Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna 2026



SALUD MENTAL
BURU OSASUNA
EUSKADI Fedeafes

agifes asafes asasam AVIFES

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

LABORAL kutxa



BURU OSASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA

Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna 1992ko urriaren 10ean ospatu zen lehen aldiz. Buru Osasunaren Munduko Federazioak aukeratu zuen data hori, buru osasuna zaintzearen garrantziaz ohartarazteko. Ordutik, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) bat egiten du urtero ospakizunarekin eta ekimen hau babesten du.

Aurten, Espainiako buru osasuneko elkarteen konfederazioan bildutako lagunek honako leloa aukeratu dute:

“EGIN MATCH ZURE BURU OSASUNAREKIN”

Leloaren helburua gazteen buru osasuna ikusaraztea eta erdigunean jartzea da, arreta berezia eskainiz nerabezaroari eta gaztaroari. Era berean, buru osasuna prebenitzeko eta sustatzeko politikak bultzatzeko beharra azpimarratzen du, eta buruko osasun arazoak dituzten gazteentzako arreta egokia eta beharrezko laguntzak aldarrikatzen ditu.

BURU OSASUNA EUSKADI federazioarentzat eta hura osatzen duten elkarteentzat (AGIFES, ASAFES, ASASAM eta AVIFES), pertsona guztiak aintzat hartuko dituen gizarte inklusibo baterantz aurrera egiteko —buruko osasun arazoak dituzten pertsonak eta haien familiak ere bai—, ezinbestekoa da aniztasunaren onarpenean, aukera-berdintasunean eta irisgarritasun unibertsalean oinarritutako gizarte-eraldaketaren alde lan egitea.

Gure elkarte-saretik, herritar guztien buru osasuna sustatzen dugu, eta gizarteak buruko osasun arazoak hobeto ezagutu eta uler ditzan lan egiten dugu.

Osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonen eskubideak defendatzen ditugu, haien beharrak ikusarazten ditugu eta eskubide horiek benetan gauzatu ahal izateko beharrezkoak diren laguntzak aldarrikatzen ditugu, bereziki buru nahasmendu larrien kasuan.

Gure mugimenduak ia 50 urte daramatza buruko osasun arazoak dituzten pertsonei eta haien familiei ahotsa emateko lanean, baita haien eskubideak defendatzen eta bizi-kalitatea hobetzen ere.

BURU OSASUNA EUSKADIREN ADIERAZPENA

2026ko Buru Osasunaren Nazioarteko Egunaren harira

BURU OSASUNA EUSKADIk bat egin du Estatuko elkarte-mugimenduaren aldarrikapenekin. Aurten, "EGIN MATCH ZURE BURU OSASUNAREKIN" lelopean, **nerabeen eta gazteen buru osasuna jarriko du erdigunean, gazteen osasun mentalaren egoera ikusaraztеko eta, bereziki, buruko osasun arazoak dituzten gazteen errealitatea agerian jartzeko**.

Azken urteotan, buru osasunak gero eta ikusgarritasun handiagoa lortu du komunikabideetan, agenda publikoan eta diskurtso politikoetan. Positibotzat jotzen dugu gaur egun gai honek gizarte-eztabaidan leku nagusia izatea. Hala ere, **ez da nahikoa gaia nabarmentzea; arreta horrek erantzun zehatzetara eraman behar gaitu, hau da, behar adina baliabide bermatzera eta denboran iraungo duten konpromisoak hartzera**, buruko osasun arazoekin bizi diren pertsonei eta haien familiei beharrezko babesa emateko.

Euskadin, erronka garrantzitsuak daude oraindik. Pertsona askok zailtasunak izaten jarraitzen dute arreta egokia jasotzeko; itxaron-zerrendek beren beharrei erantzuteko epeak luzatzen dituzte; lurraldeen artean desberdintasunak daude zerbitzu jakin batzuetarako sarbidean; eta, zenbait eremutan, ez dago behar adina profesional espezializatu, psikiatrak kasu. Horri zerbitzuen eta sistemen arteko zatiketa gainditzeko beharra gehitu behar zaio. **Ezinbestekoa da osasun-, gizarte- eta hezkuntza-baliabideen arteko koordinazioa hobetzea, bereziki eremu soziosanitarioan, pertsonen eta haien familien beharretan oinarritutako erantzun integralak eta jarraituak eskaintzeko.**

Nerabezaroan eta gaztaroan, buru osasuna zaintzeak entzutea, prebenitzea eta laguntzea esan nahi du. Garapen pertsonal eta sozialerako funtsezko etapak dira, baina, aldi berean, momentu horietan agertu ohi dira buruko osasun arazo askoren lehen sintomak. Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, **osasun mentaleko arazoen % 75 18 urte bete baino lehen hasten dira**. Horregatik, ezinbestekoa da sustapen- eta prebentzio-politikak indartzea, hezkuntza-, sentsibilizazio- eta detekzio goiztiarreko programak bultzatzea, esku-hartze goiztiarra sustatzea eta lehen zailtasunak agertzen direnean arreta eskuragarria, hurbila eta arina bermatzea.

Baina ezin dugu gazteen buru osasunaz hitz egin dagoeneko horrelako arazoekin bizi diren gazteen errealitatea kontuan hartu gabe. Horietako askok beren ongizatea, errekuperazioa eta etorkizunerako aukerak baldintzatzen dituzten oztopoak aurkitzen jarraitzen dute. **Zenbait lekutan arreta espezializatua jasotzeko dauden zailtasunek, gizarte-baliabideetarako itxaron-zerrendek, ikasketekin jarraitzeko edo enplegua lortzeko oztopoek, baliabide komunitario nahikorik ez edukitzeak eta estigma- eta diskriminazio-egoerek haien bizi-proiektuak mugatzen jarraitzen dute**.

Familiek ere funtsezko zeregina dute. Askotan, haiek dira buruko osasun arazoak dituzten pertsonei prozesu osoan eusten, laguntzen eta babesa ematen dietenak. Horregatik, **familiek ere baliabideak, orientazioa eta laguntza egokiak behar dituzte beren zeregina ahalik eta baldintzarik onenetan bete ahal izateko**. Eginkizun horretan, BURU OSASUNA EUSKADI federazioa osatzen duten elkarteek funtsezko lana egiten dute: buruko osasun arazoak dituzten pertsonei zein haien familiei laguntza eta parte hartzeko espazioak eskaintzen dizkiete, eta eskuragai dauden baliabide publiko eta komunitarioen bidez estaldura nahikoa jasotzen ez duten beharrei erantzuten diete.

Gizarte-estigmatik eratorritako diskriminazioak buruko osasun arazoak dituzten pertsonak gizarteratzeko oztopo nagusietako bat izaten jarraitzen du. Horri aurre egiteko, erakundeen eta gizarte osoaren konpromisoa behar da, baita informatzen, komunikatzen edo edukiak sortzen dituzten pertsonena ere. Horregatik, BURU OSASUNA EUSKADI federazioak ***Buru osasunaz modu inklusibo eta arduratsuan informatzeko gida*** argitaratu du, komunikabideetako profesionalei eta eduki-sortzaileei zuzendua, informazioa errespetuz, zorroztasunez eta estereotiporik gabe landu dezaten sustatzeko. Izan ere, buru osasunaren inguruan hitz egiteko moduak eragin zuzena du gizartearen pertzepzioan eta pertsonen eskubideen errespetuan.

BURU OSASUNA EUSKADIk buru osasunarekin *match* egitea proposatzen du.

Buru osasunarekin match egiteak esan nahi du: garaiz esku hartzea, eskuragarri dauden baliabideak indartzea, beharrezko laguntzak bermatzea eta diskriminazioari aurre egitea, inork ez dezan bere bizi-proiektua mugatuta ikusi buruko osasun arazo bat izateagatik.

Buru osasunarekin *match* egitea eskubideekin, inklusioarekin eta aukerekin *match* egitea da.

ADIERAZPENA

Buru Osasuna Euskadiko Lehen Pertsonako Batzordea

Nerabeen eta gazteen buru osasunak ezin du itxaron. Gure eskubideak, aukerak eta bizi-proiektuak ere ezin dira atzeratu.

Buru Osasunaren Nazioarteko Egun honetan, buruko osasun arazoekin bizi garen gazteen errealitatea jarri nahi dugu erdigunean, baita behar ditugun laguntzak jasotzeko aurkitzen ditugun oztopoak ere.

Zer gertatzen da gazte batek laguntza eskatzen duenean eta denbora gehiegi itxaron behar duenean laguntza hori jasotzeko?

Zer gertatzen da buru osasuneko krisi batek ikasketekin jarraitzea, enplegua lortzea edo bizi-proiektu bat garatzea zailtzen duenean?

Zer gertatzen da estigmak, diskriminazioak edo bakardadeak isolatzen gaituztenean, hain zuzen ere laguntza gehien behar dugun uneetan?

Zer gertatzen da jokabide autolitikoak edo pentsamendu suizidak agertzen direnean eta erantzuna garaiz iristen ez denean?

Egoera horiek buruko osasun arazoak dituzten gazte askoren errealitatearen parte dira. Horregatik, sentsibilizazioan eta prebentzioan lanean jarraitzeaz gain, pertsona bakoitzaren beharretara egokitutako erantzun zehatzak eta eskuragarriak aldarrikatzen ditugu, gure eskubideak, ongizatea eta komunitatean erabateko parte-hartzea bermatzeko.

Horregatik, honako hau aldarrikatzen dugu:

- Hezkuntza-zentroetan, lanbide-heziketan, unibertsitateetan eta gazteek parte hartzeko beste espazio batzuetan buru osasunaren sustapena eta prebentzioa modu transbertsalean lantzea.
- Buruko osasun arazoak dituzten nerabe eta gazteentzako arreta goiztiarra, eskuragarria, hurbila eta kalitatezkoa bermatzea.
- Itxaron-zerrendak murriztea eta buru osasuneko baliabideak eta arreta psikologikoa indartzea.
- Jokabide autolitikoen eta suizidioaren aurrean prebentzio-, detekzio goiztiar eta arreta-estrategiak indartzea.
- Elkarri laguntzeko espazioak sortzea eta sendotzea, gazteek esperientziak partekatu, zailtasunei aurre egin eta berdinen arteko laguntza-sareak eraiki ahal izateko.
- Adikzioak prebenitzeko eta artatzeko politika eraginkorrak garatzea, nerabezaroan eta gaztaroan buru osasunarekin duten lotura estua kontuan hartuta.
- Hezkuntzarako, prestakuntzarako, enplegurako eta bizimodu independenterako laguntzak bermatzea, une oro pertsona bakoitzaren borondatea, lehentasunak eta bizi-proiektua errespetatuz.
- Desgaitasuna baloratzeko eta gizarte-baliabideak eskuratzeko itxaron-zerrendak murriztea, baita baliabide komunitario gehiago, laguntza-etxebizitzak eta bizimodu independentea sustatuko duten programak garatzea ere.
- Osasun mentaleko erabakien aurretiazko plangintza bultzatzea, buruko osasun arazoak dituzten pertsonen borondatea, lehentasunak eta eskubideak krisi-egoeretan ere errespetatuko direla bermatzeko tresna gisa.
- Buruko osasun arazoak dituzten gazteak nahi gabeko bakardadeari eta gizarte-isolamenduari aurrea hartzeko eta egoera horiei erantzuteko estrategietan txertatzea.
- Estigma eta diskriminazioa desagerrarazteko eta gure eskubideak benetan errespetatuko direla bermatzeko neurri irmoak hartzea, baita gure bizitzetan eragina duten erabakietan gure parte-hartzea bermatzea ere.

Buruko osasun arazoak ditugun gazteok ez dugu nahi diagnostiko batek nor garen definitzea, ezta gure aukerak mugatzea ere. Ikasi, lan egin, emantzipatu, gure komunitateetan parte hartu, geure erabakiak hartu eta gure etorkizuna aukera-berdintasunean eraiki nahi dugu, hori posible egiteko behar ditugun laguntzak jasoz.

Buru osasunarekin *match* egiteak esan nahi du: garaiz esku hartzea, beharrezko laguntzak bermatzea, gure eskubideak errespetatzea eta gazte guztiek beren bizi-proiektua garatu ahal izateko aukerak sortzea.

EGIN MATCH ZURE BURU OSASUNAREKIN.
EGIN MATCH GURE ESKUBIDEEKIN.
EGIN MATCH GURE ETORKIZUNAREKIN.

Día Mundial de la Salud Mental

2026



SALUD MENTAL
BURU OSASUNA
EUSKADI Fedeafes

agifes · asafes · asasam · AVIFES

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
ONGIZATE, GAZTERIA ETA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR, JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

LABORAL Kutxa

Ekintzen egitaraua

Buru Osasuna Euskadi

URRIAK 9

EKITALDI INSTITUZIONALA | 12:00 - 13:15

Bilboko Itsasmuseumen, ekitaldi instituzionala, agintariekin eta buruko osasun arazoak dituzten pertsonen eta haien senideen Euskadiko elkarteetako ordezkariekin.

- Agintarien, Buru Osasuna Euskadiko presidentearen eta Buru Osasuna Euskadiko Lehen Pertsonan Batzordearen adierazpenak.
- Elkarteen arteko topaketa eta elkarte guztien bazkaria.

URRIAN ETA AZAROAN

KOMUNIKAZIO INKLUSIBO ETA ARDURATSUAREN ALDEKO KANPAINA

Hainbat ekintza sare sozialetan, Buru Osasuna Euskadiren gida berria ezagutarazteko eta kazetaritzako, komunikazioko eta eduki-sorkuntzako profesionalei gako praktikoak eskaintzeko.

Avifes

IRAILAN ETA URRIAN ZEHAR

GAZTEEN BOLUNTARIOTZA KANPAINA | “ALDATU ZURE LOOK-A BURU OSASUNAREN ALDE”

Kanpaina irailean eta urrian ibiliko da gazteak mugitzen diren espazioetan: unibertsitateetan, prestakuntza-zentroetan, kultura- eta ekintzailetza-guneetan eta sare sozialetan. Helburua gazteak buru osasunaren sustapenean modu aktiboan parte hartzera gonbidatzea da.

URRIAREN 9TIK AZAROAREN 30ERA

SARE SOZIALETAKO KANPAINA | “LIVIN’ FILTRORIK GABE: HITZ EGIN DEZAGUN BURU OSASUNAZ”

Livin’ aurkezteko kanpaina. AVIFESek buru osasunari buruz gazteei zuzenduta sortu duen plataforma berria da, eta baliabideak, informazio praktiko eta fidagarria eta buru osasunaz modu irekian, hurbilean eta filtrorik gabe hitz egitera gonbidatzen duten testigantzak eskaintzen ditu.

www.livinsaludmental.com

URRIAK 10

SAN MAMÉS BERDEZ ARGIZTATUKO DA

Athletic Cluben lankidetzari esker, San Mamés estadioa berdez argiztatuko da Buru Osasunaren Nazioarteko Egunarekin bat eginez, AVIFESi eta buru osasunari babesa adierazteko.

URRIAN ZEHAR

AVIFESEN PROGRAMA ETA ZERBITZUETAKO JARDUERAK

AVIFESen programa eta zerbitzuek eztabaidak, tailerrak eta bestelako jarduerak antolatuko dituzte pertsona erabiltzaileekin eta haien familiekin, Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna ospatzeko.

Asafes

IRAILAK 29

EKITALDI INSTITUZIONALA

Arabako Foru Aldundian harrera.

URRIAN

KIROL JARDUERA

Baskonia Alavés Fundazioak Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna ospatuko du bere partidetako batean, eta ASAFESen 50. urteurrena ikusaraziko du.

URRIAK 25

IBILALDI SOLIDARIOA | “50 urte zure ondoan bidea egiten”

ASAFESek urtero antolatzen duen ibilaldi solidarioaren edizio berri bat egingo du. Buru Osasunaren Nazioarteko Egunaren harira antolatutako jarduera nagusia da, eta pertsona ugari elkartzen ditu buru osasuna ikusarazteko.

Asasam

URRIAK 7

PRENTSAURREKOA | 10:00

Parkea Topagune Kulturalean, bilera-gelan.

URRIAK 18

BURU OSASUNAREN ALDEKO VII. MARTXA SOZIALA

Martxaren helburua Amurrio eta Laudio lotzea da, Nerbioiko Parke Linealean barrena, Luiaondon, buru osasunaren, bizikidetzaren eta aniztasunaren alde.

URRIAK 23

HITZALDIA | “ONDO KONEKTATUTA AL GAUDE? GAZTEAK, TEKNOLOGIA ETA BURU OSASUNA” | 17:30

Laudioko Kultura Etxean.

Hizlaria: Telmo Lazkano, hezkuntzan eta osasun digitalean ikertzaile eta dibulgatzailea.

URRIAK 29

ARETO FUTBOLEKO LA MILAGROSA-ASASAM ELKARBIZITZA PARTIDA | 11:45

Laudioko La Granja kiroldegian. Sarrera doan.

AZAROAK 8

POESIA ERREZITALDIA | 11:00

Amurrio Antzokian.

Agifes

IRAILAK 17

JARDUNALDIA | BURU OSASUNA ETA ETORKIZUNA: AUTONOMIA, LAGUNTZAK ETA PLANGINTZA

Donostiako Udaletxean egin zen. Jardunaldi osoa YouTuben ikus daiteke.

IRAILAK 25

KULTUR JARDUERA

Etxebizitzetako pertsona erabiltzaileetako batzuk Irunen izan ziren, En clave de Rhodes ikuskizunean.

URRIAK 12

ELKARTEKIDEEN TOPAKETA

Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna dela eta, etxebizitza ezberdinetako pertsona erabiltzaileek elkarrekin afalduko dute.

Zer da Buru Osasuna Euskadi?

Buru Osasuna Euskadi, lehen Fedeafes izenez ezaguna, buruko osasun arazoak dituzten pertsonen eta haien senideen elkarteen Euskadiko federazioa da. Erakundea 1987an eratu zen eta, geroztik, kolektiboaren ordezkari gisa jardun du Euskal Autonomia Erkidegoan. 1998. urtean Erabilgarritasun Publikoa aitortu zioten.

Egun, 3.000 familia eta 12.000 pertsona baino gehiago biltzen ditu Euskal Autonomia Erkidegoan. Gure entitatearen barne daude ASAFES (Araba), AVIFES (Bizkaia), ASASAM (Aiaraldea) eta AGIFES (Gipuzkoa).

Helburua

Buru Osasuna Euskadiren helburuak dira:

- Ikerketa, elkartrukea, ikaskuntza eta berrikuntza sustatzea buruko osasun arazoak dituzten pertsonen eta familien bizi-kalitatea hobetzea bilatzen duten ekimenetan.
- Bizi-kalitatearen ereduan oinarritutako politikak eta esperientziak sustatu eta zabaltzea.
- Buru osasuneko arazoa duten pertsonen eta beren senideen duintasuna eta eskubideak defendatu eta aldarrikatzea.
- Gizartea sentsibilizatzea.
- Foroetan eta sareetan parte hartzea.
- Buru osasuneko arazoa duten pertsonen eta senideen aldeko politika publikoak exijitzea.
- Buru Osasuna Euskadiren lana bizi-kalitatearen ereduan oinarritzen da, eta pertsonaren autonomia eta gaitasunak bultzatzearen alde egiten du.

Elkarteen zerbitzuak

Buru Osasuna Euskadiren barne dauden elkarteak buruko osasun arazoak dituzten pertsonei eta senideei aholkularitza- eta laguntza-zerbitzuak eskaintzen dizkiete. Herritarrek parte hartzeko espazioak dituzte eta kalitatezko zerbitzuak kudeatzen dituzte:

- Harrera eta orientazio zerbitzua.
- Etxez etxeko arreta.
- Familia esku-hartzea.
- Eguneko zentroak eta errehabilitazio psikosozialerako programak.
- Laguntza-etxebizitzak.
- Bizitza independentea sustatzeko programak.
- Lan-munduan txertatzeko programak.
- Aholkularitza juridikoa, eta abar.

Elkarteak

Buru Osasuna Euskadi

Tres cruces 14, behea,
01400 Laudio (Araba)
Tel: 94 406 94 30
E-mail: fedeafes@fedeafes.org
Web: www.saludmentaleuskadi.org
www.mujerysaludmental.org

Agifes

Morlans pasealekua, 3 behea
20009-Donostia (Gipuzkoa)
Tel: 943 474337
E-mail: agifes@agifes.org
Web: www.agifes.org

Asafes

Amadís, 2. (Sarrera, Blas de Oteron)
01010 Vitoria-Gasteiz (Araba)
Tel: 945 28 86 48
E-mail: asafes@asafes.org
Web: www.asafes.org

Asasam

Tres cruces 5 behea
01400 Laudio (Araba)
Tel: 94 4034690
E-mail: info@asasam.org
Web: www.asasam.org

Avifes

Santutxu, 40
48004-Bilbao (Bizkaia)
Tel: 94 4456256
E-mail: info@avifes.org
Web: www.avifes.org



SALUD MENTAL
BURU OSASUNA

EUSKADI *Fedeafes*