

EL VOLUNTARIADO en Salud Mental

GuíaPráctica

Modelo Regional del Voluntariado en Salud Mental
de



F.M. Simón

INDICE



- 3** Bienvenida
- 3** Sobre Feafes Salud Mental Extremadura
- 6** ¿De qué hablamos cuando hablamos de Salud Mental?
- 6** ¿De qué hablamos cuando hablamos de Trastorno Mental?
- 7** ¿Qué es Voluntariado en Salud Mental?
- 8** Voluntariado en Salud Mental #EnRed
- 8** Funciones del Voluntariado
- 9** Derechos y Deberes del Voluntariado
- 10** Buenas Prácticas del Voluntariado en Salud Mental

 **FEAFES** Salud Mental
EXTREMADURA
S.I.O.
Servicio de Información y orientación
682 632 100

 **OBSERVATORIO**
de Salud Mental
ALERTA
ESTIGMA **682 632 100**
feafesextremadura@gmail.com
FEAFES EXTREMADURA www.feafesextremadura.com



BIENVENIDA

Desde Feafes Salud Mental Extremadura queremos darte la bienvenida como voluntario/a, ya formas parte de nuestro equipo humano. Esperamos que estés a gusto con nosotros.

A través de esta guía te facilitamos una información básica que te ayudará a desempeñar tu labor de voluntario/a en salud mental, también servirá para que nos conozcas un poco mejor.

El contenido de esta guía y todo lo relativo a la gestión del voluntariado se encuentra recogido en nuestro Modelo Regional de Voluntariado en Salud Mental de Feafes Salud Mental Extremadura.

SOBRE FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA

FEAFES Salud Mental Extremadura es la Federación Extremeña de Asociaciones de Personas con problemas de Salud Mental y Familiares. Representa a más de 4.000 familias extremeñas, con un total de 11 Asociaciones Federadas:

- * Aemis SM
- * Feafes SM Almendralejo
- * Apafem Feafes Badajoz
- * Feafes SM Cáceres
- * Feafes SM Calma
- * Feafes SM Mérida
- * Proines SM
- * Feafes SM Coria
- * Feafes SM Plasencia
- * Feafes SM Zafra
- * Feafes SM Navalmoral



Estas entidades gestionan diferentes recursos y programas de salud mental:

- ✓ Centros de Rehabilitación Psicosocial.
- ✓ Programas de Integración Social
- ✓ Programas Laborales.
- ✓ Pisos Supervisados.
- ✓ Centro de Rehabilitación Residencial.
- ✓ Servicios de Información y Orientación en SM
- ✓ Voluntariado en Salud Mental #EnRed
- ✓ Programas de Acompañamiento Integral
- ✓ Programas de Apoyo Mutuo/Escuelas de Familia
- ✓ Programas de Atención a niños con Déficits Cognitivos
- ✓ Orientación y sensibilización en el TDAH y T. Asociados

Nuestra misión, visión y valores son los siguientes:

- **MISIÓN:** la adopción de todas las medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con experiencia en salud mental y sus familias, la defensa de sus derechos teniendo como principio la igualdad, y la representación del movimiento asociativo creado en torno a la salud mental.
- **VISIÓN:** queremos consolidarnos como organización líder en salud mental y como el movimiento que une a todas las personas con experiencia en salud mental y a sus familias, así como a las asociaciones en que se organizan, estimulando un modelo de atención de base comunitaria y generando mecanismos de inclusión social y aceptación de la diversidad.
- **VALORES:** transparencia, eficacia, democracia, justicia, equidad, universalidad, **s o l i d a r i d a d**, **a u t o d e t e r m i n a c i ó n**, participación, liderazgo.



Desde la perspectiva de la Federación, esta mejora de la salud mental pasa por cinco aspectos fundamentales que serán los pilares en los que fundamentamos nuestro proyecto:

- **MODELO COMUNITARIO:** basado en las necesidades y en la realidad biopsicosocial. Facilitador del acceso a los servicios, la inclusión social y la acogida de sectores sociales de riesgo, adoptando medidas integrales que incidan en aspectos formativos, educativos, residenciales, laborales, sociales, familiares, etc.
- **EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN:** es prioritario fomentar acciones que desarrollen al máximo la participación de las personas con experiencia en sus propios procesos de recuperación y mejora de su calidad de vida; Así mismo, es vital el empoderamiento y la implicación de las familias. Participación que se considera un derecho inherente a la consideración de ciudadan@s.
- **ENFOQUE DE DERECHOS HUMANOS:** el respeto a los Derechos de las personas con experiencia en salud mental y sus familiares no es debatible. La Convención ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, marca el camino a seguir para evitar cualquier situación de exclusión, estigma y marginación.
- **COMBATIR EL ESTIGMA:** los falsos prejuicios que persisten y se mantienen son muy graves. La desinformación y la falta de conocimiento sobre los problemas de salud mental producen discriminación y rechazo por parte de una parte de la sociedad. En el ámbito de la Discapacidad, las personas con experiencia en salud mental es uno de los grupos más vulnerables y con mayor riesgo de exclusión social.
- **EDUCACIÓN INCLUSIVA:** Por una educación que apueste por los Valores, que trabaje la diversidad y que tenga en cuenta los retos de una sociedad en continuo cambio. Capaz de ofrecer una enseñanza de calidad y que garantice la igualdad de oportunidades para participar en un proceso de aprendizaje permanente.

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE SALUD MENTAL?

La salud mental como concepto es mucho más que la ausencia de enfermedad; es, como establece la Organización Mundial de la Salud “Un Estado de Bienestar”, tanto es así que no hay salud sin salud mental.

El estado de bienestar es aquel que posibilita vivir con calidad, relacionarnos de manera satisfactoria, desempeñar y afrontar los sinsabores de la vida con fortaleza y buena disposición, es el que facilita y hace viable una vida armoniosa y equilibrada. La capacidad de afrontamiento, la resiliencia y la fortaleza emocional, son, entre otros, componentes que determinan nuestra salud mental.

Por tanto, el grado de Salud Mental se relaciona con la capacidad para enfrentarse y superar las adversidades de la vida sin perder el equilibrio emocional. Y relaciona este concepto con la autonomía, la adaptación a la adversidad, la autoestima y el sentido de la coherencia.

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE TRASTORNO MENTAL?

Definir como concepto el “trastorno mental” es muy complejo y está sujeto a distintas interpretaciones. Explicarlos también es complicado si no se vive en Primera Persona. Incluso afectan de manera diferente a cada una. Lo que está claro es que el trastorno mental no define a una persona, es una circunstancia más en su vida.

Los expertos parecen estar de acuerdo en que las causas para que aparezca un trastorno mental suelen ser una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales, es decir, del entorno en el que nos desarrollamos y de las experiencias vividas. No tiene nada que ver con la debilidad de carácter, ni es culpa de la persona.

Nadie está libre de tener problemas de salud mental. Puede ocurrir que, en un momento dado, aparezca un problema de este tipo. Es momento de hablar con naturalidad y de entender que es una cuestión y un aspecto de nuestra vida que nos afecta a todas las personas.

¿QUÉ ES VOLUNTARIADO EN SALUD MENTAL?

El voluntariado es una forma de participar en nuestras entidades, de manera libre y altruista. Estas personas ayudan en el desarrollo de los programas y actividades, con el fin de mejorar la vida de las personas con experiencia en salud mental y sus familias.

El voluntariado supone un compromiso formal entre el voluntario/a y la entidad, donde cada una de las partes realiza una serie de aportaciones. Así el voluntariado pone su conocimiento, experiencia y tiempo al servicio de la entidad, y esta, a su vez, aporta una trayectoria, estructura y organización donde desarrollar su actividad.

Voluntariado en Salud Mental

El voluntariado en salud mental conlleva una formación, experiencia y sensibilización en salud mental, que repercute en la calidad de los servicios en los que colabora. Es una forma de abrir nuestras entidades, de romper barreras y prejuicios, dando a conocer al colectivo.

El voluntariado en salud mental es...

Ciudadanía	Recuperación	Empoderamiento	
Participación	Transformación Social	Promoción	
Sensibilización	Lucha contra el estigma	Proyección	
Entrenamiento	Descubrimiento	Conocimiento	Acción



VOLUNTARIADO EN SALUD MENTAL #ENRED

Nuestra red de voluntariado es un instrumento de acción que permite a nuestras entidades coordinarse e intercambiar información. La red está formada por aquellas entidades que se organizan bajo el modelo regional de voluntariado en salud mental.

El Voluntariado en Salud Mental #EnRed da la oportunidad a las personas voluntarias de moverse a través de todo el territorio regional, participando como voluntario en diferentes entidades o en eventos regionales, así como de beneficiarse del Plan de Formación de Voluntariado en Salud Mental, común a todas las entidades.

FUNCIONES del voluntariado

Las funciones son las actividades que realizan las personas voluntarias en los diferentes recursos y servicios de salud mental. Se definen las siguientes funciones:



- ★ Acompañamiento en las diferentes actividades, como apoyo a los profesionales.
- ★ Colaborar en el desarrollo de campañas de sensibilización.
- ★ Ayudar con las redes sociales y página web.
- ★ Contribuir en actividades de difusión.
- ★ Compartir misión, visión y valores.
- ★ Fomentar el movimiento asociativo.
- ★

DERECHOS Y DEBERES DEL VOLUNTARIADO

Deberes:

- Participar en las tareas formativas previstas.
 - Cumplir los compromisos adquiridos con la entidad.
 - Guardar confidencialidad de la información conocida en el desarrollo de su actividad voluntaria.
 - Rechazar cualquier contraprestación material.
 - Respetar los derechos de los beneficiarios de su actividad voluntaria.
 - Actuar de forma solidaria.
 - Respetar los fines de la entidad y la normativa de la misma.
 - Utilizar debidamente la acreditación y distintivos de la organización.
 - Seguir las instrucciones adecuadas al desarrollo de las actividades encomendadas.
- Respetar y cuidar los recursos materiales.

Derechos:

- Recibir información, formación, orientación, apoyo y medios materiales necesarios para el ejercicio de las funciones que se les asignen.
- Ser tratados sin discriminación.
- Participar activamente en la elaboración, diseño, ejecución y evaluación de los programas.
- Ser asegurado contra los riesgos de accidente y enfermedad derivados del ejercicio de la actividad voluntaria.
- Ser reembolsado por los gastos realizados en el desempeño de sus actividades.
- Disponer de una acreditación identificativa de su condición de voluntario.
- Realizar su actividad en las debidas condiciones de seguridad e higiene.
- Obtener el respeto y reconocimiento por el valor social de su contribución.

BUENAS PRÁCTICAS DEL VOLUNTARIADO EN SALUD MENTAL

¿Puedo conocer información personal de los usuarios?

Sí es necesario que el personal voluntario conozca alguna información relevante, los profesionales ya se la darán.

¿Cómo debo tratar a las personas de la entidad?

Como a cualquier persona, con dignidad y normalidad. Sin paternalismos, sin compasión o lástima. Las personas con experiencia en salud mental tienen una vida plena y normalizada. Viven, sienten y quieren igual que tú.

Palabras que ofenden.

Escoge el lenguaje adecuado, evitando utilizar: loco, trastornado, enfermos mental, esquizofrénico, psiquiátrico, manicomio,...

Quiero saber más sobre salud mental.

Recurre a fuentes de información objetivas y fidedignas. En nuestras entidades recibirás asesoramiento y formación.

¿Puedo dar mi número de teléfono, dirección...?

Respecto a tu vida personal, debes ser tu quien decida dónde pone el límite, que es lo que quieres compartir y qué prefieres reservar.

¿Puedo aceptar regalos?

No aceptes compensaciones económicas por tu trabajo voluntario. Si alguien quiere ser agradecido con colaboraciones económicas déralo a la dirección de la entidad, desde allí se destinará la ayuda al proyecto más necesitado.

¿Y hacerlos?

No hagas regalos. Si te apetece ofrecer algo, que sea con un motivo especial (cumpleaños, santo). Lo más adecuado es comentarle la idea a algún profesional o a la coordinadora de voluntariado.

¿Hasta dónde debe llegar mi voluntariado?

Trabajamos por y para la Promoción de la Autonomía entendiendo que todos/as tenemos limitaciones y capacidades.

La entidad donde desarrollas tu voluntariado te dará más información de quienes son, recursos, servicios y programas que gestionan, horarios, etc.

PON LA INFORMACIÓN DE TU ENTIDAD AQUÍ.



**AEMIS SALUD MENTAL**

C/. Rafael Cabezas,4, local A -
Badajoz
924 23 84 21
aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

PROINES SALUD MENTAL

C/ Molino nº6 - Don Benito
924 80 50 77
proines@proines.es
www.proines.es

FEAFESALMENDRALEJO

C/ San José, 49, local B -Almendralejo
924 66 46 77
feafesalmendralejo@gmail.com
www.feafesalmendralejo.com

**FEAFES - SALUD MENTAL
CÁCERES**

Av. de Alemania, 2, 2º Dcha - Cáceres
927 21 39 52
correo@feafescaceres.com
www.feafescaceres.com

FEAFES CALMA

C/Anas,3 - Mérida
651 99 26 07
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES PLASENCIA

Ctra. Puerto s/n, Recinto Valcorchero,
Módulo 9, Plasencia
927 41 98 87
feafeslasencia7@gmail.com
feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1ºA - Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com
feafescoria.wordpress.com

FEAFES ZAFRA

C/. Vicente Cervantes, 2 - Zafra
924 55 59 43
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

FEAFES MÉRIDA

Avda. Lusitania, 10 - Mérida
924 30 04 57
crps@feafesmerida.com
www.feafesmerida.com

FEAFESAPAFEMBADAJOZ

Avda. Godofredo Ortega y Muñoz, Local
2 - Badajoz
924 26 70 10
apafemfeafesbadajoz@gmail.com

**FEAFES SALUD MENTAL
NAVALMORAL**

C/. Mercado,6, 4ºC - Navalmoral de la
Mata.
633 352 236

Financiado por:

JUNTA DE EXTREMADURA**SEGUNDA EDICIÓN**