

wn



fundación **why not**

www.fundacionwhynot.org



comunica

Revista realizada por pacientes
del área de salud mental

nº4

ÍNDICE

3 Editorial
11 Los fogones de Why Not
12-14 Testimonios

15-21 Actividades
24-25 Eventos solidarios
27 Historias de la radio



Nuestro centro Why Not

4-5



Radio

6-7



Festival de cine

8-9



Terapia con animales

10



Día Mundial de la Salud Mental

15



22-23

Entrevista



Algunos dicen que las cosas pasan porque tienen que pasar. Otros dicen que todo depende de nosotros. Supongo que una parte depende de nosotros. Pero otra, simplemente pasa. Poder apreciar y disfrutar de esa parte que unos llaman suerte, otros destino y otro estar en el lugar adecuado en el momento adecuado, es una maravilla.

Toda la gente que hay detrás de la fundación trabaja cada día para que Why Not siga apoyando a las personas que lo necesitan. Pero luego están todas esas cosas que surgen, que encajan como por arte de magia, que aparecen como caídas del cielo.

Han pasado tantas cosas increíbles desde que empezó esta aventura... Gente que de pronto nos contacta para cedernos un local que hoy es el centro de Fundación Why Not. Personas que hacen donaciones porque han oído hablar de lo que hacemos. Gente que nos ayuda por millones de razones, de coincidencias, de motivos aparentemente fortuitos.

Why Not está siendo un gran maestro para mí. Me recuerda que el ser humano es generoso y maravilloso.

Dicen que el mundo en el que vivimos nos está haciendo individualistas, que solo nos movemos por el interés personal, que nuestra condición de humanos está perdiendo una buena dosis de humanidad.

Why Not me regala constantemente auténticas lecciones y me recuerda que no somos tan individualistas como nos cuentan, que somos seres sociales que necesitamos de los demás, que podemos movernos (y mucho) por el interés de otros y que nuestra humanidad sigue siendo lo mejor de ser seres humanos.

Gracias a todas esas personas que han hecho que las cosas surjan, que encajen como por arte de magia, que aparezcan como caídas del cielo. Detrás de esa suerte, de esas coincidencias o de esas razones fortuitas siempre hay gente. Gente maravillosamente generosa.

Entre todos hacemos que esta fundación siga tan viva como el primer día. Solo juntos podemos disfrutar de ella.

Pablo Munilla

TXOKO WHY NOT
un punto de
encuentro
un centro
innovador



Un club social en el que hacer talleres, reunirse, ver películas o simplemente estar y charlar

El Txoko Why Not es ya una realidad. Un lugar diferente, innovador, pionero, que pretende abrir un camino hacia la autonomía de las personas con enfermedad mental y ser un modelo de recuperación. Y, como no, luchar contra el estigma, el aislamiento y la exclusión social.

Se trata de un club social en el que hacer talleres, reunirse, ver películas o simplemente estar y charlar. Un punto de encuentro.

Desde el comienzo de nuestra andadura como fundación venimos observando que existe un vacío, ya que muchas personas al ser dadas de alta tras un ingreso no encuentran en qué ocupar su tiempo, lo que puede dar lugar a una recaída. Asimismo, hay un gran vacío en aquellas personas que han sufrido algún episodio de

enfermedad mental y acuden a sus terapias a centros de salud pero no forman parte de ningún centro de día.

Así, el Txoko surge para planificar proyectos que desarrollen sus capacidades y potencialidad, tener un grupo de amistad para disfrutar del tiempo libre y, mejorar la convivencia familiar.

Y aquí estamos, ya en marcha, impulsados como siempre por la pregunta que nos hacemos: WHY NOT? ¿POR QUÉ NO?

Poco a poco el centro se va llenando de actividad con los talleres que estamos realizando: clases de ordenador, taller de radio, cata de perfumes, taller de pinchos, de yoga y risa inteligente, taller de belleza, etc. Todo ello además de las actividades que promueven los propios usuarios: sesiones de películas, partidas de cartas, juegos de mesa, etc.



Gimnasia emocional



Taller de pinchos



Informática



Cata de perfumes

Why Not Radio

Más de 150 personas han pasado por los micrófonos, más de 300 programas emitidos... Son solo datos, números, pero que a nosotros nos aportan la dimensión del camino que hemos recorrido. "Sumando voces e ilusiones" fue el lema que nos impulsó, y en ello seguimos. Why Not Radio ha cumplido ya dos años en las ondas buscando contar historias, quitar tabúes y romper los muros de la enfermedad mental a través de la palabra.

En este momento son unas 80 personas fijas las que participan en los siete grupos diferentes que llevan a cabo la actividad: Sanatorio Usurbil ('La Mente en las Ondas'), CRPS Anzaran ('Cacatúas'), Audiovisuales Gureak ('Ensalada de colores'), Txoko Why Not ('Cubriendo aire'), Sartu ('Kolokioloko'), Proyecto Hombre ('Alo Eraiki') y Centro Reactiva López Ibor ('Libro abierto'). Además de los programas semanales, hemos cubierto eventos deportivos, nos hemos convertido en cronistas del Festival Internacional de Cine de San Sebastián y hemos realizado numerosas entrevistas, entre ellas las especiales por nuestro primer aniversario con algunos personajes muy conocidos en nuestro entorno.

Y así seguiremos, trazando nuestro camino dando voz a las personas con enfermedad mental para que toda la comunidad pueda compartir sus realidades y se creen puentes de unión. **NO BUSCAN RESPUESTAS, SOLO LA ENORME NECESIDAD DE SER ESCUCHADOS Y VALORADOS POR LO QUE SON, NO POR LO QUE TIENEN.**

Antes de caminar hay que gatear

Eso es lo que pasó durante este primer año de vida de Why Not Radio, gateamos, aprendimos, balbuceamos, nos caímos, nos levantamos con más ímpetu, dimos nuestros primeros tímidos pasos... Los comienzos tal vez sean los momentos que más te marcan el alma, siempre recordarás cómo es esa primera vez, o en este caso ese primer año. Poco a poco y, con mucho respeto, intentamos adoptar el rol de periodistas, preparamos nuestras entrevistas con entusiasmo novel, con dedicación y con deseo de superarnos en cada una de ellas. Pasaron por WNR muchos personajes conocidos. Nuestro bautismo con los jugadores de la Real Agirretxe, Mikel Gonzalez y Xabi Prieto, los chicos del grupo musical Bossa Colective, las actrices Ane

Gabarain y Vito Rogado, el nadador Jaime Caballero, el presentador Julian Iantzi, Elena Arzak, el actor Eduardo Casanova, Juan Dominguez (futbolista) y Roberto Ramajo (periodista), Claudio Bravo (portero de la Real) y el Director del Festival de Cine de San Sebastián José Luis Rebordinos.

Qué placer es aprender a caminar de la mano de estas grandes figuras. Les hago una confesión: creo que lo que nunca olvidaremos es que detrás de cada uno de los entrevistados encontramos personas de corazón grande y mente abierta, ellos ya forman parte de la historia de WNR. Ahora que comenzamos a andar sólo nos queda continuar el camino: el de seguir sumando voces.



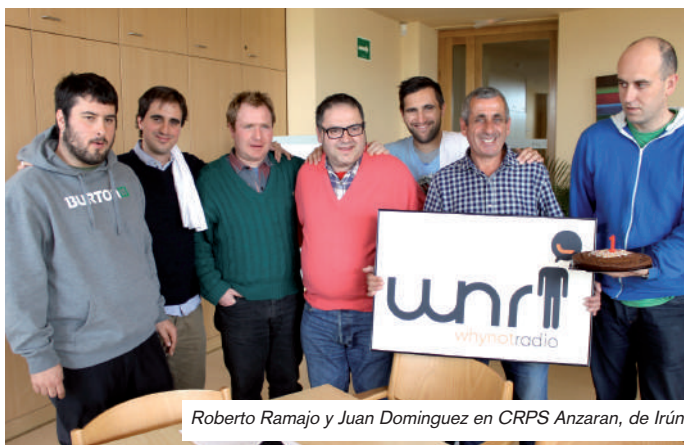
Claudio Bravo en Audiovisuales Gureak

La radio llega a Madrid

Se despiertan nervios, inseguridades de cómo lo haremos pero desde luego mucha ilusión y ganas de superarnos en esta nueva experiencia.

Lo primero necesitábamos un nombre para nuestro programa. Un nombre que reflejara lo que supone para nosotros la radio: LIBRO ABIERTO. Estamos abiertos a las nuevas ideas, nuevas tecnologías, a explicar nuestro problema sin reparos ni tapujos, a dar la cara a la sociedad que desconoce la verdadera realidad de nuestras enfermedades, para demostrar que somos muy capaces de hacer cosas interesantes, que tenemos mucho que aportar al mundo, y por supuesto también recibir de él.

Nos ayuda a abrirnos a los demás, a escucharnos a nosotros mismos y poder compartir lo que descubrimos, a ser más sociables... Aunque hay que reconocer que para algunos, vernos hablando micrófono en mano el primer día, fue todo un reto y una superación. La radio nos ayuda a dar la cara, a sentirnos que no tenemos nada que esconder, sino todo lo contrario, una enfermedad mental no nos roba un montón de cosas positivas que tenemos. Somos personas ante todo, y poder expresarlo en la radio y que nos escuchen es muy terapéutico para todos. Nuestra motivación, lo que nos mueve para abrirnos al mundo, es pensar que hay gente que nos escucha, que nos escucha con interés y cariño. Que tiene ganas de acercarse al mundo de la enfermedad mental y superar las barreras ¡NO DEJÉIS DE HACERLO! ¡Sois nuestro motor!



Roberto Ramajo y Juan Dominguez en CRPS Anzaran, de Irún



Elena Arzak en CRPS Maldatxo, en Donostia



Jaime caballero en proyecto hombre



Julian Iantzi en el sanatorio de Usurbil



Eduardo Casanova en Reactiva Lopez-Ibor, Madrid

Why Not radio entra en el Festival de Cine de San Sebastián



La 62ª edición del Festival Internacional de Cine de San Sebastián ha sido especial para Why Not Radio. Por primera vez un medio de comunicación desarrollado por personas con enfermedad mental ha asistido a las proyecciones de las películas para valorarlas y hacer una crítica de las mismas. Una experiencia preciosa con un doble sentido: generar un espacio en el que interactuar con la sociedad sin sentir el peso del estigma al tiempo que expresan sus emociones y pensamientos.



ENDIKA:

Para mí ha sido un regalo estar como representante del medio de comunicación Why Not Radio acreditado en el Festival”.



MARY:

“Es la primera vez que he ido al festival a ver una película y me ha parecido increíble. El certamen ha estado siempre en mi vida. De pequeña no me enteraba mucho pero ya más mayorcita empecé a pasearme como buena donostiarra y me acuerdo de muchos actores que vi en los 80. Quiero dar las gracias a la fundación por llevarme porque estoy muy contenta”.





Entrevista a José Luis Rebordinos, director del Festival Internacional de Cine de San Sebastián

La relación de Why Not Radio con el Festival Internacional de Cine de San Sebastián comenzó el pasado mes de junio. Los radionautas de WNR se desplazaron a las oficinas del Festival para entrevistar al director del certamen, José Luis Rebordinos. Una charla amena, divertida y muy muy interesante en la que además de los entresijos del evento, hubo espacio para tratar el tema de la enfermedad mental y su reflejo en el séptimo arte.



El perro, la mejor compañía

Durante un trimestre, un grupo del hospital psiquiátrico Aita Menni de Mondragón ha recibido todos los lunes una visita muy especial por medio de Fundación Why Not. Se trata de unos perros que les ayudan mediante terapia a mejorar actitudes de la personalidad, el control de impulsos y la aceptación de la frustración.

Son pacientes con discapacidad intelectual, trastorno mental y del comportamiento, con una edad media de 25 años. Si a una época complicada de la vida como es la adolescencia se le suma el padecimiento de una enfermedad mental, esa primera crisis resulta aún más grave y difícil de superar. Por fortuna, hay fórmulas originales de aproximarse a los adolescentes con problemas mentales y ayudarles a mejorar. Ese es el objetivo de este programa de terapia asistida con perros.



“Padezco de una enfermedad mental. Estoy llevando a cabo en el Hospital Aita Menni de Mondragón terapias asistidas con perros. Son enormemente gratificantes y nos ayudan a saber relacionarnos entre todos los pacientes que las realizamos.

Nos apoyamos en los perros para hacer la vida algo más placentera y divertida. En esos momentos intentamos relajarnos para compenetrarnos con los perros. Son dos Golden Retriever, un Galgo y un Border Colie. Son enormemente agradecidos y sensibles.

En las terapias somos conscientes de que tengan buenos modales para desenvolverse con las personas en la ciudad. Lo que para nosotros es un juego para ellos es aprendizaje. Les enseñamos a que te den la pata a la orden de “chócala”, a saltar por un aro a la orden de “salta” y a subirse a una mesa y bajar. También nos es divertido preocuparnos por su higiene cepillándolos. A cada cosa que hacen bien les recompensamos con una pequeña golosina. También les paseamos atados por el recinto de Aita Menni. Uno de los juegos que más me gustan es cuando ellos tocan con el hocico una campana y les damos un premio.

La gran afinidad que tengo con los perros me da un empujón para continuar relacionándome con ellos y ponerme bien lo antes posible para volver a estar con mi familia. Me gustaría tener más actividades de este tipo para sentirme realizado y disfrutar de ellas.”

¡Los fogones de Why Not a pleno rendimiento!

La cocina terapéutica instalada por la fundación en el Sanatorio Usurbil sigue su marcha con el objetivo de que los usuarios aprendan el manejo de la misma y les ayude luego en la reinserción a la vida en pisos tutelados. Se trata de promocionar la vida independiente de personas con enfermedad mental.

Cada 15 días llevan a cabo un taller que tiene como objetivo fundamental formar a las personas participantes para favorecer la recuperación, el desarrollo y el mantenimiento de las habilidades de autonomía personal y social, y así mejorar su independencia y la integración en la vida comunitaria.



TESTIMONIOS



EL EQUILIBRISTA

Esta historia trata de un joven que tras aprenderlo todo sobre la cuerda floja decidió dar el paso final y lanzarse a la carpa donde niños y mayores esperaban ansiosos sus juegos de equilibrio.

Cuanto más se acercaba el día del debut más nervioso se ponía y en los ensayos siempre terminaba cayéndose a la red, le producía un respeto grandísimo el hacer sus ejercicios delante del público, tenía miedo de salir a la pista y de que su actuación fuera un desastre.

Día a día se autoconvencía de que lo iba haciendo mejor pero su autoestima flaqueaba. Sus compañeros siempre le animaban y le apoyaban en todo momento tanto como si caía a la red como si no.

Llegó el gran día y al salir a la pista recordó los consejos que sus compañeros le habían dado sobre disciplina y autocontrol; subió a la cuerda y desarrolló sus juegos de equilibrio a la perfección.

El público clamaba entusiasmado "más, más". Cuando bajó y mientras saludaba sintió una fuerte sensación de alivio y bienestar.

Estaba contento consigo mismo, lo había conseguido. Lo había intentado y había salido bien.

Desde ese día perdió el miedo al público y fue un equilibrista de éxito.

MARÍA



ELKANO

A Juan Sebastián Elcano, excepcional cartógrafo, le preguntaría cómo pudo mantener la moral de la tripulación con el pabellón alto, no desesperar y creer y hacer creer firmemente que llegarían a la tierra prometida, su santa casa origen y destino. Debía ser un supercampeón, llevo su sangre aunque no le llegue ni a la suela de los zapatos, pero marcó un antes y un después del concepto del mundo. Desde entonces es cada vez más pequeño y las auténticas virtudes de las personas están más fuera de nuestro alcance. Yo sólo quiero vivir con honradez y dignidad, que no se avergüencen de mí y dar pequeños pasitos para dar algún día un gran salto, conseguir estar satisfecho y orgulloso de haberme superpuesto a tanta putada jodienda y jodidos, insahala, así sea.

Le preguntaría al nazareno por qué en vez de conformarse con ser carpintero tuvo que ser omnipotente y todopoderoso, humilde. Qué diría él del qué dirán... Porque lo que dicen que decía saber suena más a cuento infantil. Seguro que aborrecería el qué dirán, si viviera ahora pondría la otra mejilla o lucharía como un guerrero o metería la cabeza bajo tierra tipo avestruz. Apuesto a que según la curia morirá por inanición, de hambre, única muerte voluntaria admitida por la iglesia, desde luego se han empachado a hacer todo tipo de tropelías en nombre del señor, lo que se fijo es que se pondría una goma o en su pito o en el de la afortunada porque yo no me fio, el sí confía, ¿en qué? En sus superpoderes... A mí con otro cuento, ese ya lo aprendí en catequesis, de pequeño hasta me zampe la ostia sagrada. Y un par de cachetes necesitan muchos que hablan en su nombre apelando que es palabra de dios, qué dios le preguntaría. Tú, pues estás en el paro tío, busca curro, ahora en mi empresa no entran los qué dirán, como Why Not, claro que GUAI GUAUUU. Saludos a dormir...

MIKEL ELKANO

Este es mi primer monólogo y quiero hablar del cerdo que tiene mi hermano. Lo digo así, porque si digo "el cerdo de mi hermano", queda mal. El cerdo que tiene mi hermano se llama Jeofrey y es de la raza pinscher. Es la alegría de la casa, ¡la alegría de la casa! Le quiero más que a nadie. Es muy pocholito. A veces duermo con él y me dice oinc oinc. Aunque no hable yo le entiendo, lo dice todo con su mirada. Es un cerdo vietnamita, como el que tenía George Clooney. Pesa 2,5 kilos. El otro día entré en el bar Astelehena con él porque en la puerta había una señal de "prohibido perros"; no decía nada de cerdos. Pero claro... había jamones colgados, pintxos de txistorra en la barra... aun así Jofrey es un amigo fiel y no opuso resistencia. Yo comí morros y él las miguitas de pan que caían al suelo. Lo que más le gusta es que le rasque debajo de la barbilla. Se pone contento y hace oinc oinc oinc.

Le quiero un montón. Me gustaría que hubiera podólogos para cerditos. No es que tenga mal las pezuñas, pero más vale prevenir que lamentar. A donde sí suele ir es a la peluquería. Le corta Ainhoa, le deja elegante y además le da bellotas. Las bellotas son lo que más le gusta. Come bellotas y pastillas de vitaminas. Las pastillas no penséis que las toma envueltas en jamón de York como los perros, sería una crueldad, las toma con agua, como todos. Aunque últimamente no se alimenta, solo toma líquido y medicación para los intestinos. Espero que no se muera nunca.

IÑIGO

TRASTORNOS MIXTOS DE LA PERSONALIDAD EN EL LIMBO

Es un verdadero limbo a la hora de vivir para las personas que tenemos que convivir con esta patología de por vida. Tienes un poco de todo y no llegas al baremo para hacer un diagnóstico certero, el sistema no lo remedia poniendo unidades especializadas en cada comunidad autónoma, la psiquiatría un poco perdida que solo trata los diversos síntomas les da igual que acabes tomando 10 o 20 pastillas al día con sus efectos secundarios que ello conlleva cuando estoy en la consulta me da la sensación de que para el eres muy complejo y quiere terminar contigo lo antes posible puesto que hay pacientes más interesantes en la sala de espera. La sensación que tengo cada vez que salgo de la consulta es de abandono y desamparo por parte de la administración y por el especialista un trato institucionalizado y muy poco humano es como si solo vería por sus ojos el número de historia me da la impresión de no estar en la estancia como si de repente me haya vuelto invisible sin saberlo. Luego están los cambios bruscos como mi caso después de años de trabajo para estabilizarme de la noche a la mañana cambio de psiquiatra de pasar consulta 20 o 30 minutos lo que haría falta vamos periódicamente una vez al mes con el cual ya tenía un cierto vínculo y confianza para contarle lo que pasaba por mi cabecita consultas de 5 minutos a lo sumo 10 y cada visita espaciada cada 4 meses. Bien esto hace que me vea sumido otra vez en un estado de retraimiento y aislamiento de tiempos pasados. Personalmente me hace hundirme en la inseguridad y desconfianza en el funcionamiento de los recursos sobre estos trastornos me hace plantearme siempre la misma pregunta ¿merece la pena seguir acudiendo a las citas? Salgo más derrotado de lo que entre difícil batalla de librar. Por otro lado comprendo que este el servicio saturado por los recortes pero no entiendo que tenga que caer sobre nuestra atención bastante tenemos con soportar nuestra pesada carga a lo largo de nuestras vidas .es muy complicado hablar con la gente del tema cuando el mismo psiquiatra no puede hacer un diagnóstico claro de lo que te pasa, solo espero que se mentalicen los responsables de que el mayor sufrimiento para una persona con este trastorno es el que no se esteoroliza y no se ve no es tanto pedir que haya unidades especializadas en trastornos de la personalidad en cada comunidad o por lo menos que te deriven a la más cercana no queremos mas parches y terapéuticamente estemos cubiertos y hagamos nuestro infierno particular más llevadero. Desde el laberinto de las emociones para que el sistema funcione igual para todos.

PATXI

EL MARIN

Soy Jesús: En estos años que llevo pasando en la prisión que son 3 y dos meses, he vivido una experiencia muy buena e importante para mi vida y para mi mismo como persona.

He aprendido muchas cosas, como por ejemplo, a tocar la guitarra y cantar mucho mejor, que es lo que más me gusta hacer.

También viví una experiencia, yo creo que la mejor, fue que el bajista de Celtas Cortos, que se llama Cesar y es excelente como persona, como cantante y músico, es decir es un monstruo de la música y a mi personalmente me ayudó mucho a cantar y tocar mejor.

También quiero agradecer a los educadores de FEAFES, que me han ayudado todo este tiempo que llevo aquí encerrado, a ser mejor persona y sobre todo a llevarme bien con las personas y lo más importante a quitarme de las drogas y tener la cabeza mucho más asentada.

También quiero agradecer a Proyecto Hombre por ayudarme también a salir de las drogas.

Se despide de todos ustedes un artista alias "El Marin" así me llaman.

Hasta pronto espero que se acabe pronto mi gran pesadilla, así lo llamo.

JESÚS MARIN CALVO

LA MISERIA

Cuando te quedas sin un duro y en la calle por desahucio, entonces es, cuando te ves en la calle, es cuando empiezas a robar para mantener tu vida a flote, porque todo cuesta dinero, hasta el aire que respiras. Por eso hay que robar para comer, para vivir, para todo cuanto deseas, hasta tu propia vida. Te da igual todo, como si tienes que matar a cualquiera. Para entender esto tienes que vivirlo, si no, no lo entenderías.

Pero algunas veces lo que vives te hace más duro y más frío el corazón. Y ahora, cuando te encuentras entre rejas te das cuenta de todos tus errores, pero ya no hay vuelta atrás. Pero todo puede cambiar cuando te den la libertad, pero eso es muy difícil. Pero es otra lucha para no volver al mismo infierno.

Bueno, para no aburrir: Madre, nací para sufrir pero vivo vacilando

VIVE GITANO!!!!

R.Q. C.

HABLAS DE MI?

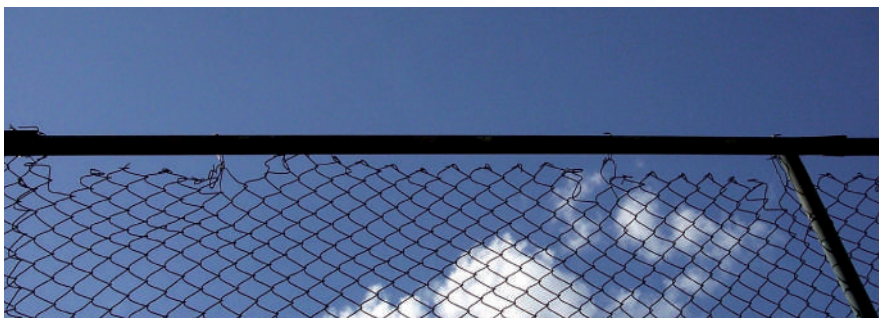
Esto es un chico con enfermedad mental que piensa y vive como si todos a su alrededor hablasen de él y más allá.

El punto de atención de otras personas es él y unas pasan, pero otras hacen daño y van cargando su mochila cogiendo 50% asco y 50% odio a la gente, aunque se muestra amable con ellos pues así le han educado.

Él se siente solo, todos se comunican y él no tiene esa fuerza. ¿Qué pasa? Se pregunta. Pero no obtiene respuesta, tan sólo una píldora al día le hace sentirse un poco más protegido de todo contra él.

J. T. R.

TESTIMONIOS



MI HISTORIA

Mi historia comienza con 7 u 8 años de edad cuando acudí al Sacyl por primera vez para hablar con un Psicólogo. Me diagnosticaron Déficit e Hiperactividad y empecé a medicarme, pero eso fue a peor y a peor.

Por las compañías empecé a fumar y a fumar a los 10 u 11 años, iba subiendo la medicación y subiendo hasta que me mandaron al clínico. Él psiquiatra me diagnosticó, cosas peores y me quedé en la planta 11.

Cuando salí del hospital me fui al José Montero, allí hacía lo que quería, iba y venía cuando quería, robaba a los educadores dinero o cualquier cosa que valiese algo. Estuve un mes y me mandaron a un Centro de menores en Salamanca, ahí nos dejaban más cancha, pues me enganché a la cocaína en base y empecé otra vez a robar y cada vez estaba más enganchado, no lo podía dejar.

Seguí allí hasta que se cansaron de mí, y me mandaron a Zamora a los Menesianos. Allí tenía un colega y nos íbamos a Salamanca en el tiempo libre a drogarnos. De Salamanca también se cansaron y me mandaron a los Manzanos a Valladolid. Allí iba a peor y a peor allí te dejaban salir a la escuela y venía puesto de cocaína, éxtasis y porros más la medicación y me dio un vuelco a la cabeza.

Hicimos un motín en el centro con los tenedores y cuchillos, con otros dos compañeros que actualmente también están en el Centro Penitenciario. De allí me mandaron al Zambrana.

En Zambrana estaba todo el día en aislamiento, ahí me vio la psicóloga y la dije que veía cosas que no se si son reales, me preguntó que qué veía y yo la dije ahora mismo estoy viendo bichos en la pared y me llevaron otra vez a ver a el Psiquiatra y me llevaron a la planta 11.

De centro en centro toda la vida.

Me desenganché de la cocaína gracias a ACLAD, donde iba cada semana, pero los porros todavía no.

Bueno salí del Centro de Menores e iba a ACLAD por la condicional y cuando me cansé y no iba a nada y aunque me desenganché de la cocaína, pero los porros no los podía dejar. En ese momento estaba peor y me llevaron a Parquesol a ver al Psicólogo porque oía veces pero no me han diagnosticado nada, hasta que fue a peor y a peor y aquí estoy en el talego.

Cada vez voy a peor y peor me lo decía el psiquiatra he ido de una pequeña cosa a terminar en la cárcel. Yo prefería un psiquiátrico para poder estar con mi tío. Pero aquí estoy pagando por lo que he hecho. Esta es un poco mi vida psicológicamente. Mi vida ahora es mi familia y mi mujer y tener una vida honrada.

J. L. C

VIAJE DE IDA Y VUELTA

Me llamo Omar, he venido de Tánger escondido debajo de un camión.

Cuando llegué a España me metieron en un centro de Algeciras. Luego me mandaron a un centro de Almería. Luego me escapé del centro porque nos trataban mal y me fui a Barcelona. Estuve bien en el centro de Barcelona y me quedé 6 meses. Luego me fui a San Sebastián y me quedé 4 años.

Hice los papeles allí y conocí a una chica maravillosa. Nos hicimos novios y pasamos tiempos bonitos. Al final acabé en la cárcel de San Sebastián, me condenaron 3 años y ocho meses. Completé un año y me mandaron a mi país. Pasaron 8 meses y volví. Luego me mandaron de vuelta a mi país y en dos días volví. Me pillaron en Burgos, me metieron en la cárcel por búsqueda y captura. Luego me mandaron a Valladolid, y aquí estamos.

O.E.S

DENUNCIA

Denuncio que he estado un año presa, y lo que me queda, por causas injustas, porque tiene más validez la palabra de policías corruptos que cobran indemnizaciones y se creen que su labor es meter gente presa.

Nadie me quita este largo año encadenada por abuso de poder de prepotentes soldados.

J. T. R.

BAILAR

Siempre que puedo bailo. ¡Me encanta! Bailo cuando hay música, cuando canto, cuando estoy contento... No sé por qué a la gente le da vergüenza. Ellos se lo pierden. A mi es lo que más me gusta hacer.

JUANTXO LOPETEGUI

ACTIVIDADES

Día Mundial de la Salud Mental



El pasado 10 de octubre celebramos el Día Mundial de la Salud Mental de una forma muy especial. Con el objetivo de hacer más visibles este tipo de trastornos, nos juntamos más de 100 personas de diferentes centros para recorrer la Bahía de la Concha de San Sebastián. Paseo en el que aprovechamos para informar a los transeúntes acerca de la fundación y su objetivo, acercarnos y romper la barrera del estigma.

Y como un día tan señalado merecía, terminamos la jornada todos reunidos en torno a una gran paella. La charla y las risas predominaron en un encuentro que sirvió también para interactuar entre personas de diferentes centros y proponer nuevas actividades e iniciativas.

DEPORTE COMO TERAPIA



III. Torneo Futbito

Más de 150 personas participaron el pasado 26 de septiembre en el III. Torneo de Futbito Why Not entre centros de salud mental de Gipuzkoa. Una actividad con la que pretendemos que las personas con enfermedad mental disfruten de una jornada marcada por el deporte al tiempo que se fomenta la convivencia, la responsabilidad, el afán de superación o el respeto a través del deporte.

Tras una mañana llena de competición, el equipo Agifes OTL de San Sebastián se proclamó campeón y recibió el premio de manos de Mikel Labaka, ex jugador de la Real Sociedad. El trofeo de subcampeón fue para Aita Menni Mondragón, que lo recibió de manos del también exjugador de la Real Periko Alonso.

El evento contó también con la presencia de Why Not Radio y muchos espontáneos locutores. Además, los chicos de Audiovisuales Gureak ejercieron de reporteros gráficos del evento.

Tras la exitosa jornada, los participantes pudieron disfrutar de una comida en las propias instalaciones deportivas, donde tuvieron tiempo de comentar las anécdotas de la jornada.



“Había un ambiente fenomenal tanto de público como de jugadores. Todos coincidíamos en que teníamos enfermedad mental. Jugué un tiempo y lo hice con muchas ganas. Lo mejor de todo fue la deportividad”.

“Nos sentimos muy orgullosos de haber participado en este torneo, ya que ayuda a ser participativos para sentirnos mejor. Yo lo di todo como cancerbero y acabé destrozado pero mereció la pena”.

I. Torneo Baloncesto

El pasado mes de marzo celebramos el I. Torneo de Baloncesto Fundación Why Not entre centros de salud mental de Gipuzkoa, en el que se dieron cita más de 140 participantes. Reunidos en las instalaciones del Atlético San Sebastián, pasamos una jornada muy divertida con la que pretendíamos que las personas con enfermedad mental disfrutaran de una jornada marcada por el deporte al tiempo que fomentamos la convivencia, la responsabilidad, el afán de superación o el respeto a través del deporte.

Tras una mañana muy competitiva, el equipo de Agifes OTL se proclamó campeón y recibió el premio de manos de un invitado muy especial, Sito Alonso, entrenador del Gipuzkoa Basket Club. El trofeo de subcampeón fue para Fundación Eraiki Proyecto Hombre. Centros participantes: Agifes, Fundación Eraiki Proyecto Hombre, San Juan de Dios (Donostia y Arrasate), Aita Menni (Arrasate, Beasain e Irun), Quavitae (Azpeitia).

“Nos lo pasamos muy bien y estuvo muy bien organizado. Conseguimos la victoria final en una gran remontada contra Eraiki”.



“Fuimos con pancartas y pompones para animar a nuestros compañeros de OTL. Pelearon como leones y el triunfo fue el primer premio y una copa grande para nuestro centro. Al terminar nos dieron unos bocatas terriblemente grandes”.

“Yo estuve entrenando pero me dio un bajón de ánimo y no pude participar, pero fui de espectador y animé a tope. Me quedo con un buen recuerdo a pesar de todo”.

“El torneo fue cojonudo. Ganamos el primer partido al mejor equipo haciendo un trabajo terrible en defensa. Luego fue más difícil pero estuvo muy bien organizado y fue muy ameno”.



Pesca deportiva

Aprovechar las cualidades terapéuticas del contacto con animales y el mar para potenciar capacidades como la paciencia, la concentración y la perseverancia. Ese es el objetivo de la actividad de pesca deportiva que varios usuarios han llevado a cabo con los amigos de Go Fish Donostia. Se trata de una escuela de pesca basada en valores como la sostenibilidad, el cuidado y el disfrute del entorno natural, por lo que realizaron una sesión de pesca sin muerte e introducción a conceptos medioambientales.

Taller de baile



“Es una actividad que está muy bien, cuando empezamos me gustó mucho y sigo porque me gusta bailar. También es una disciplina que posee sentimiento, ritmo, armonía y sincronización. Para terminar, os animo a todo el mundo a bailar porque es bueno para la mente, el cuerpo y el alma”. M^a Luz.

Concurso de postales

“Soy Estefanía Valiente, he sido la ganadora del concurso de postales navideñas. Me sentí muy emocionada y afortunada cuando recibí la noticia y cuando me hicieron la foto con la postal y los regalos sonreí. Os quiero agradecer esto que hacéis por nosotros”.



Actuación Kukai en Aita Menni



“Nos dejaron a todos, personal y pacientes con la boca abierta, simplemente por su elasticidad, equilibrio y su forma tan elegante de bailar. Al final les hicimos muchas preguntas a la que ellos gustosamente nos contestaron. Fue algo impresionante, un espectáculo que nunca olvidaremos. Un querido agradecimiento a Why Not”.

Espectáculo Heian

Más de 150 usuarios de diferentes centros de salud mental asistieron al espectáculo 'Heian' de la compañía Zen del Sur. Disfrutaron de una representación de música en directo, danza acrobática y circo. La actividad se enmarca dentro del objetivo de la fundación de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental, intentando que su día a día sea lo más parecido posible al de aquellas personas que no padecen ningún tipo de trastorno.



Actuación Kukai

“Desde el principio nos llenó de admiración porque antes de salir los actores estábamos viendo una pantalla que parecía que llovía. Era maravilloso, algo especial para nuestra visión. Actuaban de una manera tan sensorial, con tanta solemnidad que verdaderamente se ganaban al público. Actuaban parejas muy bien vestidas para el momento. Toda la actuación fue de una finura y de unos detalles asombrosos”.

“Me pareció una iniciativa muy amena y acertada. Me gustó mucho y estaban muy preparados. El espectáculo de luces estaba guay”.

Teatro musical



Más de 200 usuarios de diferentes centros de salud mental disfrutaron del divertidísimo espectáculo "Te invito a una copla" de Las Niñas del Callejón. La casa de cultura se convirtió durante una hora en centro de risas, aplausos y bailes con un espectáculo de humor a caballo entre música y teatro. Además, Why Not Radio no faltó a su cita y algunos de nuestros radionautas más animados realizaron una gran entrevista a los artistas Ane Gabarain, Vito Rogado y Mikel Díez.

Camino de Santiago



Un año más, usuarios y voluntarios del Complejo Hospitalario San Luis de Palencia han recorrido varias etapas del Camino de Santiago con el apoyo de Fundación Why Not.

Un total de 27 personas viajaron el pasado mes de julio de Palencia a Pedrouzo, a 20 km de Santiago de Compostela, para comenzar esta aventura. Tras dos jornadas de 8 km cada una de ellas, el tercer día recorrieron los últimos 4 km desde Monte del Gozo hasta Santiago para culminar esta parte del camino francés.

Museo ferrocarril



“Esto queda con la vía estrecha; la nave si se puede decir así nos proporciona el viaducto de un encuentro sin par. La completación no nos hizo regresar de nuevo: esto sucedió así. El carbonero llegaba, la maquina sobre la marcha, el vapor atareado y qué? Sin viajeros de clase se supone para luego acogerlos sobre la marcha. Nuevas condiciones pasaje medido y montado. Llegamos apresurados y nos bajamos alegres y calmados. Poco después los escalones nos atendieron sin medida”.

“El museo está muy bien, hay locomotoras de todos los tiempos y últimos modelos, como el tranvía de Bilbao, el tren que en su día usamos para ir a Gernika y Lumo. Nos hicimos fotos y lo pasamos fenomenal. Había estado hace tiempo y estuvo muy bien repetir la visita”.



Excursión Burgos

“Encontré la salida realmente interesante, de hecho de todos los parajes que visitamos no se con cual quedarme. En general el día se me hizo muy corto, síntoma de que fue mucho provecho. Gracias Why Not”.

“Me gustó el trayecto de dos horas, porque vimos un paisaje diferente. Subimos unas montañas preciosas con un color verde fantástico, una carretera llenas de curvas, de altos y bajos con mucho encanto”.

“Soy M^a Isabel, usuaria de Asasam. Durante el viaje y en la visita a los pueblos estuvimos sacando fotos y grabando videos. Durante todo el viaje me sentí muy bien y muy a gusto con los compañeros y monitores. Lo que más me gustó fue el Pozo Azul, el mirador del cañón del Ebro y el paisaje. Cuando llegué a Llodio sentía que por unas horas había desconectado de todo y me sentía relajada y feliz. Eskerrik asko a todos. Eskerrik asko Why Not”.



Viaje a Salamanca

“Salamanca es un lugar de grata admiración de sus tantas calles de arriba debajo de esas puertas pequeñas y acogedoras por su imagen atrayente a los que la ven. Los viajes en el autocar se hacen largos y las curvas algo peligrosas, por lo que siempre el cinturón de seguridad. Las diferentes excursiones fueron muy agradables. Muchas gracias por este viaje y que sus lugares lleguen a mejor”. Arantxa.

“Las comidas era muy buenas y la atención en el hotel fue maravillosa. Señalar un punto especial que nos llevó a la llamada Roca de Francia, se encuentra a unos 1.700 metros de altura y se divisan pueblos preciosos”.

“Lo pasamos muy bien y fue todo muy agradable. Visitamos diferentes pueblos y Salamanca ciudad. Alguna noche hicimos algo de fiesta, bailar y tomar algún refresco”.

“La excursión fue muy interesante y el hotel un lujo. Nos dijeron que fuimos uno de los grupos que menos guerra dio. Me lo pasé muy bien aunque conocía Salamanca porque mis padres son de allí”.

Visita Anoeta y museo Real Sociedad



“La visita me trajo muchos recuerdos ya que yo estuve jugando en las categorías inferiores de la Real durante 3 años consecutivos. Siempre tendré el recuerdo de este club en mi mente. Además de jugar en la Real pude disfrutar de Anoeta y de los partidos disputados en él como recoge pelotas viendo como jugaban los partidos de liga en directo: Valencia, Madrid, Barcelona....pude sacarme fotos con jugadores: Rivaldo, Hierro, Mendieta, Roberto Carlos, Guti.... Me gustaría agradecer a Why not por habernos invitado a ver las instalaciones de Anoeta y haber podido disfrutar de esta gran día”. ION.

“Fue muy interesante. Vimos todo Anoeta. Empezamos por los trofeos, la historia de la Real desde sus principios, también vimos tres reportajes de los tres campos que ha tenido la Real en su historia. Estuvo muy bien también estuvimos en la sala de prensa. Después del museo fuimos a comer a Arco Amara”.

ENTREVISTA

“A pesar de ser una enfermedad tan cruel, nunca encuentras una mala cara”

Jaime Caballero nada con la Asociación Siempre Adelante, recaudando fondos y dando visibilidad a los enfermos de ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Entre los múltiples retos logrados por este ultrafondista donostiarra están cruzar el Canal de la Mancha ida y vuelta, el Lago Ness, el estrecho de Gibraltar o Bilbao-Donostia.

Endika, María y Leo, usuarios de Fundación Why Not, mantuvieron con él una interesante y amena charla acerca de la propia enfermedad y lo que le motiva a luchar por ella.

¿Conocía la ELA antes de que un familiar suyo enfermara?

No, para nada. Afortunadamente es una enfermedad que afecta a una minoría, 1 de cada 25.000 en Europa. Nunca piensas que te va a tocar a ti. A raíz del fallecimiento de mi tío he conocido casos anteriores y posteriores.

¿No hay cura posible?

Como es una enfermedad minoritaria no hay interés económico en la misma, entonces hay muy poca investigación. De momento se sabe que es la deficiencia de una proteína, pero no se sabe cómo frenarla. En la ELA siempre el mañana es peor que hoy, y es muy duro vivir con eso.





¿Le cambia a uno la vida el hecho de ver de cerca una enfermedad así?

Total y absolutamente. Yo estoy muy agradecido a toda la gente que estoy conociendo. Con una enfermedad que es tan cruel, nunca encuentras una mala cara. Te ayudan a valorar lo que de verdad importa y me siento muy afortunado.

¿Por qué eligió la natación y la larga distancia para ayudar a quienes padecen ELA?

La natación me ha gustado siempre. Empecé a competir en carreras populares y de ahí partió todo.

¿De qué manera ayudan a la ELA tus retos?

La asociación tiene dos objetivos. Por un lado dar visibilidad a la enfermedad, servir de micrófono a los afectados. Y, por otro, obtener recursos para la investigación y para cuidados paliativos.

¿Hay que tener unas condiciones físicas especiales?

Físicamente por supuesto que me preparo para ello, pero es mucho mentalmente también. Hay que estar preparado para el sufrimiento y el aguante. Te entran ganas de abandonar, a mí me ha pasado en todas las travesías. Lo que te hace fuerte es persistir y los entrenamientos, los momentos de soledad.

¿Va solo en sus travesías?

Nado solo, pero siempre tengo el apoyo importantísimo de mi equipo para los entrenamientos y para todo. Y Gonzalo Artiach, que en la última travesía se echó dos veces a nadar conmigo en dos momentos diferentes.

¿Tiene nuevos retos en la cabeza?

Tengo nuevos proyectos pero este último concretamente no lo repetiría porque lo pasé muy mal. De las últimas diez horas no me acuerdo de nada. Pasé mucho frío.

Hablando de esfuerzo al límite, ¿qué opina del doping?

Yo podría doparme perfectamente, pero os digo que no. Lo que hay que valorar no es el ganar sino el intentarlo. Entiendo que hay niveles del deporte en los que es ganar, ganar o ganar, que hay obsesiones económicas. Lo comprendo pero no lo comparto y me da pena.

¿Tiene una preparación especial para sus travesías?

Sí, mis médicos me ponen unas dietas especiales para engordar y tener reservas para las pruebas.



GRACIAS



En colaboración con sponsors y voluntarios, desde Fundación Why Not hemos organizado diferentes eventos para dar a conocer la enfermedad mental, romper con el estigma y recaudar fondos para seguir adelante con nuestro objetivo. Hemos dado continuidad a algunas de las actividades e incorporado nuevas.

Cabe destacar tres eventos muy importantes llevados a cabo en Madrid. Por un lado, gracias a la generosidad del restaurante Cabaña Marconi (Madrid), impulsor de esta bonita iniciativa, en octubre se celebró una cena en la que parte de los beneficios fueron destinados a Why Not. Una bonita reunión en torno a la fundación, con gran éxito de asistencia, en la que pudimos charlar en torno a todo lo que tenemos en marcha y las ideas que estamos trabajando.



Por otro lado, el grupo Wavin' tocó en junio por la fundación en el Moby Dick Club de Madrid. Todo el que asistió pudo llevarse el nuevo disco que han grabado, lleno de trabajo e ilusión.



Por último, este año hemos organizado también la 4ª Carrera Solidaria El Encinar, que desde Fundación Why Not promovemos junto con el Club Deportivo El Encinar en Alcobendas. Contó con más de 600 participantes adultos y más de 100 niños que quisieron aportar su granito de arena a esta gran iniciativa que se va consolidando año tras año.





Más de 700 personas han participado este año en los cinco torneos de golf organizados en Laukariz, Jaizkibel, Basozabal, Retamares y Neguri. El premio Fundación Why Not se está consolidando como el mejor torneo en cada uno de los campos en los que estamos presentes, eventos que se caracterizan por su gran ambiente y la animada entrega de premios con un atractivo sorteo.

Las carreras populares son otros de los eventos que continuamos llevando a cabo. Durante el año 2013 celebramos la segunda edición de la "5 millas por la salud mental", en San Sebastián, junto con la Asociación Guipuzcoana de Familiares y Enfermos Psíquicos (Agifes). Se trata de una prueba sencilla, apta para deportistas expertos y principiantes, y contó con cerca de un millar de participantes entre corredores, rollers y dorsales solidarios, entre ellos varios miembros del grupo La Oreja de Van Gogh.

Además, este 2014 ha tenido lugar nuestro primer pintxo-pote solidario. Con el objetivo de recaudar fondos para Fundación Why Not, y gracias a la agrupación de vecinos de Bera Bera (San Sebastián), pasamos una mañana muy divertida con juegos para los más pequeños y buenos pintxos de tortilla y chorizo para todos.



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.



Historias de la radio...

Por Witz

se ha quitado la vida, al no poder seguir aguantando a su vecino del piso de arriba, un prodigioso

NOTICIA:

Atrapan al falsificador de Telepizza

Hoy la policía ha cogido al hombre que había amasado una enorme fortuna falsificando las pizzas de Telepizza. Mediante un curioso aparato de su propia invención, Juan Gallardo, interceptaba las llamadas de los clientes, para así hacerse pasar por el encargado y recibir el pedido. Después procedía a un elaborado proceso para reproducir con exactitud La Cuatro Estaciones, La Ranchera, La Tropicana o cualquier otra que sus hábiles manos habían llegado reconstruir con la casi genial perfección. La policía nos informa : "Antiguamente Gallardo era un gran falsificador de obras de arte. Pero se hartó por el vulgar reto que suponían para él. Las pizzas, sin embargo, se convirtieron en su pasión." Conocido en los círculos delictivos como "El Miguel Ángel de las pizzas" consiguieron atraparlo por el rastro de queso que había dejado hasta su domicilio. Lo único que ha pedido Juan Gallardo a partir de ahora es que le dejen recibir pizzas desde su celda.

NOTICIA:

Un hombre se suicida por culpa de un bailarín de claqué

Fueron vecinos 38 años, pero al final no pudo soportarlo más. Marlon Brown, un anciano de 68 años en Nueva Orleans

bailarín de claqué conocido por todos en el barrio como Tony "Zapatos". Como argumenta ahora el Sr. Zapatos no se siente culpable en absoluto de lo que ha sucedido: "Me encanta bailar claqué. No puedo evitarlo, pero lo siento mucho, me gusta hacerlo a todas horas." En reiteradas ocasiones el Sr. Brown le había suplicado que bajara el volumen de sus zapatos, pero como nos aclara Tony: "No se puede controlar la pasión. El talento sencillamente se tiene o no se tiene, y yo no me voy a conformar con ser un mediocre." En un sentido homenaje, Tony "Zapatos" ha pedido que en el funeral del fallecido se reproduzcan los mejores momentos musicales de Gene Kelly en "Cantando bajo la lluvia"

NOTICIA:

Una ama de casa de Irlanda se instala en una cueva

Harta de limpiar ceniceros y pasar la aspiradora, Gregoria Niles, una ama de casa que reside en Dublin, se ha ido a vivir a una cueva. Nos los comenta en un tono exasperante: "En casa nadie colabora. Tengo que hacerlo yo todo y estoy harta. Aquí en la cueva puedo estar a mi aire". Aún así, Gregoria no se ha quedado tranquila y se encargó de limpiar unas enormes manchas que llevaban ahí desde la prehistoria. Los que acuden a visitarla no dejan de alabar como la señora Niles no ha perdido un ápice de su hospitalidad: "Tiene la cueva impoluta. Y siempre se preocupa de que estemos todos a gusto alrededor de un buen fuego." El marido de Gregoria, sin

embargo, no está contento con la situación y ha sugerido irse a vivir también a la cueva, pero ella ha interpuesto una orden de alejamiento por considerarlo, en sus propias palabras "un cavernícola egoísta". Los hijos, en cambio, están encantados con su nueva mamá: "Ahora ya no nos regaña tanto y le encanta llevarnos de caza."

NOTICIA:

Un grupo ecologista español secuestra a un toro de lidia

Un fervoroso grupo ecologista se ha tomado la justicia por su cuenta y a secuestrado a "Cortadillo", un toro de lidia de la ganadería Osborne que iba a ser sacrificado este Domingo en la plaza de toros de Sevilla. Los verdes han anunciado que si no se pone fin al cruel y sádico escenario que suponen las corridas de toros "Cortadillo" lo pagará caro: "Nos han amenazado con someterle a terribles torturas si nos cejamos en nuestro empeño de seguir toreando. Él nunca le ha hecho daño a nadie y no se merece una muerte así." Varios toreros se han sentido indignados por lo sucedido y muchos de ellos han salido a la plaza a torear en abrigos de visón. La policía se encuentra en estos momentos planeando un rescate de alta seguridad donde solo utilizarán banderillas, espadas y algún caballo. Aunque finalmente los secuestradores han puesto a "Cortadillo" en libertad gracias a la colaboración de la tonadillera Amaia Reina que ha prometido cantar este verano encima del "SOS. Earth", el famoso buque petrolífero que ya se ha hundido catorce veces.



www.fundacionwhynot.org



Revista elaborada por personas del área de Salud Mental