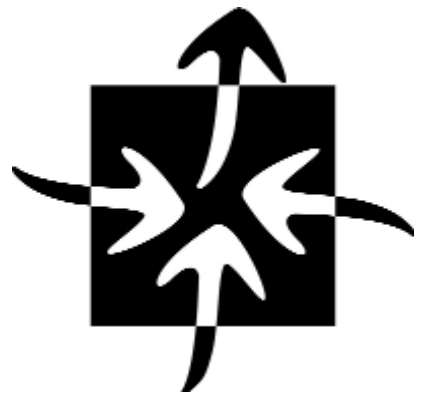




Dia internacional dels Drets Humans: s'ha avançat però calen més compromisos pàg. 6

Salut mental: lluitar també contra l'estigma

El Cicle de Tardor i el de Primavera d'enguany tenen com a eix temàtic la salut mental i l'estigma social de les persones amb trastorn



Hi ha encara molta desinformació i incomprensió envers aquestes persones

Totes les societats tenen minories que, per un motiu o altre, s'han vist discriminades al llarg de la història. Durant les darreres dècades, aquests grups s'han unit i han lluitat per ser escoltats i perquè el seu pes dins l'engranatge social sigui reconegut en igualtat de condicions.

Però, tot i aquestes clares millores, hi ha un grup que

segueix patint estigma: les persones que tenen algun tipus de trastorn mental. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), «les persones amb trastorns mentals es troben entre les més desateses del món».

Les condicions genètiques afavoreixen aquest tipus d'afeccions, però també són els factors socials els que

motiven que, al final, aparegui o no algun tipus de problema mental. Vivim en una societat submergida en pressions, estrès, exigències múltiples, competitivitat..., fets que redueixen la tranquil·litat que la ment necessita per funcionar.

L'OMS ha calculat que en els propers anys augmentarà el nombre de casos diagnosti-

cats, sobretot de depressions i ansietat. Això ens fa pensar que la salut mental no és allò que pot faltar al veí, sinó que és responsabilitat de tots.

Un altre error comú és veure la persona afectada com algú violent o sense capacitat per decidir sobre la pròpia vida. Per lluitar contra aquesta idea errònia, en aquest número es dona veu directament a les persones interessades, per tal que expliquin la seva experiència.

Cicle de Primavera

Els cicles de formació de la FAS d'aquest any estan dedicats de manera transversal a la salut mental. En aquest segon semestre, es tractaran temes com ara la visió antropològica de la salut mental o la integració laboral de les persones amb trastorn psiquiàtric.

Ja us podeu apuntar al Cicle de Primavera. Previ pagament, el Cicle dona dret a 1,5 crèdits de lliure elecció, però es poden assistir a les diferents activitats de manera gratuïta.

El trastorn en primera persona

Entrevista a l'Àlícia, estudiant de Criminologia a la UAB, que explica la seva experiència sobre el trastorn bipolar

pàg. 8

Vull un mòbil nou!

Quines implicacions té la indústria de la telefonia mòbil en els drets humans?

pàg. 6

Nostrum 09

Els voluntaris de la FAS s'han trobat els dies 6 i 7 de novembre per conèixer-se, compartir experiències i per formar-se en la seva tasca

pàg. 3

I a més...

Què en saps del consum de cocaïna?

pàg. 4

El camí dels somnis

pàg. 7

Comença el Cicle de Primavera i els cursos monogràfics de la FAS! Curs sobre discapacitat i integració: del 9 de març al 20 d'abril. Curs d'Introducció a l'àmbit de la Justícia: de l'1 de març al 14 d'abril. Forma't en temàtiques socials!



Visita el nou web de xarxanet!



«La salut mental és cosa de tots»

El Cicle de Tardor de la FAS, que té com a eix transversal la salut mental, dona la paraula a persones amb trastorn mental perquè expliquin en primera persona la seva experiència

Enguany el Cicle de Tardor s'ha dedicat a una minoria que encara pateix una forta estigmatització social: les persones afectades per algun tipus de trastorn mental. Seguint la idea de voler trencar amb aquesta visió, sovint degut a una manca d'informació veraç i correcta, s'estan duent a terme una sèrie d'activitats formatives per conscienciar la comunitat universitària sobre la importància que té la salut mental i la necessitat de normalitzar la vida d'aquelles persones afectades.

Encara hi ha una minoria que pateix un fort estigma: les persones amb trastorn mental

En aquestes xerrades, són les persones amb trastorn, membres d'associacions com ara la Federació Catalana d'Associacions de Familiars i Persones amb Problemes de Salut Mental (Fecafamm), l'ADEMM (Usuaris de la Salut Mental de Catalunya), els clubs socials per a persones



S'ha de veure la persona més enllà del seu diagnòstic

amb problemes de salut mental i projectes pioners com Ràdio Nikosia les que prenen la paraula per parlar en primera persona de les seves experiències, temors i espe-

rances. Per tal de veure la persona en la seva globalitat i no reduir-la a un diagnòstic psiquiàtric, l'enfocament escollit ha estat de caire més social que no mèdic. Una de

les qüestions més repetides al llarg de les xerrades va ser que «sovint el rebuig social que pateixen les persones amb trastorn mental significa més patiment que el dolor propi o orgànic de la malaltia», com va remarcar la cap de comunicació de Fecafamm. Aquesta qüestió dificulta el retorn a la vida social. Per facilitar l'entrada a una vida normalitzada, es van crear els clubs socials, en què es reuneixen persones que han passat per experiències similars. Tornar a crear xarxes socials és important, però també ho és «no tancar-se ni quedar-se al gueto, obrir-se i socialitzar-se també amb gent sense trastorn», va dir un dels ponents.

Empoderament, la capacitat de decidir sobre la pròpia vida, va ser una de les paraules més repetides a les diferents xerrades. «Quan tens una crisi pots perdre la feina, la parella, les capacitats socials i acabar vivint en un aïllament. Costa recuperar el control de la pròpia vida, empoderar-se». Els usuaris van voler deixar

clara la necessitat que tenen de normalització i d'assolir una vida digna. Una de les maneres de tornar a prendre el control de la pròpia vida és retornant al món laboral. Tots els afectats van remarcar-ne la importància, però sempre intentant evitar alts nivells d'estrès.

Després d'una crisi, costa tornar a recuperar el poder sobre la pròpia vida, però és possible

Un altre punt destacat va ser la necessitat de parar més atenció a la nostra salut mental. De la mateixa manera que per qualsevol problema físic anem al metge, per problemes psíquics o dificultats a la vida, hauríem de saber demanar ajuda i anar a l'especialista pertinent. «Fa 25 anys jo estava també estudiant en aquesta universitat i res em feia imaginar que acabaria un dia, als 40 anys, amb un trastorn mental», va dir un dels ponents, recordant així que «la salut mental és cosa de tots».

Dins i fora

Primer vermut sense residus de la UAB

Emmarcat en la Setmana Europea sense Residus, el 26 de novembre va tenir lloc a la plaça Cívica un vermut popular sense residus.

L'activitat, duta a terme pels voluntaris del Programa de Cooperació i Mediambient de la FAS i l'Oficina de Mediambient de la UAB, incloïa també una gimcana i una exposició sobre les deixalles que genera una família, per tal de promoure una compra responsable i conscienciar sobre el volum de deixalles que produïm.

Veieu el vídeo de la jornada al grup del facebook de la FAS!

Teatre social, una eina més de sensibilització

El 28 i 29 de novembre la FAS va programar un curs de formació en teatre social impartit per l'associació Transformas. Aquest tipus de teatre és una altra forma de fer intervenció social a través del llenguatge corporal i crea un espai que dona joc a la participació del públic. Del curs n'ha acabat sortint un grup dins la FAS per sensibilitzar sobre temàtiques de cooperació, salut i mediambient.

El grup es va estrenar el dia internacional de lluita contra el VIH i ja s'estan preparant noves actuacions per a aquest any.

Biblioteca Mòbil a la Vall d'Hebron

Aquest any, des del Programa Sociosanitari, s'ha posat en marxa una nova activitat, la Biblioteca Mòbil.

Aquest servei es dirigeix a tots els infants, familiars i acompanyants de l'àrea general i de cirurgia pediàtrica de l'Àrea Materno-Infantil de la Vall d'Hebron als quals es dona la possibilitat d'agafar un llibre en préstec i gaudir-lo durant les hores d'espera. Els voluntaris i voluntàries del Programa gestionen l'activitat, que es complementa amb sessions de rondalles.

Curts per a remoure consciències

Sota el lema «El teu punt de vista pot canviar el món», Mans Unides proposa un concurs de curtsmetratges sobre els objectius del mil·leni (ODM).

Es tracta d'oferir la vostra visió sobre l'ODM 1 (eradicar la fam i la pobresa extrema) i l'ODM 7 (ecologia, protecció del medi ambient i lluita contra el canvi climàtic), objectius en què s'ha centrat l'ONG en el 50è aniversari.

La participació tant pot ser individual com col·lectiva i es pot presentar més d'una obra. El termini finalitza el 28 de febrer del 2010.

Ja arriba el Fòrum Social Català

Després de l'èxit del Fòrum Social Català (FSCat) del 2008, enguany torna una nova edició d'aquesta trobada d'entitats i persones que creuen que un altre món és possible.

El FSCat buscarà aprofundir en les causes i conseqüències de la crisi i en la construcció d'alternatives. Del 25 al 28 de gener es durà a terme una setmana de mobilitzacions per fer visibles els moviments i les propostes que existeixen. Finalment, es farà una trobada conjunta del 29 al 31 de gener a la Universitat de Barcelona.

Empenta! Publicació trimestral de la Fundació Autònoma Solidària

Equip de redacció: Carla Marimon i Vet Robirosa.

Agraïments: Equip de la FAS, I.E.S. Les Termes, Àlicia, Marta Baraibar, Sandra Bertrán, Alba de Toro, John Lucas Duane, Elisenda Fuster, Laura Guarinos, Anna López, Tomàs Mercadal, Mireia Pujol-Busquets i Clara Sisteré.

Fundació Autònoma Solidària

Plaça Cívica - Campus de la UAB 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès) Tel. 93 581 47.15 | Fax. 93 58140 42
fas.voluntariat@uab.cat www.uab.cat/fas. Dipòsit Legal: B-3041-2002

Aquesta publicació ha respectat l'opinió de les persones autores dels articles. Si bé compartim el discurs d'aquestes, no totes les opinions reflecteixen totalment el posicionament de la FAS.

Realitzada per:



Amb el suport de:





Nostrum 2009: formació, cohesió i convivència

El 6 i 7 de novembre va tenir lloc el Nostrum 2009, la trobada anual de voluntaris, estudiants becaris i en pràctiques i l'equip tècnic de la FAS

Divendres 6 de novembre. Les tres de la tarda. Més de 100 persones van arribant a l'alberg In&Out. El camí, de pujada, no té pèrdua gràcies als cartells i les fletxes que avisen que ja no queda tant: uns metres i ja sereu davant de la porta. Són persones voluntàries, becàries, que fan pràctiques i personal treballador de la Fundació Autònoma Solidària, que vénen disposats a passar dos dies de tallers, dinàmiques i convivència. Es tracta d'una ocasió irreplicable per conèixer l'organització més a fons però, sobretot, per posar cara, ulls i nom a les persones dels altres programes. «És important veure que

«És important veure que hi ha més gent com tu, disposada a canviar les coses»

hi ha més gent com tu, disposada a posar el seu gra de sorra per millorar les coses», deia una voluntària.

El lloc escollit també importa: l'In&Out és un alberg i alhora una organització sense ànim de lucre que ofereix una possibilitat d'inserció laboral a persones amb discapacitat psíquica. «Fins ara, la inclusió social de les persones discapacitades se centrava en el sector industrial. Aquest nou concepte d'hosteleria és únic al món i està tenint molt èxit», diu Maria José Pujol, la fundadora de l'alberg. El tret de sortida de la trobada és una sessió conjunta per conèixer els diferents programes que es desenvolupen des de la FAS. Després, els voluntaris s'agrupen per àrees per



Voluntaris i voluntàries de la FAS conviden a la participació i la implicació

rebre formació específica i tenir més eines i seguretat en l'acompliment de la seva tasca. I arriba la nit. Els companys i companyes del programa CROMA tenen una sorpresa preparada: els jocs de nit. La diversió serveix per fer encara més cohesió.

Ja és dissabte. Alguns li han robat més hores a la son intentant allargar la nit. Esmorzen al menjador comú i marxen, separats per programes, per dur a terme tallers i dinàmiques de resolució de conflictes, cohesió de grup i comunicació. Per a aquests tallers es compta amb personal extern a la FAS, especialitzat en formació sobre aquestes habilitats: professionals de l'Escola Lliure El Sol i l'Actua Vallès. Després de dinar, fan la foto de grup i un mosaic conjunt amb l'objectiu

de visualitzar la importància de la feina de tots i totes per assolir el resultat final. I, de nou, el taller de la tarda, centrat a fer una avaluació de les eines de comunicació que tenen els voluntaris i les voluntàries al seu abast. L'obertura de canals i l'augment de la comunicació va ser la conclusió final. La trobada va finalitzar amb l'avaluació i amb un berenar de germanor. «Fer una estada de dos dies uneix i motiva molt la gent

Van rebre formació específica per dur a terme la seva tasca dins l'organització

a canviar les coses, a transformar segon a segon el món i la societat en què vivim», conclouia un voluntari.

De la trobada han sorgit noves

aportacions que ajudaran a perfilar millor l'activitat de la FAS: i de la seva comunicació, a donar un sentit més unitari i de cohesió entre les persones voluntàries, a compartir objectius, i a entendre què és la FAS i quin és el seu posicionament. «És interessant que la FAS ens preguntés i tingués ganes de saber què pot fer per millorar i com ho ha de fer», valorava una de les participants del Nostrum. Trobades com aquesta motiven tothom a continuar treballant pels objectius que mouen la FAS (com serien fer la universitat més accessible a col·lectius que no tenen garantida la igualtat d'oportunitats, apropar el voluntariat entre l'estudiantat i crear, així, una UAB més oberta a la societat, entre altres) i plantegen nous reptes per a fer-ho cada vegada millor.



Laura Guarinos. Estudiant de Psicologia i voluntària del Programa Sociosanitari

Com resumiries la teva estada al Nostrum?

Molt positiva. Conèixer la resta de voluntaris i que t'expliquin les seves experiències et motiva a implicar-t'hi encara més. M'agrada molt el que faig, però ara també m'interessen altres programes, com ara el de Justícia.

T'ha servit la formació per a la teva feina de voluntària?

Sí, perquè per fi ens vam reunir tots els del programa, vam parlar i van sortir idees que ara s'estan duent a terme.

Què canviaries del Nostrum?

Seria interessant que durés un dia més. Hi va tanta gent que et quedés amb ganes de conèixer tothom, de fer més xarxa amb la resta de voluntaris.



Tomàs Mercadal. Estudiant de Filologia i voluntari del Programa de Justícia

Com resumiries la teva estada al Nostrum?

Em va agradar molt que fós tanta gent. No ens coneixíem de res, però teníem en comú el fet de voler ajudar els altres sense rebre res a canvi.

Creus que és útil conèixer altres voluntaris?

Sí, molt. Et fa sentir que no estàs sol. Ens comuniquem a través de Grups de Google i, així, saps que hi ha algú que també fa la teva feina però en un altre horari.

Hi tornaries l'any vinent?

I tant! I faria també una altra estada a final de curs, un Nostrum de cloenda!

La veu dels cooperants de les Nacions Unides

La Mireia, en Lucas i la Marta són tres dels voluntaris seleccionats per la FAS que van marxar amb una beca del Programa Español de Voluntariado Universitario en Naciones Unidas (PVNU) per treballar en projectes de cooperació al desenvolupament.

«No exagero si dic que haver estat escollida per a la beca és una de les millors notícies que m'han donat mai» ens explica la Mireia, que va marxar a Bangkok el curs passat.

La Mireia treballava dins la UNEP, el Programa de Medi

Ambient de les Nacions Unides. «No vaig parar d'absorbir i absorbir. Va ser com fer un màster intensiu en política mediambiental. Vaig aprendre moltíssim del món, dels problemes i de la diversitat cultural».

A en Lucas, la feina, «malgrat ser treball d'oficina i no exactament allò que esperava en un principi», li ha permès conèixer per dins la UNESCO, la tasca que duu a terme i la gratitud dels seus beneficiaris.

La Marta treballa ara, en aquests moments, a Tailàndia: «Estic vivint una

experiència molt enriquidora. A poc a poc m'adono que el que més m'interessa en cooperació és el mediambient, que és més important del que creiem en política internacional».

«Veig que la meua feina ha afectat efectivament la realitat d'algunes persones. Sento que estic col·laborant a construir una realitat social nova», diu en Lucas.

«Malgrat que de les conferències de les Nacions Unides només en surtin recomanacions, el que fas val la pena» comenta la Marta.

La Mireia es queda sobretot amb l'experiència: «Ara que m'ho miro amb perspectiva, faig balanç i veig que això m'ha canviat la vida».

Finalment, la Mireia dóna consells per a futurs becaris i gent interessada en la cooperació «Si busques la bona sort, sempre l'acabes trobant. Que no et faci mandra obrir nous horitzons. Si vols, pots.»

Si voleu saber més coses sobre les experiències d'aquests voluntaris i altres, només heu d'entrar al blog:

<http://blogs.uab.cat/voluntariatcooperacio>

El VIH, cuidar-se i estar informat



És important seguir donant una informació clara i fiable

Des de l'any 2003 s'han notificat **8.786 diagnòstics de VIH** -1.583 durant l'any 2008- en tot l'estat espanyol i 571 casos de VIH de persones residents a Catalunya, segons les darreres estadístiques del Centro

Nacional de Epidemiologia i el Centre d'Estudis Epidemiològics sobre la Sida de Catalunya. La principal via de transmissió (heterosexual, 41,8 % i homosexual, 8,8 %) és la sexual. L'edat dels nous

diagnòstics oscil·la entre els 20 i els 40 anys.

«**El 30 % de les persones que tenen el VIH no ho saben**», informa la Plataforma Unitària d'ONG-Sida. Dades com aquesta són les que fan que, des de l'any 2005, el 20 d'octubre se celebri el Dia Mundial de la Prova del VIH. Fer-se la prova és la clau perquè les persones prenguin el control de la seva salut, tinguin accés al tractament precoç per reduir els riscos d'evolució cap a la SIDA i es puguin adoptar mesures preventives per impedir la transmissió del virus. En quinze minuts, amb una anàlisi de sang i de manera confidencial i gratuïta, s'obté el resultat de la prova fiable sempre que no hagin passat 3 mesos de la possible exposició.

El Programa de Salut de la FAS va adherir-se a la celebració d'aquest dia amb un estand des d'on es repartia

informació sobre el VIH i material de prevenció, a més de les indicacions per anar al Servei Assistencial de Salut (SAS) del campus universitari, que ofereix durant tot l'any la prova ràpida. A més, es va oferir un espai íntim dins les instal·lacions de la FAS per fer la prova amb una infermera de l'ONG Actua Vallès.

La FAS també es va sumar, l'1 de desembre, al Dia Mundial de Lluita contra el VIH. El voluntariat implicat va rebre consultes dels estudiants que van acostar-se als estands de la plaça Cívica on es desenvolupaven tallers sobre sexe segur. Alhora, un grup va representar, en el marc del teatre social, una obra de sensibilització sobre el VIH per **garantir la no discriminació social**, laboral, familiar, sexual i mèdica que pateixen les persones portadores del VIH, l'assignatura pendent d'aquest àmbit.

De vegades, sembla que el VIH sigui una malaltia que mai ens tocarà a nosaltres però és una realitat que no podem seguir ignorant. Per això, cal continuar donant informació clara i fiable sobre la malaltia. **Conèixer el nostre estat de salut** és la manera més eficaç per lluitar contra el VIH. En les nostres mans està no només protegir-nos del VIH sinó també dels prejudicis.

PARTICIPA I FES SALUT

Els voluntaris del Programa de Salut promocionem la salut a la universitat! Si vols donar-nos la teva opinió o si tens algun tema que t'interessi especialment sobre drogues, sexualitat i salut en general pots contactar amb nosaltres a través del Xiringu o a la nostra adreça de correu electrònic:

fas.xiringu@uab.cat

FAS Salut? I tu què en saps? Tu respons...

La cocaïna

La cocaïna segueix sent la **segona droga il·legal més consumida** entre els joves a Europa, per darrera del cànnabis. Segons l'Observatori Europeu de les Drogues i Toxicomanies, l'any 2007, Espanya tenia un nivell de **consum de cocaïna superior a la mitjana europea**.

Tanmateix, el consum de cocaïna actual registra xifres inferiors al 1998, segons dades del Ministeri de Sanitat. Tot i així, la **demanda de tractament** per cocaïna ha augmentat de manera important des de 1991.

Majoritàriament, es tracta d'un consum recreatiu, lligat a l'oci. La problemàtica actual amb aquesta droga és la seva normalització, el seu consum en gran diversitat de contextos i la **relació establerta entre festa, alcohol i cocaïna**.

1. La cocaïna, una substància extreta de la planta *Eritroxilon coca*, és:

- Un estimulants del sistema nerviós central que provoca eufòria i agitació.
- Un anestèsic local que paralitza o insensibilitza els nervis perifèrics.
- A i B són correctes.

2. Les primeres experiències sobre el seu consum de cocaïna tenen, almenys, 5.000 anys.

Assenyala l'afirmació històrica incorrecta:

- Fins el segle XVII la cocaïna era exclusivament un costum indígena. Era acceptat sempre que es relacionés amb els rituals religiosos.
- El 1862 els laboratoris Merck van obtenir els primers grams d'aquest alcaloide.
- A principis del s. XX es detecten els primers casos de dependència i productes com la Coca-Cola canvien la seva composició.

3. Hi ha diferents maneres de presentar aquesta substància.

- La pasta, obtinguda a partir de tractar la fulla de coca amb gasolina o querosé, es tracta amb àcid clorhídric i s'obté el clorhidrat de cocaïna, que es coneix popularment com a farlopa o coca.
- El crack s'obté barrejant el clorhidrat de cocaïna amb amoníac o bicarbonat sòdic i es dissol amb èter fins a la seva evaporació. Té la propietat de fondre's a 98° C i arribar al punt d'ebullició de 250° C.
- Ambdues respostes són certes.



4. L'efecte del clorhidrat de cocaïna per via esnifada pot durar entre 60 i 90 minuts encara que el pic d'acció sigui de 15 a 20 minuts. A més:

- Si es fuma pot durar entre 5 i 15 minuts i el pic és de 1 a 3 minuts, mentre que per via endovenosa dura entre 20 i 60 minuts i el pic és de 3 a 5 minuts.
- Si es fuma dura entre 20 i 60 minuts, amb un pic de 3 a 5 minuts, mentre que per via endovenosa pot durar entre 5 i 15 minuts amb un pic d'1 a 3 minuts.
- A i b són incorrectes.

5. Un consum de cocaïna produeix un estat d'eufòria i:

- Augmenta l'estat d'alerta, disminueix la son i la gana, es contrauen les pupil·les i augmenten el ritme del cor i la temperatura del cos.
- Augmenta l'estat d'alerta, disminueix la son i la gana, es dilaten les pupil·les i augmenten el ritme del cor i la temperatura del cos.
- Disminueix l'estat d'alerta i també la son i la gana, es dilaten les pupil·les. A més, augmenten tant el ritme del cor com la temperatura del cos.

6. Sembla existir una relació entre esnifar cocaïna i:

- Danys a les fosses nasals i lesions com ara sinusitis, rinitis, hemorràgies nasals o perforacions del septe nasal per un ús continuat.
- Risc de transmissió de l'hepatitis C o altres malalties infeccioses si es comparteix el rol·lo.
- A i B són correctes.

7. Assenyala la resposta incorrecta de les possibles conseqüències del consum de cocaïna:

- Síntomes d'abstinència després d'un període de consum regular. Aquests símptomes són: fatiga, baix estat d'ànim, insomni, hipersomnolia diürna i increment de la gana.
- Risc de danys al fetge —que augmenta amb el consum combinat amb alcohol—, alteracions cardiovasculars, insomni, símptomes psicòtics i dependència a la substància.
- El consum de cocaïna (estimulant) després d'un elevat consum d'alcohol (depressor) contrareasta els efectes de la "borratxera": reflexes, atenció i capacitat de reacció.

1c	2a	3c	4b	5b	6c	7c
----	----	----	----	----	----	----



Una tarda al CROMA de Sabadell

Nois i noies de 3r d'ESO de l'I.E.S. Les Termes de Sabadell ens obren les portes del taller d'estudi assistit

Dimarts 15.30 h. Davant d'una aula, nois i noies de quinze i setze anys. Se'ls veu contents i saluden les monitores del Programa CROMA quan arriben. L'Elisenda (becària) estudia Pedagogia a la UAB i la Sandra (voluntària) Matemàtiques, i són aquí per la mateixa motivació: col·laborar en els tallers d'estudi assistit que es fan als centres per fer possible l'autonomia i el desenvolupament de joves que els manca suport en l'estudi per poder assolir els seus objectius d'aprenentatge.

Tothom pren les seves posicions i l'Elisenda els pregunta com han anat els exàmens i el cap de setmana i si tenen alguna prova. Els nois i noies parlen sense embuts, intercalen frases en català i en castellà i, de vegades, s'interrompen. Malgrat que l'Elisenda no aixeca mai la veu, l'ordre retorna amb fluïdesa.

Cada taller és diferent, però sempre hi ha un guió al darrere. «Els tallers tenen dos objectius bàsics: adquirir hàbits d'estudi i cohesionar el grup», explica



Els monitors i monitores del CROMA creuen en les possibilitats de tots els estudiants

l'Elisenda. Generalment, es treballen les assignatures durant una hora i la darrera mitja hora es fa alguna dinàmica en grup. També se'ls consulta què volen fer durant el curs i ells proposen algunes activitats. «El que els motiva més és el que els afecta en el seu dia a dia: el nivell

acadèmic, les relacions personals, la sexualitat...».

Avui, el taller es divideix entre els que volen fer mates i els que prefereixen estudiar física. Pregunten dubtes d'un examen que han suspès i el repeteixen amb l'ajuda de les monitores. Més tard, la Sandra pre-

gunta si volen fer una dinàmica, però estan tan concentrats que prefereixen continuar amb la feina. Els darrers deu minuts els dediquen a reflexionar.

«Són joves que tenen una autoestima molt baixa amb els estudis», diu la Sandra, «però s'ajuden mútuament, els que

més en saben donen suport als altres». Les monitores expliquen la resposta correcta pacientment. De vegades, els nois perden el fil i comenten altres coses; de fons se'ls sent riure. «Sabeu les coses, però si esteu tan distrets...», els crida l'atenció l'Elisenda.

La Sònia i en Juan s'animen a parlar de la seva experiència. Fan els tallers per consell del seu tutor o tutora del centre (amb qui cada estudiant parla de les pròpies necessitats), però són els alumnes (i els seus pares) qui decideixen quedar-s'hi o no. La Sònia n'està especialment contenta i confessa que si no fos ara aquí «seria a casa mirant la tele o al Messenger». En Juan estaria fent els deures a casa, però prefereix fer-los aquí. «Quan crido l'Elisenda, ve; quan és amb els altres m'espero», ens explica. Ella vol ser biòloga i ell vol fer un cicle formatiu, «però serà difícil perquè em costa molt estudiar».

L'Elisenda i la Sandra confien en les possibilitats de tots plegats.

Reflexions sobre el voluntariat penitenciari

Sota el nom «Millorar per avançar», el 21 de novembre van tenir lloc les Jornades de Voluntariat Penitenciari per compartir experiències de voluntariat en aquest àmbit

Quina és la importància dels voluntaris i voluntàries als centres penitenciaris? Com perceben la seva presència la tasca que realitzen els interns amb qui tracten? De tant en tant cal trobar espais de formació i d'aprenentatge mutu entre les persones voluntàries i les persones internes per reflexionar. Les Jornades de Voluntariat Penitenciari oferien un espai de trobada entre entitats de voluntariat, persones voluntàries, els referents de voluntariat dels centres i els mateixos interns.

Per a les entitats de voluntariat, la figura de la persona que ofereix el seu temps i motivació de manera totalment gratuïta és essencial. La persona voluntària aporta la seva tasca altruista alhora que aprèn de l'experiència. A més, representa un pont entre la societat i la institució penitenciària i ofereix eines per ajudar a la reinserció social i

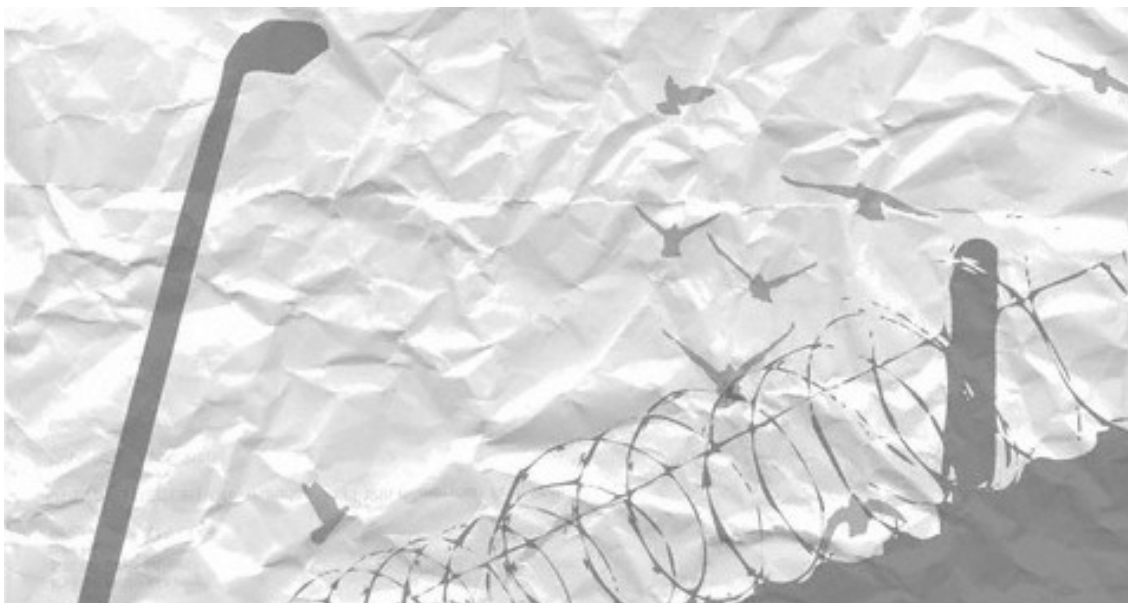


Foto: CORBIS

Els voluntaris ajuden a humanitzar el temps que es passa en el centre penitenciari

laboral dels interns. «Es tracta, sobretot, de relacionar-te amb l'intern sense jutjar-lo, de fer sentir la persona reclusa que és important per a algú, que encara té vies que la connecten amb l'exterior, especialment en aquells casos en què s'ha trencat la xarxa

social de l'intern o no n'hi ha cap», comentava un voluntari. La tasca dels voluntaris, però, no es fa sola sinó que s'enxarxa i complementa amb la dels professionals que han fet del centre penitenciari el seu lloc de treball.

Els interns també van ser

presentes a les Jornades. Aprofitant les noves tecnologies, es va connectar en directe amb el Centre de Joves, els quals van transmetre el seu punt de vista als ponents i assistents de la jornada. «Ens ajuden a passar el temps, a oblidar on som», va

destacar més d'un jove. «Humanizan el tiempo que pasamos aquí», deia un altre. Per a ells, malgrat que les activitats no són sempre les adequades, els voluntaris els donen suport emocional, els mantenen informats i els ajuden a desenvolupar les seves capacitats.

Es va parlar també de millores. Els interns van expressar les seves motivacions i necessitats. En termes generals, les dones prefereixen tallers d'habilitats socials i creixement personal, juntament amb l'assoliment d'eines que tinguin una projecció en la vida en llibertat. Els homes s'inclinen més per activitats culturals com ara la música i les manualitats.

Les entitats van remarcar la necessitat de millorar el sistema penal penitenciari i les mesures penals alternatives, amb vista a un sistema veritablement encarat a la reinserció social.

Drets Humans tot l'any

El 10 de desembre els voluntaris del Programa de Cooperació van celebrar el Dia Mundial dels Drets Humans. S'ha avançat, però no prou

Cada any, el 10 de desembre, se celebra el Dia Internacional dels Drets Humans, ja que va ser un 10 de desembre d'ara fa 61 anys que es va aprovar i promulgar la Declaració Universal que els empara. Era l'any 1948 i Europa encara tenia recent les atrocitats comeses durant la Segona Guerra Mundial: calia crear algun instrument per protegir els drets de les persones.

S'ha avançat molt, i podem celebrar que molts de nosaltres vivim o venim d'estats o nacions on es respecten mitjanament els drets humans. Podem celebrar que comptem amb una declaració que els dóna legitimitat i protecció, i que podem alçar la veu i denunciar-ne l'incompliment o violació.

Però, personalment, penso que no tot és celebració. Encara hi ha milions de persones que veuen minvats els seus drets més bàsics; **molts estats consideren la Declaració paper mullat**. Dia rere dia veiem a les notícies enormes quantitats de persones desplaçades, empresonades o executades per dir el que pensen; dones que veuen minvats els seus drets; fàbriques on homes, dones i nens treballen de sol a sol en condicions



Foto: AMNISTIA INTERNACIONAL

En molts països encara es trepitgen els drets humans sistemàticament

pèssimes; destrucció de boscos, de l'hàbitat i dels mitjans de vida de moltes comunitats, i persones sense accés a la sanitat bàsica. També nens (que són el futur!) sense infància: nens soldat, nens que no tenen accés a l'escolarització, prostitució infantil, nens que treballen dur per ajudar a la família. Moltes vegades, a més, això no ho veiem als mitjans convencionals sinó que ens hem d'informar a través d'un mitjà alternatiu, perquè **algunes injustícies sembla**

que no siguin notícia.

Aquesta és l'altra cara de la moneda, la de la injustícia; la cara de l'altre que ens mira i ens interpel·la perquè hi fem alguna cosa. L'altra cara que ens fa pensar que, a part de celebrar l'existència de la important i positiva Declaració Universal dels Drets Humans, **queda molta feina per fer.**

Tenint en compte això, el grup de voluntaris i voluntàries del Programa de Cooperació al Desenvolupament i Medi Ambient, amb la col·laboració

de l'Escola Cultura de Pau, vam organitzar un cinefòrum sobre el documental *El Niño*, de Javier Corcuera. A partir del documental, es va tractar la vulneració dels drets dels nens, l'explotació infantil, així com també del treball infantil, de les actituds indesitjables de moltes multinacionals envers aquest fet i dels remeis que s'intenten posar per canviar aquesta realitat.

Anna López
Voluntària del Grup de Cooperació i Mediambient

Estudiants cooperen amb Ghana

La Quesé, la Laura i la Lucía, infermeres del màster de Medicina Tropical, van marxar a Ghana durant l'estiu del 2009 per dur a terme un projecte de cooperació i salut.

El projecte tenia per objectiu fomentar hàbits d'higiene entre els nens per a la prevenció de malalties comunes i reforçar els coneixements de les dones en la detecció dels símptomes d'alarma per dur els fills a l'hospital.

L'estada a Ghana va ser un **aprenentatge continu per ambdues parts**. Elles van haver d'aprendre sobre la burocràcia africana i la manera d'entendre l'educació allà. «Les dones van respondre molt bé. Van participar a les classes de símptomes d'alarma, i preguntaven dubtes tota l'estona» diu la Laura. «Els nens aprenien ràpid i ho demostraven amb la pràctica», completa la Lucía.

«No crec que les diferents cultures del món hagin d'evolucionar cap a la nostra, però sí crec en la igualtat d'oportunitats i en la construcció d'una societat més justa» conclou la Quesé.

Si voleu presentar una proposta al **Fons de Solidaritat de la UAB**, la convocatòria d'estudiants encara és oberta!

Jo també vull un mòbil nou!

Aviat farà mig any que tinc aquest mòbil i ja n'estic tipa! Està tot ratllat, hi ha pols a la pantalla i no té Bluetooth! A més, ara ja gairebé ningú no el porta!

M'és igual que el meu mòbil sigui un més dels 3.300 milions que hi ha actius a tot el món ara mateix. I que les peces hagin viatjat també per tot arreu. M'és igual que el meu aparell necessiti un mineral que es diu coltan per tal de poder tenir la màxima cobertura i que el 80% d'aquest mineral es trobi al Congo. M'és igual que qui hagi extret aquest mineral de la terra sigui, molt probablement, un nen d'uns vuit o dotze anys. M'és igual que el nen tingui una malaltia infecciosa als pulmons pel fet de respirar sempre aquell ambient claustrofòbic. M'és igual que només li hagin pagat qua-

tre dòlars pel trosset de coltan trobat al cap de tota una setmana treballant.

M'és igual que s'hagi gastat els diners del meu trosset de coltan per comprar-se la pila de la llanterna que porta al cap per poder veure-hi dins la mina, enlloc de comprar-se menjar. Ep! Això no m'és igual! La pila contamina!

El que m'és completament igual és que al Congo les multinacionals i els països veïns explotin i s'aprofitin d'aquest recurs, la qual cosa fa que la guerra no s'acabi. Que part de l'armament utilitzat vingui del meu país i que els diners que tinc al banc financin aquest *conflicte* també m'és igual.

M'és igual que les màfies i les guerrilles d'allà robin i venguin el coltan a Sud-àfrica i que sigui Sud-àfrica qui es posi la medalla d'haver-lo tro-

bat, dient que s'ha extret al seu país i que, és clar, no està tacat de sang.

Després la Xina el modificarà perquè un altre país l'instal·li dins els microxips, sempre seguint un gran control de qualitat i vetllant pels drets dels treballadors; després un altre país construirà mòbils amb aquests microxips, ja que la Xina no té la fàbrica especialitzada en fer mòbils de la meua marca. I que, finalment, quan arribi al nostre país, la televisió ens digui que necessitem el mòbil per poder ser feliços. Això també m'és igual, ja que jo no en faig cas dels anuncis.

Jo vull un mòbil nou! I si pot ser gratis, que tinc molts punts acumulats!

Clara Sisteré
Voluntària del Grup de Cooperació i Mediambient



Foto: CORBIS

El mòbil ocasiona més perjudici social del que sabem

El camí dels somnis

L'Alba explica com els problemes de visió no impedeixen fer realitat els somnis

«Des de petita volia anar a la Índia. Somiava amb la Índia, llegia contes de la Índia, fins i tot tenia una Barbie índia. Sense cap raó, simplement m'agradava. Era un somni que sempre estava allà», explica l'Alba de Toro co-protagonista del documental *El camí dels somnis*, mentre acaricia la Tory, la seva gossa pigall.

Estrenat el desembre i dirigit per Joan Soler, el documental narra el recorregut de l'Alba de Toro i la Núria Fauré des de Catalunya fins a Anantapur, la Índia, en la seva tasca de voluntàries ensenyant informàtica en una escola d'educació especial de la Fundació Vicente Ferrer.

«És una eina de sensibilització, però no m'agrada que la gent em prengui com a exemple. No m'agrada quedar com "mira aquesta nena cega, quantes coses que fa". M'agradaria que tot plegat fos una cosa més normalitzada.»

No m'agrada quedar com «mira aquesta nena cega quantes coses que fa»

L'Alba es va escolaritzar amb nens sense dificultats visuals «perquè sinó t'acabes tancant i quan parles amb algú que hi veu et pots sentir inferior». Ara és estudiant de



L'Alba col·laborant amb un professor de la Fundació Vicente Ferrer

Traducció i Interpretació i dedica el seu temps lliure a donar classes de castellà a dones pakistaneses del Raval. També havia estat voluntària de la FAS. «Quedar-me a casa no va amb mi; m'agrada sortir i veure coses». Els pares de l'Alba mai no han posat cap problema als projectes de la seva filla. De petita, viatjaven junts, l'han vista marxar a esquiar cada any i anar un any d'Erasmus al Regne Unit. «Per ells, tot el que viatgi és bagatge que tindrà».

Va ser precisament pels

seus pares que als divuit anys va aconseguir anar a la Índia per primer cop. «Estava tan contenta de ser allà que era impossible desanimar-me. Plorava cada dia, d'emoció, de tota la pobresa i de tota l'energia que hi havia allà». Es tractava d'un viatge de turisme amb la família, en què van aprofitar els darrers dies per visitar la Fundació Vicente Ferrer. Era la primera persona cega que visitava la feina de Vicenç Ferrer i tenia molt per oferir.

A la Fundació, l'Alba va par-

lar del Jaws (un lector de pantalla que permet a persones amb discapacitat visual accedir als continguts de l'ordinador) i van decidir crear una

Els nens són molt conscients del seu problema i de la importància de l'educació

aula d'informàtica i oferir-se perquè aquell estiu hi tornés per aportar el seu coneixement. «Gràcies a la Fundació vaig veure possible tornar a la Índia i fer-ho sola. M'adonava de la pobresa, però em sentia

incapaç de fer-hi res; gràcies al projecte amb els nens cecs hi vaig veure una via». Es tractava, sobretot, d'ensenyar els professors a utilitzar els ordinadors perquè, quan marxés, el coneixement hi romangués.

«A la Índia l'estigma és molt fort perquè si tens alguna discapacitat vol dir que en una vida anterior has fet alguna cosa malament». A les ciutats això ja està canviant, però a les zones rurals encara es manté. Els nens amb discapacitat visual viuen sense gaire activitat, tancats a casa, fins que entren a les escoles de la Fundació. Els nens són molt conscients del seu problema i de la importància de l'educació, «són molt respectuosos, molt educats i autoexigents».

«Ja he anat tres cops a la Índia i la idea és tornar-hi aquest estiu». Quan estava a Anantapur, els nens i professors li deien que dos mesos d'estada no era res, que s'hi havia d'estar sis mesos com a mínim. «El meu desig és poder m'estar-hi tot un any». Per a l'Alba, la Índia són les olors, anar descalça a tota arreu, els crits i sorolls, la pau que aquí és difícil trobar; però, sobretot, la gent. «Trobo a faltar la gent, els nens, els professors, anar a veure a les nenes de nit i que m'expliquin històries».

www.camisomnis.cat

Cadascú al seu lloc

Places per persones amb mobilitat reduïda a la UAB

Les persones amb discapacitat i problemes importants de mobilitat es troben amb una clara situació de desavantatge respecte als altres a l'hora de fer activitats quotidianes i sobretot d'accedir a espais i serveis comunitaris. És per això que la llei estableix la ràtio de reserva que l'administració competent ha de preservar a les zones d'aparcament públic per a persones amb mobilitat reduïda. La llei també orienta sobre la ubicació de les places, que, com a norma general, han de ser al costat de passos de vianants, per a fer més fàcil l'accés a les voreres, o al costat de serveis i edificis. El problema amb què es troben

les persones amb mobilitat reduïda no és tant la falta de places, sinó la impossibilitat de fer-ne ús, perquè aquests espais no són respectats per la resta de la població.

Places reservades a la UAB

Pel que fa a la UAB, hi ha un total de 55 places reservades per a persones amb mobilitat reduïda distribuïdes a les 11 zones d'aparcament delimitades al campus. Tenint en compte la legislació, es compleix la ràtio de reserva, però el problema continua sent el mal ús que es fa d'aquestes places. Des de la FAS s'han dut a terme diferents actuacions i campanyes per a cons-

cienciar la comunitat universitària de les dificultats que genera als estudiants amb problemes de mobilitat el fet de no poder aparcar a prop del seu centre d'estudi o treball.

Nova targeta d'aparcament

Per tal d'evitar la falsificació i la reproducció de les targetes d'aparcament s'ha creat una nova targeta que s'adapta al model europeu, manté el símbol universal de discapacitat (la cadira en blau) i incorpora un holograma i una codificació. A més, hi haurà un registre informatitzat de les targetes que fins ara era inexistent.



Imatge de la campanya



“Malgrat el trastorn, penso en ara i en que tot m’anirà bé”

Alicia



L’Alicia va estudiar Filosofia a la Universitat Ramon Llull. Actualment és estudiant de Criminologia a la Universitat Autònoma de Barcelona

Quan et van diagnosticar el trastorn?

Jo ja havia tingut depressions d’adolescent però no va ser fins més tard, quan vivia als EEUU, que em van diagnosticar trastorn bipolar. Vaig començar a prendre medicació però com ningú em controlava la vaig deixar de prendre. Llavors va venir una època de mania molt forta durant 4 mesos, no parava de fer coses i de treure matrícules d’honor, però després va arribar una baixada també molt forta i vaig tornar a viure a Espanya.

Com vas viure el diagnòstic?

La veritat és que al principi no acceptava la malaltia i em preguntava «per què jo? quina culpa en tinc de patir això?». El primer pas va ser acceptar-ho, saber que has de dur una vida ordenada i que t’has de prendre la medicació.

Podries descriure la teva malaltia?

Amb el trastorn bipolar passes per fases maníacques i depressives. La meua primera crisi va ser aquesta fase de mania que vaig passar als EUA. Et penses que pots amb tot, que ets la reina del món, fas coses excèntriques i no notes que t’estàs esforçant en excés. Després ve la baixada, en què em vaig intentar suïcidar i em van ingressar dos mesos en un hospital psiquiàtric a Barcelona.

Quins canvis has notat en la teva vida arran del diagnòstic?

La medicació i el trastorn m’han canviat. Jo era molt bona estudiant i no m’havia d’esforçar gaire per treure bones notes; ara he hagut de baixar el llistó. A més, abans era una persona que m’interessava molt pels altres i ara em costa ser empàtica, m’hi he d’obligar.

Se sol parlar de la doble cara de la medicació...

La medicació t’ajuda a estar molt estable. Com a contrapartida, et fa

perdre aquella genialitat que tenies. Jo escrivia en un diari als EEUU i era molt bona en tot. Quan em començava a medicar em sentia que era una persona mediocre. La medicació també té molts efectes secundaris: insomni, problemes cutanis, pèrdua de l’empatia, pèrdua de memòria, engreixament... que canvien en funció de la persona. La medicació és millor que la malaltia però coarta molt.

Després de passar aquestes fases t’han canviat les relacions?

En el seu moment, vaig dir a la gent propera què em passava. Els amics de debò no els vaig perdre però aquells menys propers es van distanciar de mi. No m’ho vaig prendre malament: així també saps qui són els teus amics i qui no. La meua mare va decidir anar a una associació uns mesos per aprendre sobre la malaltia i sobre com tractar un familiar amb trastorn mental.

Com és la teva vida universitària?

Pels matins vinc sempre a classe però per les tardes, a causa de la medicació, no puc fer res. De vegades no em prenc la pastilla de la tarda per poder fer un treball però llavors començo a tenir insomni i quan estic dos dies sense dormir, em quedo a casa. Els divendres necessito desconnectar i no pensar en estudiar. Abans treia molt bones notes sense esforç però ara ja no puc; no m’ho prenc malament i no em forço a treure’m la carrera en 4 anys.

«A la universitat m’he trobat amb tot tipus d’ajuda per tirar endavant»

T’has trobat amb algun problema per seguir els teus estudis?

No, cap. Estic molt contenta d’anar a la universitat i m’he trobat amb tot tipus d’ajuda: l’estudiant de suport



L’Alicia somriu després de l’entrevista

que em passa els apunts, els professors que són molt conscients i et donen més temps per redactar l’examen o accepten treballs un parell de dies tard... Als companys als que li he explicat són gent jove i oberta i no he tingut cap problema amb ells. També he de dir que jo m’esforço tant com puc i no m’aprofito de la situació.

Es sol debatre sobre l’estigma social que pateixen les persones amb trastorn. Per a tu què vol dir «estigma»?

Jo no em sento estigmatitzada. La gent a qui no li he dit que tinc trastorn bipolar, no ho saben ni ho noten. Depèn molt de com et prenguis la situació que estàs vivint, del teu caràcter i de com s’ho pren la teua família. Hi ha gent que ho deu passar molt malament, que ni tan sols vindrien aquí a explicar la seva situació. A mi em va costar un parell d’anys acceptar la malaltia, però un cop fet el pas ho assumeixes i ara m’importa molt poc el que pensi la gent. Crec que hi ha moltes persones que s’han començat a conscienciar en part grà-

cies a la Marató de TV3 de l’any passat, dedicada als trastorns mentals. Suposo que a poc a poc serà menys problemàtic dir que vas al psiquiatre.

«Manca informació, però cada cop la gent està més conscienciada»

Creus que a la societat li manca informació?

A la gent li manca informació però és normal. Jo no conec tampoc totes les malalties que es poden patir. S’ha de dir que als mitjans de comunicació cada cop es tracta més el tema i amb més profunditat. Crec que patir un trastorn s’acabarà veient com qualsevol altre problema de salut, com qui té malament les cames i va coix.

Trobes que hi ha informació distorsionada sobre aquest tema?

Sí. Una vegada em van dir «un com tu va agredir l’altre dia a un policia». «Què vol dir un com jo?». Es relaciona molt trastorn mental amb agressivitat i amb egoisme, amb gent que va molt a la seva però no és veritat. S’ha de diferenciar: aquella persona tenia una malaltia, no es medicava i era agressiva. La gent no veu malament que tinguis una depressió, però altres coses ja no les entenen tant i et pregunten si et poden demanar que facis això o allò i els hi has d’explicar que no passa absolutament res. És per això que dintre de casa, no m’agrada que em diguin que sóc una malalta, prefereixo que em vegin com una boja.

Com veus el futur?

Sóc molt optimista. Penso en acabar la carrera i trobar una feina de mitja jornada pel matí. Si d’aquí a uns anys la medicació ha millorat, fins i tot treballar també per la tarda. Penso en ara i en que tot m’anirà bé.

La UAB rep més estudiants amb trastorns mentals

Durant aquest curs 2009-2010 hi ha hagut un augment significatiu del nombre d’estudiants de nou accés, atesos pel Servei d’atenció a la discapacitat, PIUNE, que tenen alguna malaltia mental, trastorns generals del desenvolupament o trastorns de l’aprenentatge. Així, representen el 24% del total d’estudiants que atén el PIUNE, fet que ha significat **ampliar els serveis i d’adaptar-los** a aquestes tipologies de discapacitat amb **necessitats educatives específiques** i assegurar que aquestes persones puguin realitzar els seus estudis universi-

taris en igualtat d’oportunitats.

Els estudiants amb algun tipus de trastorn sovint **no comuniquen la seva situació** al professorat per l’estigma social que comporta, pel desconeixement que té la societat en general així com per la imatge negativa difosa sovint pels mitjans de comunicació.

Tot fa pensar, per la informació que es disposa, tant de la resta d’universitats com d’organismes i entitats del sector de la discapacitat, que l’accés a la universitat d’aquest tipus de discapacitats anirà en augment durant els propers anys.