



Buru osasunaz modu inklusibo eta arduratsuan informatzeko gida



**Kazetari, komunikazio-arloko
profesional eta eduki-sortzaileentzat.**



**SALUD MENTAL
BURU OSASUNA**
EUSKADI Fedea



**SALUD MENTAL
BURU OSASUNA**
EUSKADI *Fedeafes*

BURU OSASUNA EUSKADI (FEDEAFES)

Tres Cruces 14, Bajo Dcha • Arza poligonoa • 01400 Laudio (Araba)
www.saludmentaleuskadi.org • info@saludmentaleuskadi.org

Lege-gordailua: LG BI 01609-2025



Aintzatespena – Ez-komertziala (by-nc): Obra eratorriak sortzeko aukera ematen da, betiere erabilera komertzialik egiten ez bada. Era berean, ezin da jatorrizko obra helburu komertzialekin erabili.

Babesleak:



**Buru osasunaz modu inklusibo eta
arduratsuan informatzeko gida:
Garapen Jasangarrirako Helburuetarantz
(GJH) aurrera egiteko tresna.**



Azken urteotan, buru osasunak ikusgaitasuna lortu du komunikabideetan eta sare sozialetan, eta hori aurrerapen nabarmena da estigmatik eta isiltasunak markatutako aurreko hamarkadekin alderatuta. Hala ere, protagonismo berri horrek erantzukizun handia dakar: zorroztasunez, errespetuz eta sentsibilitatez komunikatzea, hutsalkeriatik, estereotipoetatik eta desinformaziotik urrunduz.

Aurkibidea

Esparru teorikoa: Eskubideen ikuspegia, 2030 Agenda eta GJHak 06

2030 Agenda eta Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH) 08

Basque Country 2030 Agenda eta GJHen aldeko Euskal Aliantza 10

Buru osasunaren inguruko komunikazio arduratsua lantzeko gida 12

Aurkezpena 13

1. Buru osasuna hedabideetan: tabutik gaurkotasunera 14

2. Zer da buru osasuna? 15

3. Mitoak, estigma eta errealitateak 15

4. Genero-ikuspegia komunikazioan 17

5. Gazteria eta hedabide digitalak 18

6. Informazio-estaldura eta etika profesionala 20

7. Gomendio estilistikoak eta terminologikoak 21

8. Titularrak eta ikuspegiak lantzeko adibide praktikoak 23

9. Buru osasunaren inguruko kazetaritzaren dekalogo etikoa 24

Buru Osasuna Euskadi 26

Eranskinak 28

1. eranskina. Buru osasunaren inguruan modu inklusibo eta arduratsuan komunikatzeko gida azkarra 29

2. eranskina. 2030 Agenda eta Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH) 30

3. eranskina. Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Konbentzioa 31

Esparru teorikoa: Eskubideen ikuspegia, 2030 Agenda eta GJHak



Buru osasuna, giza eskubideen ikuspegitik

Buru osasuna pertsonen ongizatearen parte da, eta lotura estua du giza eskubideak benetan baliatzearekin. Ikuspegi horretatik, buruko osasun arazoak dituzten pertsonak beste edozein pertsonaren eskubide eta askatasun berberak dituzte, eta berdintasun-baldintzetan baliatu ahal izan behar dituzte. Ikuspegi hori **Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Konbentzioan** ere oinarritzen da. Konbentzio horrek berdintasuna, diskriminaziorik eza, autonomia pertsonala, komunitatean inklusioa eta gizartean erabateko parte-hartzea sustatzen ditu.

Estigmak eskubideetan duen eragina

Aurreiritziek eta narratiba mediatiko kaltegarriek oztopo egiten dute: eskubideak urratu eta buruko osasun arazoak dituzten pertsonen parte-hartze soziala mugatzen dute, bereziki egoera konplexuak bizi dituztenen kasuan. Horregatik, komunikabideek eta eduki-sortzaileek erantzukizun etiko eta soziala dute: diskurtso zehatzak eta inklusiboak sustatu behar dituzte, eta pertsonen duintasuna, aniztasuna eta bizipen errealak islatu.



Komunikabideek eta eduki-sortzaileek erantzukizun etiko eta soziala dute: diskurtso zehatzak eta inklusiboak sustatu behar dituzte, eta pertsonen duintasuna, aniztasuna eta bizipen errealak islatu.

2030 Agenda eta Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH)

3. GJH OSASUNA ETA ONGIZATEA



Bizitza osasuntsua bermatzea eta adin guztietan ongizatea sustatzea. Funtsezko xedeak honako hauek dira: amen eta haurren hilkortasuna murriztea, gaixotasun kutsakorren eta ez transmitigarrien epidemiekin amaitzea, eta buru osasuna eta ongizatea bultzatzea, kalitatezko osasun zerbitzuetarako sarbide unibertsala lortuz.

4. GJH KALITATEZKO HEZKUNTZA



Bizikidetza eta enpatia sustatzen dituen hezkuntza bermatzea, aurreiritziak eta estigma prebenitzeko. Hezkuntza inklusiboak errespetua eta aniztasuna indartzen dituzten balioetan hezten du. Pentsamendu kritikoa eta alfabetatze mediatikoa bultzatzeak buru osasunaren inguruko mito faltsuak desagiten laguntzen du.

5. GJH GENERO- BERDINTASUNA



Desberdintasunak ezabatzea eta alde batera uztea indarkeria normalizatzen duten edo emakumeak ikusezin bihurtzen dituzten narratibak. Komunikabideek identitateak eraikitzen laguntzen dute: aniztasuna azpimarratzeak eta estereotipoak saihesteak berdintasuna sustatzen du.

Eskubideetan oinarritutako ikuspegia lerrokatuta dago 2030 Agendarekin. Nazioarteko konpromisoa da hori, eta **Garapen Jasangarrirako 17 Helburu (GJH)** hartzen ditu. Buru osasuna 3. GJHan (Osasuna eta ongizatea) agertzen da zehazki, baina lotuta dago beste helburu batzuekin. Gida honetan, hirugarrenaz gain, ondorengoak hartuko ditugu kontuan: 4, 5, 10, 16 eta 17.

10. GJH

DESBERDINTASUNAK MURRIZTEA



Buru osasunaren inguruko informazioa zorroztasunez ematea, aurreiritziak eta narratiba baztertzailerak saihestuz, gizarteratzen laguntzen du.

16. GJH

BAKEA, JUSTIZIA ETA ERAKUNDE SENDOAK



Egiazko informazioa, etikoa eta sentsazionalismorik gabea jasotzeko eskubidea indartzen du. Bidezkoagoak diren gizarteak eraikitzeko giltzarria da hori.

17. GJH

HELBURUAK LORTZEKO ALIANTZAK



Gida honek lankidetza sustatzen du komunikabideen, plataforma digitalen, elkarten eta erakundeen artean, narratibak aldatzeko eta erantzukizun sozialean oinarritutako kultura mediatikoa bultzatzeko.

Basque Country 2030 Agenda eta GJHen aldeko Euskal Aliantza

Basque Country 2030 Agendak GJHak Euskadiko errealitatera egokitzen ditu, jasangarritasuna, berdintasuna eta inklusioa politika publikoetan, enpresetan eta gizarte zibilean integratuz. GJHen aldeko Euskal Aliantzak instituzioak, gizarte-erakundeak eta eragile ekonomikoak biltzen ditu, 2030 Agenda Euskadin betetzen lagunduko duten ekintza zehatzak sustatzeko.

Urteak dira Buru Osasuna Euskadi eta bere elkarteak konpromiso honetara batu zirela. Horrela, barne gogoeta-prozesu baten ondoren, **Buru Osasuna Euskadi federazioko elkarteak eta GJHak** izenburudun dokumentua landu genuen, elkarte-mugimenduak 2030 Agendari egiten dion ekarpena jasotzeko.

Gida honen helburua

Gida hau ekarpen horren parte da eta tresna zehatzak eskaintzen dizkie komunikatzaile eta eduki-sortzaileei, informazioa eskubideen, berdintasunaren eta inklusioaren ikuspegitik eman dezaten. Bereziki hartu behar dira kontuan osasun mentaleko arazo larriak dituzten pertsonak, oztopo eta diskriminazio gehiago jasaten dituztelako.

Dokumentu hau lotuta dago **Euskadin Osasun Mentaleko Arazoak dituzten Pertsonen Estigmari eta Diskriminazioari Aurre Egiteko Estrategiarekin**, eta bereziki honakoekin:

- **10. erronka:** Komunikabideen eta kultur eragileen konpromisoa sustatzea irudi errealistagoa eta positiboagoa transmititzeko.
- **6.2 Helburua:** Irudi soziala hobetzea, komunikazioaren arloko profesionalak estigmari buruz trebatuz eta sentsibilizatuz, eskubideen ikuspegitik.

Ebidentziak esku hartzeko beharra azpimarratzen du. Buru Osasuna Euskadik landutako **Estigma sozialaren errealitatea EAEn buruko osasun arazoa duten pertsonen artean** (2014) ikerketak erakutsi zuen estigmak bizi-kalitatearen dimentsio guztiei eragiten diela eta diskriminazioa dakarrela. Horregatik, gai hau komunikazio etiko eta zehatz batetik jorratzeak lotura zuzena du giza eskubideekin.



Gida honek tresna zehatzak eskaintzen dizkie komunikatzaile eta eduki-sortzaileei, informazioa eskubideen, berdintasunaren eta inklusioaren ikuspegitik eman dezaten. Bereziki hartu behar dira kontuan osasun mentaleko arazo larriak dituzten pertsonak, oztopo eta diskriminazio gehiago jasaten dituztelako.

Buru osasuna arduraz lantzeko komunikazio-gida



Aurkezpena

Azken urteotan, **buru osasunak ikusgaitasuna lortu du komunikabideetan eta sare sozialetan**, eta hori aurrerapen nabarmena da estigmak eta isiltasunak markatutako aurreko hamarkadekin alderatuta. Hala ere, protagonismo berri horrek erantzukizun handia dakar: zorroztasunez, errespetuz eta sentsibilitatez komunikatzea, hutsalkeriatik, estereotipoetatik eta desinformaziotik urrunduz.

Horregatik, gida honek helburu du komunikazio eta dibulgazio arloko profesionalei — komunikabide tradizionaletan (irratia, telebista eta prentsa) zein formatu digitaletan (podcastak, ikus-entzunezko plataformak eta sare sozialak) dihardutenei— erreferentzia-marko bat eskaintzea, **buru osasuna modu arduratsuan, etikoan eta inklusiboan landu dezaten, genero-ikuspegia kontuan hartuta eta osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonen errealitatea islatuz**.

Dokumentu honetan, **arreta berezia eskaini diegu gazteei, ondoez psikosozialaren eta buru osasunaren inguruko mezu mediatikoen oso gertu baitaude**. Nola komunikatzen diren eta hedabide digitaletako edukiak nola kontsumitzen dituzten aztertu dugu, baita beren rola behatu ere, dibulgazioren eta gizarte-eraldaketaren eragile aktiboak baitira.

Ikuspegi praktikoa eta didaktikoa batetik abiatuta, gida honek **tresna estilistiko, terminologiko eta etikoak eskaintzen ditu, ebidentzian eta jardunbide egokietan oinarrituta**, komunikazio bidezkoagoa, enpatikoagoa eta eraldatzaileagoa sustatzeko. Halaber, buru osasunaren inguruan komunikatzeak dakartzan erronka nagusiak jorratu ditugu, bereziki gaur egungo berehalakotasunaren eta biralitatearen garaian.



Buru osasunak ikusgaitasuna lortu du komunikabideetan eta sare sozialetan, baina erronka berriak ere sortu dira: zorroztasunez, errespetuz eta sentsibilitatez komunikatzea, hutsalkeriatik, estereotipoetatik eta desinformaziotik urrunduz.

1. Buru osasuna komunikabideetan: tabutik gaurkotasunera

Buru osasuna isilpean egotetik protagonista izatera pasatu da komunikabideetan, ikus-entzunezko plataformetan eta sare sozialetan. Aldaketa horrek kontzientzia sozial handiagoa islatzen du, baina erantzukizun gehiago ere eskatzen du gaia jorratzeko garaian. Ikusgaitasuna positiboa da, baina **arriskuak** ere badakartza: **banalizazioa, zorrotzasunik eza, pseudodiagnostikoak eta testuingururik gabeko edukien hedapena**.

Eboluzioa

Hamarkadetan, osasun mentaleko arazoak beldurraren edo ezjakintasunaren ikuspegitik jorratu dira. Egun, komunikabideek aukera dute errespetuan eta eskubideetan oinarritutako diskurtsoa sustatzeko, informazio egiaztatua eskaintzeko eta aurreiritziak gainditzeko.

Plataforma berrien papera

Sare sozialek, podcastek eta ikus-entzunezko kanalek solasaldi espazioak ireki dituzte, eta bertan protagonista dira gazteria zein bizipen pertsonalak.

Plataforma berriek elkarrikketa soziala eraldatu dute eta osasun mentaleko arazoak naturalizatzen aukera sortu dute, baina hainbat joera arriskutsu ere ekarri dituzte: mezu sinplistik eta sentsazionalistik zabaltzea, ebidentziarik gabeko eztabaidak sortzea, autodiagnostikoaren moda hedatzea eta esperientzia pertsonaletan oinarritutako testigantzak unibertsal gisa aurkeztea.

Ezagutzaz eta arduraz hitz egitea

Gakoa ez da gutxiago hitz egitea, hobeto hitz egitea baizik: testuinguruarekin, errespetuz eta zehaztasunez. Komunikabideak bidelagun izan daitezke ikuspegi enpatiko eta inklusiboagoa sustatzeko; aurreiritzietatik eta diskriminaziotik haratago joateko.

Ekosistema mediatikoan, osasun mentaleko arazo larrienek toki gutxi dute, eta batik bat krisialdiei lotuta agertu ohi dira. Diagnostiko larriak muturreko egoerekin lotzeko joera alboratzea ezinbestekoa da, buru nahasmendua duten pertsonen inguruko estereotipoak hausteko: arriskutsuak direla, eguneroko bizitzan funtzionatzeko gai ez direla edota euren jokabidea aurreikusi ezina dela. Gainera, garrantzitsua da lekua egitea pertsona horien testigantzei eta bizitza-proiektuei, baita behar dituzten laguntzak aldarrikatzeari ere.

Hain zuzen, **hedabideek funtsezko zeregina dute “ongizatearen modak” ez ditzan ikusezin bihurtu oztopo estrukturalenak gainditu behar dituzten pertsonak.**

2. Zer da buru osasuna?

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) honela definitzen du osasuna: **«ongizate fisiko, mental eta sozial osoa, eta ez soilik gaixotasun edo nahasmendurik ez izatea»**. Horrek esan nahi du 'buru osasunaren' kontzeptua lotuta dagoela ongizate fisiko eta psikikoaren sustapenarekin, buru nahasmenduak prebenitzearekin, eta osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonen tratamendu eta errekupeazioarekin.

Buruko osasun arazoak anitzak dira intentsitate, iraupen eta larritasun aldetik. Horregatik, lagungarria da datu fidagarriak eta eguneratuak eskaintzea, baita testuingurua ematea ere, uste okerrak gainditu eta buru osasunaren ulermen errealistagoa bultzatzeko gizartean.

Zehazki, osasun mentaleko arazo larriak dituzten pertsonak laguntza gehiago behar ditzakete, eta oztopo eta eskubide-hauste handienak gainditu behar izaten dituzte. Gainera, sarritan arriskutsutzat, ezgaitzat edo salbuespenezko kasu gisa irudikatzen dira.

3. Mitoak, estigma eta errealitateak

Sineste faltsuek estigma elikatzen dute. Horiek suntsitzeak buru osasunaren inguruko ikuspegi sentikor eta bidezkoagoa eraikitzen laguntzen du.

Hain zuzen, **estigmak autoestigma sor dezake**: pertsonak aurreiritziak barneratzen ditu eta bere parte-hartzea, autoestimua eta ongizatea murrizten ditu.

Komunikabideek narratibak aldarazi ditzakete ebidentzian oinarritutako informazioa argitaratuz eta esperientzia eta laguntza desberdinak erakutsiz.

Buruko osasun arazo larriak dituzten pertsonak dira estigma bereziki jasaten dutenak, estereotipo bidegabeak leporatzen baitzaizkie: bortizkeria, autonomia falta edo erabakiak hartzeko ezgaitasuna.

 Mitoa	 Errealitatea	Nola informatu
Osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonak arriskutsuak dira.	Ez dira gainerako pertsonak baino bortitzagoak. Ez dago uste hori babesten duen ebidentzia zientifikorik. Indarkeriazko ekintza bat gertatzen den kasu bakanetan arreta edo babes egokien falta egon ohi dira. Izan ere, askoz ohikoagoa da pertsona horiek indarkeria-ekintza baten erantzule izatea baino erasoen, tratu txarren edo abusuen biktima izatea.	Ez lotu diagnostikoak delituekin, batez ere titularretan. Datu klinikoa gertakaria ulertzeko garrantzitsua ez bada, ez sartu. Lehentasuna eman testuinguru sozialari, sanitarioari eta prebentzioari.
Buru nahasmenduak arraroak edo ez-ohikoak dira.	Lau pertsonatik batek buruko osasun arazoren bat izango du bizitzan zehar, OMEren arabera.	Buru osasunaren inguruko elkarrizketa naturalizatzea garrantzitsua da, errealitatea dramatizatu gabe eta kontzientziatuz inor ez dagoela nahasmenduren bat izatetik salbu.
Buruko osasun arazoak dituzten pertsonak ezin dute bizitza osasuntsu eta betea izan.	Gai dira ikasteko, lan egiteko, bikote-harremanak izateko, beste pertsonak zaintzeko eta komunitatean parte hartzeko. Batzuetan, babesak behar dituzte.	Aditza eman bizitza-proiektu errealek, enplegua, ikasketak edo jarduera kulturalak. Diskurtso heroiko edo tragikoak plazaratzea baino lagungarriagoa da eguneroko bizitzak erakustea, pertsona hauen gizarteratzea bultzatzeko.
Errekuperazioa ez da posible.	Laguntza eta tratamenduarekin errekeratu daiteke.	Autonomiaz bizi diren pertsonen kasuak eta bizitza-proiektuak nabarmendu.
Suizidioaz hitz egiteak norbere buruaz beste egitera bultzatzen du.	Zehaztasunez eta prebentzio ikuspegiarekin hitz egiteak bizitzak salbatzen ditu.	Laguntza-baliabideak eta itxaropen-mezuak eskaini. Suizidioaren metodoaren xehetasunik ez zabaldu.
Buru nahasmendua duten pertsonak ezin dute lan egin.	Lan mota ezberdinak egin ditzakete, batzuetan laguntza egokiekin.	Laneratzeko-adibide errealek erakutsi.
Familiak arazoaren parte dira.	Funtsezko aliatuak dira, eta haiek ere laguntza behar izaten dute batzuetan.	Familien ahotsa kontuan hartu, beren eginkizuna nabarmendu eta izan ditzaketen laguntza-beharrak aditza eman.

4. Genero-ikuspegia komunikazioan

Genero-desberdintasunek ondorioak dituzte buru osasunean. **Zaintza-lanen gehiegizko zamak, indarkeria matxistak edo prekarietateak emakumeei eragiten diete** bereziki. Gizonezkoek, berriz, zailtasunak izan ohi dituzte laguntza eskatzeko, sendotasunaren agindu sozialak direla eta.

Jardunbide egokiak

- **Egiturazko arrazoiak izendatzea:** indarkeria matxista, desberdintasunak, soldata-arrakala, gehiegizko zaintza-kargak, etab.
- **Narratibak orekatzea:** Sufrimenduaren kontakizuna errekupeazioaren, erresilientziaren eta eskubideen aldarrikapenaren kontakizunarekin uztartzea.
- **Hizkera inklusiboa erabiltzea eta estereotipo bisualak saihestea:** adibidez, emakumeak negarrez edo gizonezko bortitzak.
- **Emakumeen ahotsak eta emakume adituenak jasotzea.**
- **Maskulinitate tradizionalaren ereduak buru osasunari nola eragiten dion erakustea:** errepresio emozionala, laguntza eskatzeko beldurra, suizidatzeko arriskua.

Buruko osasun arazo larriak dituzten emakumeei hainbat ardatz diskriminatzailek eragiten diete, hala nola generoak, buru osasunak, desgaitasunak, estigma sozialak edo mendekotasunak. Intersekzio horrek desberdintasun-baldintzak areagotzen ditu, bereziki indarkeria matxistaren aurrean, eta emakumeen autonomia eta eskubideak mugatu ditzake. **Hedabideek ez dituzte infantilizatu behar, haien erabakitze gaitasuna errespetatu behar dute, eta bizitza-proiektuak, amatasunak, enpleguak eta parte-hartze komunitarioa ikusarazi behar dituzte.** Errealitate horiek ezagutzea funtsezkoa da komunikazio etiko eta inklusibo baterako.

5. Gazteria eta hedabide digitalak

Gazteak lehentasunezko audientzia izateaz gain, **buru osasunaren inguruko diskurtso publikoaren protagonista aktiboak** ere badira.

Sare sozialen, streaming kanalen edo podcasten bidez, ongizate emozionala ulertzeko duten modua partekatzen dute, baita tabuak hautsi eta laguntza-komunitateak sortu ere.



ARRISKUAK

1) Desinformazioa eta autodiagnostikoa.

Formatu laburrek eta emozionalek biraltasuna bultzatzen dute, baina testuinguru kliniko edo zientifikoa alde batera utzi dezakete.

2) Etengabe konparatzea eta norbere burua eta emozioak gehiegi erakustea publikoki.

Ongizatearen edo oreka emozionalaren idealak frustrazioa sor dezake.

3) Ondoeza hutsaltzea.

Buruko osasun arazoak etengabe azaltzeak gaia naturalizatu dezake, baina baita hutsaldu edo kontsumo emozionaleko eduki bihurtu ere.



AUKERAK

1) Ikusgaitasuna eta normalizazioa.

Buru osasuna eguneroko gai bihurtu da, eta horrek estigma murrizten laguntzen du. Hala ere, nahasmendu kliniko larriek oraindik tabuaren eta diskriminazioaren pisua daramate.

2) Berdinen arteko laguntza-espazioak.

Sare sozialak benetako euste- eta laguntza-sareak izan daitezke.

3) Erreferente berriak.

Influencer edo artisten osasun mentaleko arazoak jendaurrean azaltzeak arrakasta eta sendotasun estereotipoak apurtzen laguntzen du.

4) Parte-hartze aktiboa.

Gazteek edukiak kontsumitu ez ezik, buru osasunaren inguruko narratibak sortzen dituzte beren esperientziatik abiatuz.

5) Podcastak.

Podcastak espazio gogokoenak bilakatu dira emozioez, terapiaz edo bizi-esperientziez filtrorik gabe hitz egiteko. Formatu horiek sakontzeko eta ñabardurak egiteko aukera ematen dute, titular azkarretatik haratago joanez.



Kazetaritzako, komunikazioko eta dibulgazioko profesionalentzako gakoak

- **Gazteekin hitz egin**, ez bakarrik beraiei buruz.
- **Baliabide eta testuinguru fidagarriak** eskaini.
- **Erreferente osasungarriak** eta errealistak sustatu.
- **Belaunaldi gazteei errudun sentiarazten dieten mezuak** saihestu.



Buruko osasun arazo larriak dituzten gazteak ikusezin bihur daitezke beren errealitatea irudikatzen ez duten azaleko edo autolaguntzako diskurtsoen ondorioz. Gainera, pertsona horiek iseka jasateko edo publikoki seinalatuak izateko arrisku handiagoa dute.

Garrantzitsua da haien intimitatea babestea, zer kontatu erabakitzeko eskubidea errespetatzea, eta euren duintasuna eta gaitasunak aitortzen dituzten narratibak indartzea.

6. Informazio-estaldura eta etika profesionala

Errespetuzko ikuspegiak

- Pertsonarengan zentratzea, ez diagnostikoan.
- Dramatismoa edo morboa saihestea.
- Babesak, hobetze-prozesuak eta gizarte-testuingurua erakustea.
- Itxaropena eta errekupeazioa nabarmentzea.

Elkarriketak eta baimenak

- Testigantzaaren helburua eta erabilera azaltzea.
- Denborak eta mugak errespetatzea.
- Adierazpen zailak berrikusteko aukera ematea.
- Ezinbestekoak ez diren datu pertsonalak ez azaltzea.
- Baldintza seguruak eta errespetuzkoak bermatzea adingabeentzat eta oztopo gehigarriari aurre egiten dieten pertsonentzat.

Printzipio deontologikoak

- Egia eta zehaztasuna.
- Duintasuna eta intimitatea errespetatzea.
- Diskriminaziorik eza.
- Zuzenketa eta gardentasuna akatsen aurrean.
- Eskubideen ikuspegia.

Hedabideen papera

- Itxaropenaren eta prebentzioaren bozgorailu izatea.
- Erakunde eta profesional espezializatuekin lankidetzan aritzea.
- Esperientzien aniztasuna ikusaraztea.
- Buru osasuna sustatzeko baliabideak ikusaraztea.
- Buru osasunaren arloko elkarteak ikusaraztea.

7. Gomendio estilistikoak eta terminologikoak

HIZTEGI EGOKIA

✓ GOMENDATUA	✗ EKIDIN BEHARREKOA
Osasun mentaleko arazoa duen pertsona	Eroa, zoroa, gaixo mentala
Nahasmendua duen pertsona / buruko osasun arazoarekin bizi den pertsona	Buru gaixotasuna sufritzen / pairatzen du
Krisia / gertaera	Eromen-agerraldia
Pertsona / Artatutako pertsona / Erabiltzailea / Parte-hartzailea	Paziente psikiatrikoa
Laguntza behar duen pertsona / Desgaitasuna duen pertsona	Mendekoa / Ezindua / Ezgaia
Osasun mentaleko arreta zerbitzua	Psikiatrikoa / eroetxea
Eguneroko bizitza, bizitza betea.	Bizitza normala

TITULARRAK

- **Diagnostikorik ez jarri titular estigmatizatzaileetan**, ez baita albistea ulertzeko funtsezko datua.
- **Ez erabili termino klinikorik adjektibo gisa**: bipolarra, depresiboa, obsesiboa...
- **Morboa edo sentsazionalismo emozionala ekidin** (“drama”, “izugarria”, “beldugarria”).

IRUDIAK

- **Klixe bisualak saihestu:** bakarrik dauden pertsonak, burua eskuen artean dutenak, ilunpetan dauden aurpegiak, begirada tristeak edo kaputxadun pertsonak.
- **Naturaltasuna eta aniztasuna erakustea:** pertsonak eguneroko inguruneetan, elkarrekintzan, komunitatean parte hartuz.
- **Saihestu sinbolismo ilunak:** burdin sareak, itzalak...
- Pertsona errealak agertzerakoan, **baimen esplizitua lortu beti.**

TONUA ETA NARRATIBA

- Gertukoa, enpatikoa eta zehatza.
- Dramatismorik eta paternalismorik gabe.
- Erakutsi bizi-prozesuak eta errekupeazio-testigantzak.
- Konparazioak edo epaiak saihestu.
- Babesak eta eskubideak ikusarazi.

LENGOAIA INKLUSIBOA

- Hizkera ez-sexista erabili.
- Emakumeak eta talde minoritarioak ikusarazi.
- Lengoaia sentsazionalista eta moralizatzailea ekidin.

8. Titularren eta ikuspegien adibide praktikoak

 Desegokia	 Errespetuzko alternatiba	Zergatik
«Amaginarreba hil duen gizona eskizofrenikoa zen, baina ez zuen tratamendurik jasotzen» — «Pisukidea hil du Valentzian, buru gaixotasunaren agerraldi bat izan ostean»	«Amaginarreba zergatik hil zuen ikertzen ari dira» «Gizon bat atxilotu dute Valentzian, pisukidea hiltzea egotzita»	Diagnostikoa gertakariaren kausa gisa azpimarratzea ekidin. Horrela, informatzeko funtzioa betetzen dugu, baina estigmatizatu gabe. Osasun-egoerari buruzko informazioa, garrantzitsua bada, albistearen garapenean sar daiteke, iturri mediko edo judizial egiaztatutak aipatuz.
«Langile bat kaleratu dute enpresan 27 urtez egon ondoren, CBDa kontsumitzeagatik, errezeta izan arren: "Bipolarra naiz, tratamenduaren parte da"»	«Langile bat kaleratu dute 27 urteren ondoren, medikuak agindutako CBD tratamendua hartzeagatik»	Diagnostikoa ez da garrantzitsua albiste ulertzeko.
«"Psikiatriko batean egongo nintzateke beregatik ez bada". Logelan giltzapetuta bizi zen andre baten testigantza dramatiko»	«"Beregatik ez balitz, buru osasuna artatzeko zentro batean egongo nintzateke". Logelatik irteten ez zen emakume baten testigantza»	Saihestu egiten ditugu dramatismoa indartzen duten hitzak eta terminologia zaharkitua.
«Eskizofrenia politikoa erabat borondatezkoa da, eta boterea dutenek planifikatzen dute»	«Inkoherentzia politikoa borondatezkoa da, eta boterea dutenek planifikatzen dute»	Buru osasunari lotutako terminoak hutsaltzea eta estigmatizatzea ekiditen dugu.
«Bi taldeek partida ziklotimikoa oparitu zuten: alternatibez beteriko lehia baten ondoren, gol-erakustaldi batean gauzatu zen»	«Bi taldeek gorabehera handiko / kontrastez beteriko partida oparitu zuten: alternatibez beteriko lehia baten ondoren, gol-erakustaldi batean gauzatu zen»	Ez ditugu termino klinikoak metafora gisa erabiliko.

9. **Buru osasunaren inguruko kazetaritzaren dekalogo etikoa**



- 1.** Informazioa modu zehatzean eta arduraz eman.
- 2.** Pertsonen duintasuna eta pribatutasuna errespetatu.
- 3.** Ez lotu buru osasuna indarkeriarekin edo aurreikusi ezin diren jokabideekin.
- 4.** Morboa eta hutsalkeria saihestu.
- 5.** Hizkuntza inklusiboa erabili eta arreta pertsonarengan jarri.
- 6.** Iturriak egiaztatu eta profesional edo erakunde espezializatuei kontsulta egin.
- 7.** Itxaropena, prebentzioa, eskubideak eta errehabilitazioan oinarritutako ikuspegia bultzatu.
- 8.** Akatsak gardentasunez zuzendu.
- 9.** Gai konplexuak jorratzerakoan, laguntza-baliabideak aditzera eman.
- 10.** Gogoratu: zure hitzek pertsonen begirada alda dezakete.

Buru Osasuna Euskadi

Buru Osasuna Euskadi federazioak osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonen eta senideen euskal elkarteak biltzen ditu.

Bere eginkizuna buruko osasun arazoak dituzten pertsonen eta haien familien eskubideak, gizarteratzea eta bizi-kalitatea defendatzea da, bidezkoagoa, solidarioagoa eta estigmatik eta diskriminaziorik ez duen gizartea sustatuz.

Egun, **3.200 familia eta 12.000 pertsona baino gehiago** ordezkatzeko dituzte autonomia-erkidegoan. Hauek dira euskal federazioa osatzen duten elkarteak: Asafes (Araba), Avifes (Bizkaia), Asasam (Araba) eta Agifes (Gipuzkoa).

Xedea

Buru Osasuna Euskadi honetarako sortu zen:

- Ikerketa, elkartrukea, ikaskuntza eta berrikuntza sortzeko, buruko osasun arazoa duten pertsonen eta haien senideen bizi-kalitatea hobetze aldera.
- Bizi-kalitatearen ereduaren barruko politikak eta esperientziak bultzatu eta zabaltzeko.
- Osasun mentaleko arazoa duten pertsonen eta haien senideen duintasuna eta eskubideak defendatu eta aldarrikatzeko.
- Gizartea sentsibilizatzeko, foro eta sareetan parte hartzeko, eta buruko osasun arazoak dituzten pertsonen eta haien senideen aldeko politika publikoak eskatzeko.

Elkarteen zerbitzuak

Federazioko elkarteak funtsezko puntua dira buruko osasun arazoak dituzten pertsonei eta haien familiei aholkuak eta laguntza emateko. Herritarrek parte hartzeko guneak eskaini eta kalitatezko zerbitzuak kudeatzen dituzte:

- Harrera- eta orientazio-zerbitzua.
- Bizitza autonomia sustatzeko programak.
- Familia esku-hartzea.
- Eguneko zentroak eta errehabilitazio psikosozialeko programak.
- Laguntza-etxebizitzak.
- Laneratzeko programak.
- Aisialdi inklusiboko programak
- Aholkularitza juridikoa, etab.

Jarri harremanetan federazioarekin eta elkarteekin



**SALUD MENTAL
BURU OSASUNA**
EUSKADI *Fedeafes*

Buru Osasuna Euskadi

Tres Cruces 14, beheko eskuina. · Arza
poligonoa · 01400 Laudio (Araba)
94 4069430 · info@saludmentaleuskadi.org



Agifes

Morlans pasealekua 3, behea.
20009 Donostia (Gipuzkoa)
943 47 43 37 · agifes@agifes.org



Asafes

Amadís kalea 2 (sarrera Blas de Oterotik)
01010 Gasteiz (Araba)
945 288 648 · asafes@asafes.org



Asasam

Tres Cruces 5, behea
01400 Laudio (Araba)
94 403 46 90 · 94 672 64 46 · info@asasam.org



Avifes

Santutxu 40, behea
48004 Bilbo (Bizkaia)
94 445 62 56 · info@avifes.org

Eranskinak



1. ERANSKINA.

Buru osasunaren inguruan modu inklusibo eta arduratsuan komunikatzeko gida azkarra

1. ESKUBIDEEN IKUSPEGIA ERABILI

- Buru osasuna giza eskubidea da.
- Pertsonen duintasuna, autonomia edo erabakitze gaitasuna ukatzen duen edozein lengoia saihestu.
- Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Konbentzioa errespetatu.

2. EZ LOTU BURU OSASUNA INDARKERIAREKIN

- Buruko osasun arazoak dituzten pertsona gehienak ez dira oldarkorrak.
- Saihestu diagnostikoa eta delitua lotzen dituzten titularrak.

3. SENTSAZIONALISMOA, DRAMATISMOA EDO MORBOA EKIDIN

- Ez erabili irudi ilun eta metafora negatiborik. Ezkutuko aurpegiak eta burua eskuen artean duten pertsonen argazkiak saihestu.
- “Buru gaixotasuna sufritu”, “pairatu”, “erokeria”, “gertakari dramatikoak” eta antzeko adierazpenak ekidin.

4. LENGOAIA INKLUSIBOA ETA ERRESPETUZKOA LEHENETSI

- Erabili: “buruko osasun arazoa duen pertsona”, “buru nahasmendu batekin bizi den pertsona”, “krisia”, “gertaera”.
- Ekidin: “eroa”, “gaixo mentala”, “eromen-agerraldia”.

5. INTIMITATEA BABESTU

- Ez erakutsi aurpeirik baimenik gabe.
- Saihestu pertsonak identifikatzea haien duintasunean edo intimitatean eragina izan dezaketen egoeretan.

6. BAIMEN INFORMATUA ESKATU

- Elkarriketaren helburua azaldu.
- Ziurtatu zaitez pertsonak ulertzen duela zer zati argitaratuko den eta nola.
- Adierazpen zailak berrikusteko aukera eman, berak hala eskatuz gero.

7. TESTUINGURU ETA ITURRI FIDAGARRIAK ESKAINI

- Egiaztatutako datuak eman.
- Esperientzia indibiduala testuinguru kolektibo batean kokatu.
- Elkarte, profesional eta adituei kontsulta egin.

8. ESPERIENTZIEN ANIZTASUNA IKUSARAZI

- Ez mugatu soilik krisialdietara: errekupeazio-prozesuak, bizitza-proiektuak, ikasketak, enplegua, gizarte-harremanak eta abar erakutsi.
- Buruko osasun arazo larriak dituzten pertsonen ere bizitza duinak eta aktiboak dituzte.

9. LAGUNTZA BALIABIDEAK EMAN

- Suizidioari edo krisiei buruzko albisteetan, laguntza telefonoak eta zerbitzuak aipatu.

10. GOGORATU ZURE HITZEN ERAGIN SOZIALA

- Hedabideek iritzi publikoa sortzen dute: ondo komunikatzeak diskriminazioa prebenitu eta inklusioa sustatzen du.

2. ERANSKINA. 2030 Agenda eta Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH)

1. Zer da 2030 Agenda?

2030 Agenda Nazio Batuen Batzar Nagusiak 2015ean hartutako nazioarteko akordioa da, garapen eredu jasangarri, inklusibo eta bidezko baterantz aurrera egiteko. **Garapen Jasangarrirako 17 Helburu (GJH)** ezartzen ditu, pertsona guztien ongizatea bermatzeko, planeta babesteko eta gizarte baketsu eta ekitatiboetan bizikidetza sustatzeko helburuarekin.

Bere printzipio nagusia “**inor atzean ez uztea**” da, eta horretarako erdigunean jarri behar dira oztopo handienei aurre egiten dieten pertsonak eta biztanleriaren sektoreak, osasun mentaleko arazo larriekin bizi direnak barne.

2. Zergatik da garrantzitsua 2030 Agenda buru osasunaren inguruan komunikatzeko?

Informazioa emateko moduak eragina du berdintasunean, parte-hartze sozialean, desberdintasunen murrizketan eta eskubideen babesean. Buru osasunaren inguruan errespetuz eta zehaztasunez komunikatzeak zuzenean laguntzen du hainbat GJHtan, bereziki ondorengoetan:

3. GJH: OSASUNA ETA ONGIZATEA

Osasun integrala sustatzen du, buru osasuna, laguntzak eskuratzea eta ongizateari eragiten dioten alde aurreko ideiak murriztea barne.

4. GJH: KALITATEZKO HEZKUNTZA

Komunikazioak funtzio hezigarria betetzen du. Zorroztasunez eta aurreiritzirik gabe informatzeak herritartasun kritikoa, enpatikoa eta diskriminaziorik gabea eraikitzen laguntzen du.

GJH 5: GENERO-BERDINTASUNA

Emakumeen eta gizonezkoen arteko desberdintasunak murriztearen eta buruko osasun arazoak dituzten emakumeen esperientziak ikusaraztearen alde egiten du.

10. GJH: DESBERDINTASUNAK MURRIZTEA

Narratiba diskriminatzaileak saihesteak eta benetako babesak erakusteak egiturazko desberdintasunei aurre egiten laguntzen du.

16. GJH: BAKEA, JUSTIZIA ETA ERAKUNDE SENDOAK

Egiazko informazioa, etikoa eta errespetuzkoa, jasotzeko eskubidea indartzen du, bai eta pertsona guztien duintasuna babestuko duten erakundeak izateko eskubidea ere.

17. GJH: ALIANTZAK

Komunikazio eraldatzaileak hedabideen, gizarte-erakundeen, instituzioen, gazteen eta profesionalen arteko lankidetza eskatzen du.

3. Euskadirekiko lotura: Basque Country 2030 Agenda eta GJHen aldeko Euskal Aliantza

Euskadik GJHak egokitu ditu Basque Country 2030 Agendaren bidez. Agenda horrek garapen iraunkorrekarekin bat datozen politika publikoak bultzatzen ditu. **GJHen aldeko Euskal Aliantzak** erakundeak, entitateak, komunikabideak, enpresak eta gizarte zibila biltzen ditu helburu horiek lortzeko. Gida hau konpromiso horretan txertatzen da, hedabide eta plataforma digitalei diskriminaziorik gabeko eta eskubideetan oinarritutako informazio-kultura sustatzeko tresnak eskainiz.

3. ERANSKINA. Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Konbentzioa

NBEk 2006an onartutako **Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Konbentzioa** giza eskubideei buruzko nazioarteko ituna da. Bertan aitortu zuten desgaitasuna duten pertsonak, buruko osasun arazoak dituztenek barne, beste edozein pertsonaren eskubide eta askatasun berberak dituztela. Ez du pertsona horiek “babesteaz” hitz egiten, baizik eta **berdintasuna, autonomia eta erabateko parte-hartzea** bermatzeaz.

Funtsezko printzipioak (Konbentzioaren 3. artikulua)

- Norbanakoaren duintasuna eta autonomia errespetatzea.
- Diskriminaziorik eza.
- Gizarteratzea eta parte-hartze soziala.
- Aukera-berdintasuna.
- Irisgarritasuna.
- Emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna.
- Haurren eta gazteen bilakaera eta gaitasunak errespetatzea.

Komunikazioarekin eta buru osasunarekin bereziki lotutako artikulua

8. ARTIKULUA: KONTZIENTZIA HARTZEA

Estatuek gizarte-jarrera positiboak sustatu behar dituzte, eta desgaitasunari buruzko

estereotipoei aurre egin. **Hedabideek funtsezko zeregina dute aurreiritziak saihesteko eta esperientzien duintasuna eta aniztasuna errespetatuko duten narratibak sustatzeko.**

21. ARTIKULUA: ADIERAZPEN-ASKATASUNA ETA INFORMAZIOA ESKURATZEA

Honako eskubide hauek aitortzen ditu:

- Informazioa formatu irisgarrietan eskuratzea.
- Askatasunez adieraztea.
- Egiazko informazioa jasotzea, diskriminatzailea ez dena.

Horrek komunikazioko profesionalak bultzatzen ditu:

- Hitz iraingarriak saihestera.
- Diagnostikoa indarkeriarekin ez lotzera.
- Eskubideetan oinarritutako lengoaia inklusiboa erabiltzera.

Konbentzioaren arabera, desgaitasuna duten pertsonen diskriminazioa — hala nola buruko osasun arazo larriak dituzten pertsonen jasaten dutena— giza eskubideen urraketa da.

Zorroztasunez, sentsazionalismorik gabe eta diagnostikoa arriskugarritasunarekin lotu gabe informatzea da Konbentzioan aitortutakoa betetzeko modua.



SALUD MENTAL BURU OSASUNA

EUSKADI *Fedeafes*

Babesleak:

