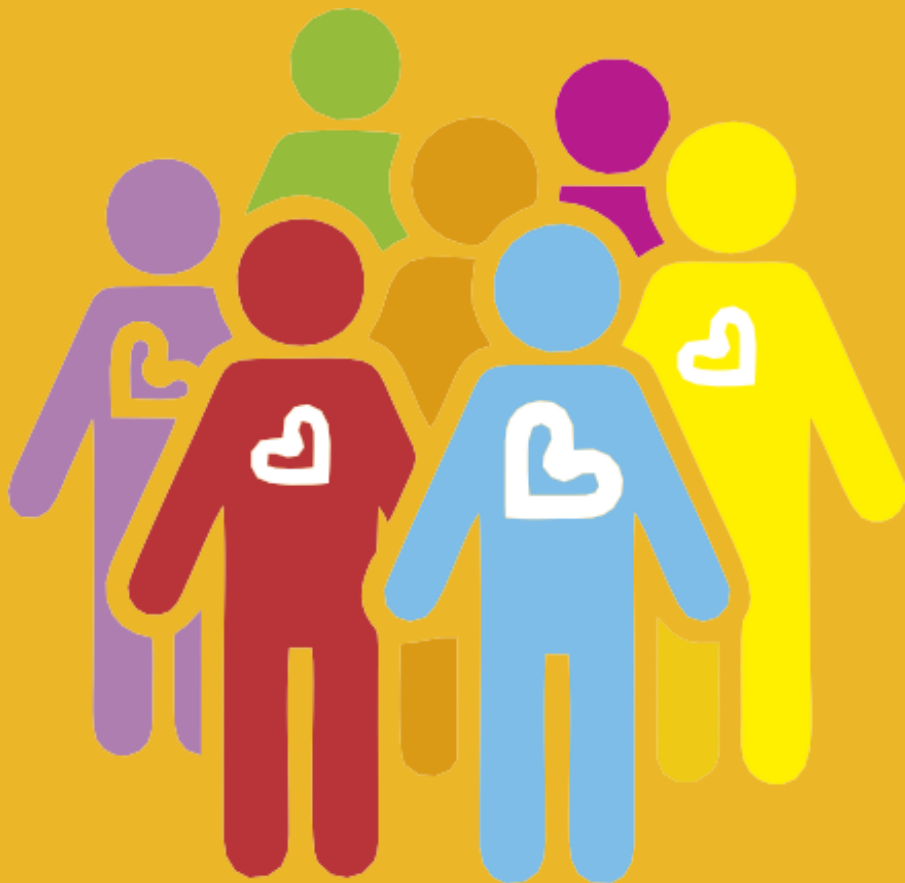


EL VOLUNTARIADO en Salud Mental

Guía Práctica para la persona voluntaria.



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA



Título:

El Voluntariado en salud mental. Guía práctica para la persona voluntaria.

Fecha de publicación:

2024.

Edición:

Tercera Edición. Feafes Salud Mental Extremadura

Programa “Voluntariado en Salud Mental”.

Financiado por Consejería de Salud y Servicios Sociales.
Junta de Extremadura.

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

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/as.

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 10 Asociaciones Federadas:

- * Aemis SM
- * Feafes SM Almendralejo
- * Apafem Feafes Badajoz
- * 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 Familiar
- ✓ Programas de Atención a niños con Déficit 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 propia 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, solidaridad, liderazgo, autodeterminación, participación.



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 trastornos mental grave 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 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 propia 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. Destacamos las siguientes:



- Acompañamiento en las diferentes actividades como apoyo a los profesionales.
- Colaboración en el desarrollo de campañas de sensibilización.
- Ayuda con las redes sociales y página web.
- Contribución en actividades de difusión.
- Comparte misión, visión y valores.
- Fomenta el movimiento asociativo.

DERECHOS Y DEBERES DEL VOLUNTARIADO

DERECHOS

- Participa en las tareas formativas previstas.
- Cumple con los compromisos adquiridos con la entidad.
- Guarda confidencialidad de la información conocida en el desarrollo de su actividad voluntaria.
- Rechaza cualquier contraprestación material.
- Respeto los derechos de los beneficiarios de su actividad voluntaria.
- Actúa de forma solidaria.
- Respeto los fines de la entidad y la normativa de la misma.
- Utiliza debidamente la acreditación y distintivos de la organización.
- Sigue las instrucciones adecuadas al desarrollo de las actividades encomendadas.
- Respeto y cuida los recursos materiales.

DEBERES

- 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.

Recorre 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.

El voluntariado:

- ✓ **NO** percibe una remuneración a cambio.
- ✓ **NO** sustituye la función de un trabajador.
- ✓ **NO** se forma bajo un convenio de prácticas.
- ✓ **NO** está sujeto a obligaciones personales o deber jurídico.
- ✓ **NO** es mano de obra barata.
- ✓ **NO** es una ayuda puntual e individualizada.
- ✓ **NO** realiza actividades espontáneas e improvisadas.
- ✓ **NO** practica el paternalismo ni cualquier actividad que genere dependencia.

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

Las entidades de Feafes Salud Mental Extremadura, con su Modelo de Voluntariado en Salud Mental #EnRed, organizan y gestionan el voluntariado incluyendo la Promoción y Formación de las personas voluntarias.

DIRECTORIO DE ENTIDADES.

FEAFES SM EXTREMADURA

C/ Bailén N 15.
682 632 100 – 06200 – Almodralejo
feafesextremadura@gmail.com
info@feafesextremadural.com
www.feafesextremadura.com

FEAFES SM EXTREMADURA en Cáceres

C/ Santa Cristina, 4. Ed. Embarcadero.
Módulo C. Despacho 13.
613 264 294 - 10195 – Cáceres
feafesextremadura.caceres@gmail.com
www.feafesextremadura.com

AEMIS SM

C/ Rafael Cabezas nº4 local A.
924238421 – 06005 - Badajoz
aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

APAFEM – FEAFES BADAJOZ

Avenida de Godofredo Ortega y Muñoz,
local 2. 06011 - Badajoz.
924- 267010.
apafemfeafesbadajoz@gmail.com

FEAFES SM ALMENDRALEJO

C/ San José nº 49-B.
924 664677 - 06200 - Almodralejo
info@feafesalemndralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SM CALMA

Avda. Luís Álvarez Iencero, 1.
651 992 607. 06800 – Mérida
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SM CORIA

Avenida Virgen de Argeme, 1ªA. 10800
927 504362. 10800 – Coria
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SM MÉRIDA

Avenida de Lusitania, 10.
924 300457. 06800 - Mérida.
crps@feafesmerida.com
www.feafesmerida.com

FEAFES SM NAVALMORAL

Avda. de Magisterio 1, 1ºB.
623 155 010. 10300 -Navalmoral de la Mata
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com
www.feafesnavalmoraldelamata.org

PROINES SM

C/ Molino, 6. A. Correo 161.
924-805077. 06400 – Don Benito
proines@proines.es
www.proines.es

FEAFES SM PLASENCIA

Avda. Virgen del Puerto s/n. Recinto Valcorchero.
P.9 - 927 419887. 10600 - Plasencia
feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SM ZAFRA

Vicente Cervantes nº2.
924 555943. 06300 - Zafra
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

Financiado por:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Salud y Servicios Sociales



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA