yo conozco a un buen psiquiatra que me recomendó Why Not, yo me siento agradecido, en Why Not me siento comprendido y a la vez he hecho amigos. Aquí no me hablan como si fuese un tontito, en Why Not estoy entretenido, no pasa un día en el que no nos hayamos reído.

En Why Not de mucha gente he aprendido, he conocido voluntarios maravillosos que se acercan a compartir con nosotros. En Why Not nos sentimos realizados ya que muchos por tener demasiado tiempo se han suicidado.

Y para acabar y no enrollarme más, como dice nuestra canción, vente a Why Not, te aseguro que es todo un planazo.

EKAITZ FERNANDEZ

Comienzo mi experiencia. Tengo un problema de no poder percibir los pensamientos y es bastante duro. Mi enfermera psiquiátrica me recomienda que haga deporte ya que a nivel mental gracias a Why Not ocupo gran parte de mi tiempo libre. Sigo con mi experiencia. Llamo a un gimnasio de boxeo, soy sincero, les digo mi enfermedad y me dicen que tendrían que evaluarme y juntarse ellos con la directiva para ver si pueden aceptarme y aparte me dicen sin ningún tacto que podría hacer daño a la gente por mi condición. Y yo me pregunto, ¿acaso soy un psicópata? Me hicieron sentirme un bicho raro y me hundieron en una tristeza muy grande. El deporte significa unión esfuerzo y aceptación. Espero que estas situaciones no se sucedan y además me hace gracia porque soy cinturón marrón de judo y jamás hice daño a nadie. Espero que la gente como estos ignorantes dejen de juzgar sin conocer aunque por suerte en un club de aikido me han aceptado sabiendo lo que me pasa y además en este gimnasio ayudan a niños que han padecido bullying y también tienen a una chica anoréxica que también es una enfermedad mental así que un gran aplauso para ellos porque cumplen con los valores del deporte.

EKAITZ FERNÁNDEZ

POESIA DE UNA VIDA

Nada es mucho
en los designios del Amor

Siento mi alma vacía

Nada es verdad ni mentira
Desde que te fuiste alma mía

No consigo
llenar de Amor
todo mi interior

Pasan los años
Pasa la vida
Mil pedazos de mi corazón

Van volando sin dirección

ANDER MIRENA

EL HOMBRE VISCOZO

En el fondo había algo oscuro, apenas se apreciaba, era una calle angosta. El frío y la lluvia hacia junto con la noche un día infernal, o por lo menos así parecía. A lo lejos de repente apareció los faros de un coche que iluminó parte del callejón. Paro, y apago las luces, apenas se apreciaba nada, de repente una persona abrió el maletero del coche. Dentro había una persona metida en una bolsa de basura. La saco con lo que pesaba y la dejo en el suelo.

El hombre se metió en el coche y se fue lo más rápido posible de aquel inhóspito lugar. La bolsa con el cadáver dentro y el frío de invierno la lluvia torrencial y además la oscuridad hacia que pareciese todo desolado.

Rober paseaba con su perro tranquilamente, hasta que el perro se fue hacia el callejón, este le llamo en balde, el perro fue directamente hacia la bolsa de basura. La lluvia el viento y el frío no hacía demasiado agradable estar en la calle.

Rober silbó al perro pero de nada le valió. Él se acercó hasta el callejón en busca de su perro, lo vio olisqueando la bolsa. Se acercó, y se agachó, abrió la bolsa y vio el cadáver, lo que le dio un susto de muerte, el impresionado se cayó al suelo con la mirada perdida y con ganas de salir de allí lo más rápido posible.

Sacó su teléfono móvil y llamo a la policía y a los federales. A los diez minutos ya estaban allí presentes, acordonaron la zona con una cinta. El agente del FBI se puso unos guantes y metió su mano en el bolsillo del cadáver, saco la cartera, la abrió miro su carnet de identidad y unos cuantos billetes que tenía en la cartera, aparte junto con una foto que sería la de su hija. Todo parecía que fuera un asesinato premeditado.

- Bien tenemos un cadáver metido en una bolsa de basura lo que parece que el asesino sabía lo que hacía- dijo el Agente al policía, este le miró fijamente y asintió con la cabeza. El agente del FBI se aproximó hasta su compañero y le enseñó la cartera.

- Todo parece indicar que fue premeditado, alguien lo dejó con su coche y se fue lo más rápido posible del lugar. No tenemos testigos solo un

hombre y su perro son la única cosa, qué te parece-le miró fijamente a los ojos.

- Bien nos llevaremos el cadáver al médico forense para que le hagan una autopsia para averiguar la hora de la muerte, además de poder encontrar restos que nos den una pista-dijo muy segura de sí misma.

El cadáver yacía en la mesa metálica junto con los aparatos para su investigación la forense encargada encontró trozos de pelo entre las uñas, lo mandó a investigar lo más rápido posible para su investigación genética. Al rato ya tenían una pista, el hombre fue Golpeado en la cabeza con algo fino que



atravesó su cráneo, la muerte fue fulminante. Todo parecía indicar que fue un ajuste de cuentas. -Tenemos una pista genética- dijo la agente encargada del caso- está en la base de datos, el hombre tiene antecedentes delictivos, cosa que hizo que tuvieran una pista clara y rotunda.

Cogieron el coche y se fueron hasta una de las calles donde vivía el sospechoso. Fueron hasta el portal y llamaron al timbre -Si, quién es dijo, por el altavoz-perdone pero somos agente de FBI necesitamos hablar con usted personalmente-. Nadie contesto así que sospecharon que se dio a la fuga. Entraron dentro del portal sacaron su pistola y se fueron en su busca.

Todo estaba silencioso, las luces del portal parpadeaban y se oían gritos de los vecinos a lo lejos, de repente algo viscoso tocó el agente de FBI en la barandilla y dijo-que demonios es esto-ellos siguieron subiendo por las

escaleras hacia cuarto piso, todo estaba en calma y en oscuridad, sacaron las linternas y alumbraron hacia el pasillo donde estaban. Se acercaron hasta la vivienda del sospechoso y rompieron de una patada la puerta mientras entraban dando un grito de -alto FBI- pero allí no había nadie.

Se fueron hacia el salón y vieron como algo viscoso en uno de los sillones, este con su pistola recogió parte de esa gelatina. Y dijo- joder qué es esto qué asquerosidad-.

De repente vieron cómo pasaba una persona por uno de los pasillos a toda velocidad, apuntaron con su pistola y abrieron fuego, pero el misterioso personaje desaparecía como por debajo de la puerta convirtiéndose en una gelatina viscosa esta desapareció repentinamente.

- Has visto eso, se ha esfumado repentinamente por debajo de la puerta-Ellos atónitos se fueron fuera del piso salieron por el pasillo y no vieron nada más. Aquella cosa parecía ser de otro mundo, como algo paranormal. El hombre viscoso desapareció y no se volvió a ver nunca más. Los federales no tuvieron tiempo para nada más que para quedarse con la incógnita.

El hombre viscoso desapareció, pero su cuerpo apareció de repente un una alcantarilla era todo viscoso, se pegaba en la pared como si fuera de cola. Era de noche y su cuerpo se transformó en un ser humano, miró la calle de un punto a otro y salió corriendo a donde no lo encontrarían jamás.

Se fue lo más rápido posible de aquel lugar, como si le persiguiese no solo el FBI sino alguien más que le tenía pánico. El hombre viscoso formaba parte de un experimento a nivel militar que era secreto, y se dio a la fuga, estaba siendo buscado por la inteligencia militar.

Su cuerpo tenía la capacidad de transformarse en algo gelatinoso o viscoso, estaba metido en un lío porque había matado a un hombre y este estaba bajo captura de momento, no estaba libre, solo él podía fugarse tanto de unos como de otros.

JOSEBA RODRIGUEZ RUIZ
ILUSTRADOR: ASIER ARRUABARRENA



Why Not Radio suma nuevas voces

Como dice nuestro lema, seguimos 'sumando voces e ilusiones' y se han incorporado tres nuevos grupos a Why Not Radio.

Por un lado, la Fundación Sarea con su centro Aukera. Podemos escucharles en las ondas una vez al mes con su programa 'Invisibles con esperanza'. Por otro lado, nuestra colaboración con Proyecto Hombre se ha ampliado al centro de Ategorrieta, que se suma al grupo de radio de Hernani que lleva ya cuatro años junto a nosotros. Este nuevo grupo de radionautas participa con su programa 'CPU' cada quince días. Por último, hemos arrancado la colaboración con Agipad y dos de sus centros: Haize-Gain y Hautxoak. Una vez al mes cada uno de ellos están presentes en Why Not Radio.

De esta forma son ya más de 100 voces las que participan en los programas que realizamos en 13 centros diferentes y se han emitido más de 600 programas desde que arrancamos en 2013. ¡Y es que Why Not Radio ha cumplido ya cuatro años en las ondas! Gracias a ello seguimos trazando nuestro camino dando voz a las personas con enfermedad mental para que puedan compartir su realidad, acercarla al resto de la sociedad y romper la barrera del estigma y los prejuicios.



Contertulios de Cadena SER

Gracias a la bonita oportunidad que nos han ofrecido los compañeros de Cadena SER Radio San Sebastián, este verano hemos participado como tertulianos de la emisora. Con una cita semanal los lunes a mediodía, nuestros radionautas han podido debatir y opinar acerca de diferentes temas de actualidad como el turismo, el tráfico o la conciliación. Ha sido una experiencia muy especial gracias a la que el equipo de Why Not Radio formado por María Luisa, Agustín, Manu y María ha podido aprender a hacer radio en directo tanto desde los estudios de la cadena como desde el Paseo de la Concha (los estudios de verano). Ha supuesto también una oportunidad de hablar de la enfermedad, de Why Not, y de romper prejuicios ante un público más amplio. Una oportunidad que está previsto que tenga continuidad.





Mi experiencia radiofónica con Why Not

Hace ya unos meses viví una bonita experiencia vinculada a la radio, algo que siempre me ha gustado y que hace años fue una de mis aficiones.

Yo me encontraba en tratamiento psicoterapéutico en un centro al que había llegado entre otros problemas con una fuerte depresión y muy desmotivado, algo no funcionaba bien en mi cabeza. En este centro realizábamos diferentes actividades; talleres, trabajos, deporte, excursiones, terapias, etc. Un día nos dieron la oportunidad de hacer un programa de radio y esta idea venía de la Fundación Why Not. Nos preguntaron si estábamos dispuestos a colaborar con esta idea y mi respuesta, como la de muchos compañeros, fue que sí.

En seguida empezamos a preparar el programa al que pusimos de nombre 'Olvídate del tema'.

Este programa fue una ayuda para nosotros ya que nos dejaba expresar nuestras inquietudes y debatir de una forma moderada de los temas que nosotros mismos elegíamos, para mí era otra terapia más que con su granito de arena me ayudaba a seguir avanzando en mi recuperación.

Recuerdo que hablamos del centro y de las diferentes cosas que allí hacíamos, de la convivencia, mascotas, deportes, qué pensábamos hacer cuando nos recuperásemos y muchos temas más. También recuerdo que hicimos una entrevista al cantante Alex Ubago y que fue una buena experiencia pues se mostró muy cercano y entendió muy bien nuestros problemas.

Para mí, este contacto con la radio, y con Why Not en este caso, supuso mucho ya que no me encontraba bien y estaba muy desmotivado en la vida. Pero gracias al tratamiento, las terapias individuales y de grupo y cosas como esta experiencia empecé a darle la vuelta a mi situación.

Creo que la radio fue para mí una gran ayuda pues me hizo conectar con mi pasado y con una afición que tenía perdida y que practiqué en un buen momento de mi vida. Esta conexión me ayuda a sentirme mejor y poco a poco fui recuperando la motivación para hacer más cosas que también me gustan y me hacen sentir bien.

Al margen del programa 'Olvídate del tema', también por medio de Why Not, he podido colaborar con la SER este verano en una tertulia con otros compañeros a los que desde estas líneas me gustaría agradecer los buenos ratos que hemos compartido haciendo radio.

Ellos son M^aLuisa, María y Manu. Gracias compañeros.

También quiero agradecer a Eva, Marialui, Chema, Koro y demás personas de la SER que hicieron posible que viviera esta experiencia en las ondas.

Para finalizar, me gustaría hacer saber a Why Not y en especial a María y Ainara (que son con las que he coincidido haciendo radio) que han sido de gran ayuda para mi recuperación dándome esta oportunidad de retomar una antigua afición y que tan feliz me ha hecho.

GRACIAS WHY NOT.

AGUSTÍN MURILLO



Este año es mi primer año que formo parte de los usuarios de WHY NOT:

En primer lugar debo agradecer al festival de cine, por contar de nuevo con la fundación, para proporcionarles como otros años las acreditaciones para asistir a las películas que se presentaban, tanto fuera o dentro de los premios.

En segundo lugar agradezco a WHY NOT, por contar conmigo para acudir junto con María con la acreditación por la puerta de acceso a la prensa en el Kursaal para ver el estreno de los dos últimos capítulos de la película de TVE de La Peste.

Fue una película la cual se narraba y rodaba en SEVILLA.

Y un personaje llamado Mateo, por haber dado palabra a un antiguo amigo que fallece va a buscar al hijo de este a la ciudad en medio de una gran epidemia de peste para sacarle de allí y hacerse cargo de su hijo.

Es una película de intriga, en la cual una se queda con ganas de saber que ocurrirá en los siguientes capítulos que se rodarán para las series próximas de TVE.

Yo me sentí feliz y muy importante por acudir allí. Espero que años próximos cuenten conmigo para volver al festival.

Gracias, sois fenomenales y merece ser parte íntegra y usuario de Why Not... Desde que asisto a sus instalaciones me siento útil y realizada, aquí he encontrado amigos y gente que comparte cariño y te comprende, nos ayudamos unos con otros...

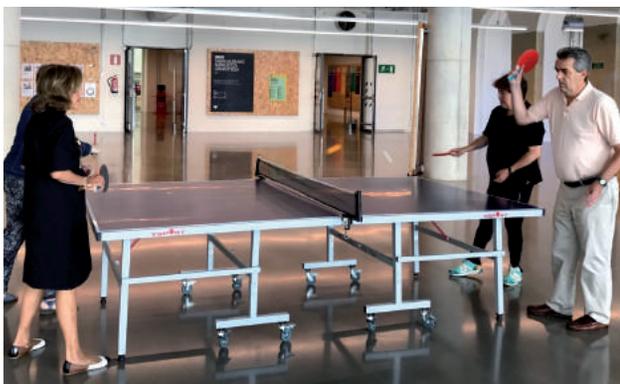
AXUN SOLANA

Deporte por la salud mental



En Why Not somos conscientes de la importancia de la actividad física para la salud mental y por ello, como cada año hemos organizado los torneos de fútbol y baloncesto entre centros de salud mental. Además, nuestros usuarios acuden semanalmente a clases de natación, gimnasia y ping-pong.





LA CUARTA COMPETICIÓN DE BALONCESTO

Como cada año, nos hemos reunido en Atlético de San Sebastián para pasar un día fenomenal y competitivo de la 4 edición del torneo del Basket.

Este es el año que más ambiente y gente se ha congregado, para hacer de este día, un día especial, que se notó fuera y dentro de las canchas.

La gente animaba, los jugadores competían y se dejaban la piel en el campo unos contra otros, pero siempre reinó la deportividad

Yo me sentí feliz, contenta entre tanta gente, lo pase fenomenal. Allí no había distinciones de ninguna clase, se contagia el humor, alegría y las ganas de lucha.

Se repartieron trofeos entre los ganadores, y estuvieron presentes el presidente y algunas jugadoras de baloncesto.

Todo salió super super bien, mejor que lo que se esperaba, estuvo la radio en todo, con María al frente, haciendo entrevistas y se repartió café.

Fue un día muy saludable en todos los aspectos, que yo no olvidare, pues allí me encontré con una persona con la que compartí muchos años de mi vida, me sentí contenta y feliz de verle, ha sido mi primer año, pero espero que como este, haya otros años más.

GRACIAS WHY NOT y gracias a MERCEDES, MARIA, AINARA Y LAURA que sin ellas esto cada año no sería posible. Y por todo lo que hacéis, POR QUERER hacer UN MUNDO MEJOR Y PARA QUE NOS SINTAMOS MÁS felices y útiles. Sois fenomenales.

AXUN SOLANA



Pilates, ejercicio terapéutico

Son muy profesionales, atentos, cariñosos y están pendientes de nosotros en todo momento.

Este año, al ser dos profesionales los que realizan la actividad, nos sentimos mucho más cuidados y acompañados. Además como uno es fisioterapeuta nos da la seguridad de no lesionarnos y cómo controlar nuestro cuerpo.

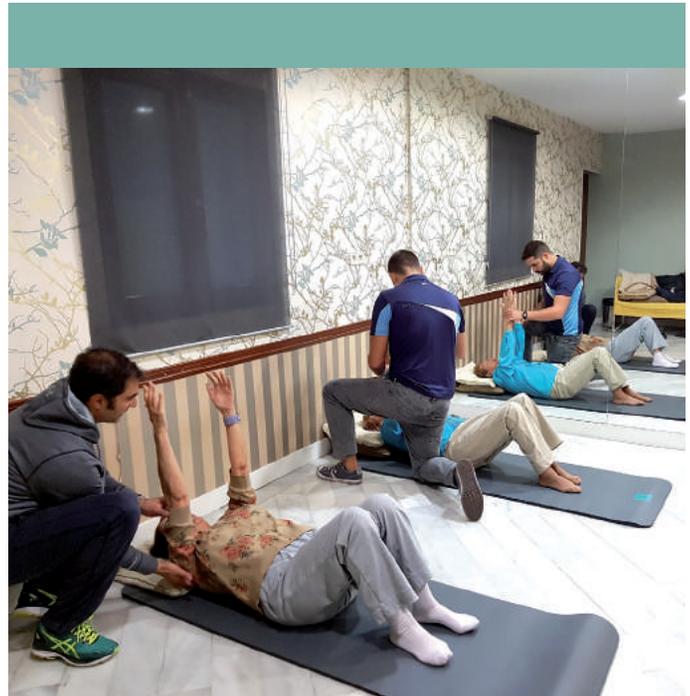
Nos sirve para salir reforzados física y emocionalmente, ya que después de la sesión sentimos que nuestro estado de ánimo es mejor. También ayuda a que nuestra autoestima crezca en cada sesión, ya que, con el trabajo que realizan con nosotros consiguen que hagamos ejercicios que en principio no sabíamos que éramos capaces de realizar y los hacemos.

El deporte es importante para cada uno de nosotros y con esta actividad conseguimos trabajar partes del cuerpo que no usamos normalmente.

Consiguen que con el ejercicio disfrutemos. Nuestro grado de satisfacción es máximo con ellos.

Ayudan a que cada día nos sintamos más ágiles y con más destreza motora.

USUARIOS DEL TALLER.



Es la primera vez que tenemos una experiencia así, trabajando con pacientes que sufren un trastorno mental grave, y lo que hemos descubierto es que el estigma social que existe sobre ellos no es real, ya que hemos encontrado una parte del individuo, muy normalizado que no somos capaces de ver, hasta que no nos relacionamos con ellos.

Es satisfactorio sentir el agradecimiento que nos dan por lo que hacemos con ellos. Hoy en día no es fácil que alguien te agradezca lo que haces como profesional y sin embargo después de cada sesión en Reactiva López-Ibor, los pacientes nos devuelven lo satisfechos que están con cariño y abrazos. Eso no tiene precio.

No deja de ser un reto para nosotros como profesionales el trabajo a nivel individualizado que tenemos que hacer, ya que son muy diferentes con relación a cómo están físicamente.

Intentamos moverlos y que disfruten, es más ejercicio terapéutico para ellos que un ejercicio de Pilates en sí, y descubrimos que les viene muy bien.

Estamos muy contentos con su avance con el poco tiempo que llevan.

IVÁN (INSTRUCTOR DE PILATES) Y
JORGE (FISIOTERAPEUTA-OSTEÓPATA).

Un año lleno de

ACTIVIDAD



4º Torneo de Baloncesto



Tertulia Cadena SER



Taller de huerta



Cena Why Not



Festival Olatu Talka



Golf solidario Basozabal

¡Marea verde por la salud mental!

Con una marea de más de 150 camisetas verdes inundamos la ciudad el 10 de octubre para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental. Con el objetivo de hacer un poco de ruido, romper prejuicios y reclamar normalidad, recorrimos el Paseo de la Concha, para hacer la tradicional foto de familia esta vez en el puerto. Seguimos nuestro camino hacia el Boulevard, donde acompañamos a Agifes en la lectura de su manifiesto por la salud mental, leído por el cantante Mikel Erentxun. Nuestro grupo de teatro dinamizó después varios talleres y acabamos celebrando la jornada en torno a una gran comida con actuación del grupo de musicoterapia incluida.



GRACIAS

Desde Fundación Why Not seguimos organizando diferentes eventos para recaudar fondos y continuar con nuestra labor. Además, estos acontecimientos nos ayudan a dar a conocer la enfermedad mental y romper con el estigma que pesa sobre ellos. El premio Fundación Why Not se sigue consolidando como uno de los mejores torneos en cada uno de los clubes de golf en los que estamos presentes. Este año, además de Club de Campo Laukariz, Real Golf Club de San Sebastián (Jaizkibel), Real Sociedad de Golf de Neguri, Real Golf Club de Zarauz, Real Nuevo Club de Golf de San Sebastián (Basozabal) y Retamares Club de Golf, hemos incorporado el torneo de Club de Golf Goiburu (Andoain). Son más de 800 personas las que de esta manera aportan su granito de arena a nuestra causa. Por otro lado, un año más, tuvimos la oportunidad de ser parte de la Regata Memorial Vicente Munilla. El grupo Wavin' celebró un concierto solidario en beneficio de Why Not. Y el 3 de junio tuvo lugar la séptima edición de la Carrera Solidaria El Encinar, evento que el Club Deportivo El Encinar promueve en Alcobendas.



EN PRIMERA PERSONA

Había una vez un bosque de setas y había una venenosa con muy buena pinta. Los hombres iban a recoger setas y la venenosa estaba llena de odio. Era roja con motas blancas muy chillona y llamativa. Los caseros llenaban los cestos de setas y confiados cogían todas incluso la venenosa, que se la dieron a la princesa del castillo como algo preciado y bueno. Esta se la comió y le salieron manchas de colores. Se le pusieron los ojos rojos y cogió la rabia. Se convirtió en un perro que ladraba a la luna. Entonces ningún príncipe le quería porque estaba envenenada, hasta que llegó una bruja buena y le dio el antídoto, que era mucho amor y cariño. Dejó de ladrar y se convirtió otra vez en princesa en su castillo encantado. Recobró su magia olvidada. Tejió sus trenzas una doncella. Las trenzas de oro que colgaban como una escalera por donde trepaba los buenos sentimientos. Un día pasó un príncipe a caballo y subió a su corazón para siempre y le recordaba continuamente que no comiera setas y menos envenenadas, porque tiene mucho odio y enferman al que se las come y les llenan de odio también. De un odio muy fuerte y peligroso que hace perder la razón. Así es el veneno cruel.

Nadie quiere ver un pájaro muerto en el suelo; eso da mala suerte. Todo el mundo prefiere verlo enjaulado aunque se muera lentamente de dolor, se consume ante los atentos ojos de los que le cuidan. Le dejan alpiste que no come. Se le caen las plumas y deja de cantar. Porque ya no tiene a quién cantar, ni a la luna, ni al sol, ni a ninguna estrella de la noche. Ya no quiere cantar. No tiene fuerzas para seguir su canto, que era su destino. Otros pájaros repetirán alguna canción, pero la muerte le observa tras las rejas de su cunita y su cerebro ya es una pasa. No se si a alguien le importará, porque todos tenemos que morir, pero yo soy un pájaro y los pájaros cantan y vuelan hasta la muerte y son libres hasta la muerte y si no que lo abata a tiros algún condenado pero mejor si lo mata la vida. Porque tengo sensibilidad de pájaro muerto de frío en tus manos.

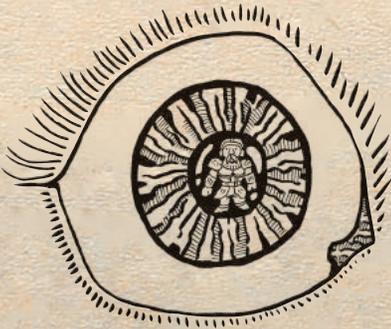
PABLITO EL ENANO

Entre altos muros y largos pasillos, allí en medio se encontraba Pablito el enano temblando de frío y de miedo.

Un día se encontró con otros enanos y salieron todos juntos a pasear, pero no se comprendían entre ellos y terminaron riñendo y haciéndose daño.

Pablito, desde ese momento se muestra duro y autosuficiente, poniéndose una coraza para que no le volvieran a hacer daño y todos le respetaran.

Pero mirando a los ojos de cualquier humano, allí dentro, en medio del iris, verás a Pablito el enano.



JOSE GABARRI

ILUSTRADOR: ASIER ARRUBARRENA

La amó hasta el último momento aunque jamás lo supo lloré amargamente su feliz boda. ¿Cómo estropear tan dulce ceremonia?

Ahora, su marido apenas se da cuenta, pero cada día que pasa la encuentro más bella que nunca.

Amigo, llegó el día de la partida tú vas hacia el norte y yo hacia el sur. Volveremos a encontrarnos el año próximo brindaremos por el retorno. Igual que ahora lo hacemos por la marcha.

Nos despedimos con un fuerte abrazo mientras tú vas hacia el norte y yo hacia el sur.

Deambulé errante y perdido siempre a lomos del caballo más veloz recorrí remotos lugares de la tierra. Pero en toda su inmensidad nunca hallé sitio donde el verdadero recuerdo no atormente jamás.

HACER UN TRATAMIENTO EN LA C.T. HAIZE GAIN



Comenzamos este artículo hablando del tratamiento, de las razones, de los motivos, de lo que se esconde detrás de venir a Haize Gain. Remarcar, por la diversidad de las opiniones del grupo de trabajo, que este está formado por personas que se encuentran en diferentes etapas y modalidades de tratamiento. Así se encontraba entre nosotros una persona que había realizado dos subidas a la Comunidad Terapéutica (con sus dudas, sus preguntas, sus inquietudes,...) y otra que finalizaba su estancia en la casa (con todo un mundo de ilusiones y proyectos por delante).

Arrancamos el tema hablando de los motivos para hacer un tratamiento, con lo que el abanico de respuestas es enorme, tanto como personas había en el grupo. Es obvio que la primera respuesta que a todos nos viene a la cabeza es dejar la adicción a las diferentes sustancias de consumo, pero detrás de esta obviedad se esconden cantidad de problemas y situaciones de trabajo que hay que intentar desenredar, trabajar, y en la medida de lo posible transformar en lo personal, emocional, familia, social, laboral, ocupacional... Unida a la adicción hay sentimientos muy importantes de malestar, soledad, pérdida del rumbo y del entorno, comportamientos destructivos (agresividad, impulsividad, odio, inadaptación en todos los sentidos, angustia, marginalidad...) unidos a situaciones de falta de autoestima, desvaloración personal, falta de comunicación a todos los niveles, problemas variopintos en todas las áreas de la vida (familia, amigos, justicia,

MARINA

JOSETXO

trabajo,...), malestar psicológico, falta de identidad (no saber en muchos momentos quién eres) y ante todo este cúmulo de sentimientos y situaciones no saber cómo enfrentarse a todo ello, no saber cómo darle la vuelta a todo esto para recuperar una vida decente, positiva, teniendo herramientas para enfrentarse a los problemas y situaciones que todas las personas tenemos en la vida, sin necesidad de recurrir al consumo.

El grupo destaca como algo importante el pedir ayuda y el dejarse ayudar y desde ahí sentirse apoyado, orientado y acompañado por el equipo profesional. Un equipo profesional que ayuda a reconstruir la vida de cada uno, que ayuda a ordenar ese desorden que uno trae en muchos aspectos de su vida, que aporte herramientas para hacer frente a las situaciones de la vida, que ayude en la detección de los porqués de ese consumo, que acompañe en definitiva en este tiempo que uno se ha dado para llevar otro tipo de vida, en descubrir otros valores, coger confianza en uno mismo y con los demás, recuperando el importantísimo valor de ser personas.

A pesar de que lo dejo para el final, también hay que destacar más que los motivos, las presiones para hacer el tratamiento, y entre ellas, destacar los temas judiciales, los ingresos en prisión, los temas pendientes... con los que muchas personas tienen que convivir en este tiempo de tratamiento. Hay conciencia del "pozo sin fondo" en el que uno se ha metido y desde aquí se destaca la importancia de protegerse en lo judicial, solucionar los problemas con la justicia en la medida de lo posible y dejar de una vez por todas de tener problemas en este ámbito.

En definitiva, querer reencontrarse con uno mismo, ser la persona que cada uno quiere ser recuperando una vida para vivirla con ganas e ilusión, acompañados de personas importantes (familia, hijos, amigos...) y sobretodo recuperándose a uno mismo con todo su valor.

Seguimos este interesante debate compartiendo las condiciones favorables para hacer un trabajo en Haize Gain. ¡Que de cosas hay que tener en cuenta y valorar a la hora de hacer un tratamiento! Cuestiones todas ellas que tienen que ver con lo personal, el grupo de compañeros, los profesionales, las actitudes de cada cuál...

Destacamos dos cosas como importantes. En primer lugar darse



cuenta de que uno tiene problemas y tener conciencia de que hay que realizar un trabajo personal que no va a ser fácil, que requiere de sinceridad, de conciencia de cambio, de compromiso, de reflexión, de cambio de actitudes, de responsabilidad y de motivación entre otras muchas cosas. En segundo lugar, hablamos de confiar (en el equipo, en el grupo con el que compartes tratamiento...) y de seguir las directrices que se vayan dando desde los diferentes espacios del programa (terapias, tutorías, salidas, talleres...).

El grupo también es algo importante en todo este recorrido de tratamiento. Se puede aprender mucho de los demás (de sus errores y de sus aciertos), escuchando de sus problemas, conociendo sus experiencias, sabiendo que van a entender y en muchos casos compartir las diferentes problemáticas de cada cual.

También se valora como favorable el espacio físico de la Comunidad Terapéutica, un lugar tranquilo y natural que ayuda a tranquilizarse, pensar y reflexionar. Tener organizado el día y no andar como una ruleta de aquí para allá, y las diferentes actividades de la casa, son condiciones no tanto personales sino externas, para realizar este trabajo personal. El grupo desatacaría como actividades positivas en esta evolución personal las diferentes terapias (tanto individuales como grupales) y los diferentes talleres educativos.

Finalizamos esta parte hablando de actitudes favorables en esta experiencia personal. Confianza, poner en práctica lo que uno va aprendiendo, tranquilidad, controlar los impulsos perjudiciales, reflexión (ver qué quiero para mi vida), sinceridad (tanto aquí como luego en la calle), humildad, capacidad de escucha, capacidad de compartir los problemas. Saber pedir, dar y recibir ayuda, valoración positiva de lo que cada uno hace, ganas de cambio... En fin, muchas cosas y a veces muy complicadas de llevar adelante por las condiciones tan duras en las que uno ha vivido, pero básicas y necesarias si uno de verdad apuesta por el tratamiento, por el cambio personal y de vida, y en definitiva por él.

Y ya el último punto de este interesante debate tenía que ver con cómo cada uno estaba aquí, en este momento puntual del tratamiento. Es decir, como decía al principio, para unos al empezar a oler que es esto de hacer un tratamiento, y para otros al estar a días de su finalización en Haize Gain.

En todos los casos, las sensaciones eran buenas y positivas. Los que menos tiempo llevan, con dudas, miedos y bloqueos, incluso alguno llegaba a comentar que poniéndose excusas para no hacerlo. Los que llevan más tiempo, hablan de seguridad, de ilusión, de trabajo realizado positivamente, de motivación, de querer seguir adelante y de verse mejor cada día.

En los pasos intermedios se ven más momentos de agobio, confusión, miedos, estar en una montaña rusa de sentimientos y sensaciones, de encerrarse en el trabajo para no pensar en todo lo que uno tiene, pero en cualquier caso con una sensación clara de avance y sentimiento de mejora.

Se reconoce que estar en tratamiento no es un trabajo fácil, más bien lo contrario. Se hace duro trabajar con todo esto que estamos comentando a lo largo de este artículo y para algunos es realmente duro porque es la primera vez que se enfrentan a un tratamiento y a un trabajo de este estilo.

Diría que todos, independientemente de los resultados que vayan alcanzando en este camino, hablan de experiencia inolvidable y de estar contentos (en momentos surge la expresión de ser unos privilegiados) por poder compartir esta convivencia de la que si quieres, puedes, sin duda alguna, aprender mucho.

A pesar de que todo suene tan bonito y positivo en esta evolución, hay quién atraviesa también momentos difíciles, de desánimo, de perder el norte, de resbalar en el consumo, y esto pone muchas veces en cuestión o refuerza, tanto para el individuo como para el grupo lo que cada uno está haciendo e incluso la propia validez de estar en tratamiento y se viven momentos difíciles y dolorosos a todos los niveles. Pero esto es algo que forma parte de este intenso trabajo e insisto una vez más que TODO en esta casa son oportunidades de trabajo y de crecimiento.



GRACIAS

a todos vosotros que, caminando a nuestro lado, hacéis posible el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental.





Nuestro equipo

Pablo Munilla, Gerente y Fundador de Why Not, agradece el trabajo de todo su equipo:

Natalia Álvarez Loring, Carolina López-Ibor, Ainhoa Sedano, Mercedes Ohlsson, María Asuero, Mónica Simón, Belén Gonzaga, Ainhoa Sedano y Ainara Hernando.

Y el apoyo que con ilusión ofrecen todas las personas voluntarias:

Eider, Babro, Carmen, Natalia, Floren, Ekaitz, Daniela, Iñigo, Miguel, Irati, Elena, alumnas de Deusto, equipo de Belleza Solidaria...



Revista elaborada por personas del área de Salud Mental



www.fundacionwhynot.org