

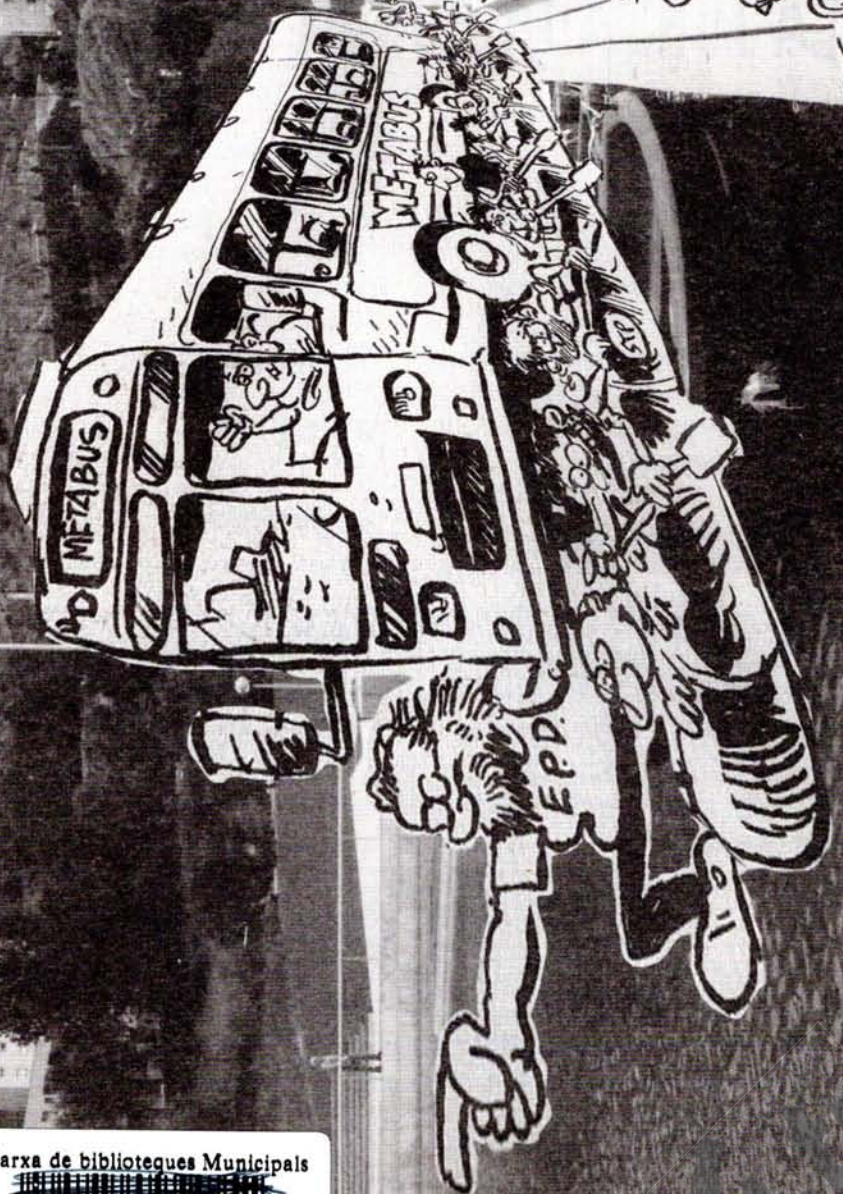
EL BLUES DEL METABÚS

La revista de AUPA'M (Agrupació d'Usuaris/es i Professionals al voltant de l'Autobús de Metadona)

núm. 13 juliol 1999



!ANÍMATE AMIG@!



Xarxa de biblioteques Municipals



1201464175

ASAGK



LA JORNADA POR EL DERECHO AL TRABAJO

Para comenzar, me gustaría que echásemos la vista unos cuantos años atrás, y viésemos el gran paso que se está dando desde las agrupaciones de usuari@s de drogas. ¡Sí! Un gran paso que no sólo se ha de agradecer a los muchos usuari@s que se están moviendo para que se reconozcan nuestros derechos, y se dé a conocer una nueva visión de todo lo relacionado con el consumo en la sociedad. También está la cantidad de buenos profesionales que trabajan y apoyan todo este tipo de reivindicaciones y actividades, como la Jornada que celebramos el 30 de abril en la Torre Balldovina de Santa Coloma de Gramenet.

Como invitados e invitadas tuvimos a Èxit (L'Hospitalet), Gra-meimpuls (Santa Coloma de Gramenet), Labora Vita-Integra (Barcelonès Nord), Fundació Mercè Fontanilles (BCN), Integralba (Terrassa), L'Encant (Olot) y APIP-SPOTT (BCN). Podrían haber sido más, pero

todos ellos son ejemplos de cómo se está trabajando el tema. Se pudo observar con qué entusiasmo y ganas trabajan. Algun@s ponentes nos hablaron de lo relacionado con la inserción laboral, y otr@s sobre salidas profesionales; todo, adaptado a nuestra realidad y necesidades.

Lo bonito de jornadas como ésta, es la participación de las personas que están dentro de los programas (usuari@s), porque –al fin y al cabo– es hacia nosotr@s a quien van encaminadas.

Se incidió mucho en la previa formación o puesta al día en trabajos concretos, ya que la mayoría hemos estado en el dique seco durante mucho tiempo. Y también en que no podemos ir de víctimas para conseguir curro; debemos pensar que el trabajo no sólo está difícil para nosotr@s, sino que está mal para tod@s.

Poco a poco, y entre tod@s, vamos a ir cambiando muchas cosas que nos afectan de lleno

en nuestra vida. Y, para ello, se necesita unión entre nosotr@s –l@s interesad@s– para lograr que todas estas propuestas y reivindicaciones lleguen a buen puerto.

Ese mismo día aprovechamos para hacer una valoración sobre la encuesta que se realizó a l@s usuarios/as del BIM, con motivo del 1r. Año de funcionamiento del bus nuevo. Y presentamos la revista ¡¡nº 12!! de El Blues del Metabús, que iba relacionado con el tema de la Jornada.

Ya para terminar, queremos dar las gracias a tod@s l@s participantes en las mesas, a l@s asistentes –por supuesto– y también a la Escola de Hosteleria i Restauració, que se curraron todo el aperitivo que, por cierto, tuvo mucho éxito.

Y daros ánimo a todos y todas para seguir trabajando como mínimo hasta ahora.

Foko

Exusuari BIM
y agente de salud

S.T.U

EDITORIAL

¡VACACIONES! (AUNQUE NO PARA TOD@S)

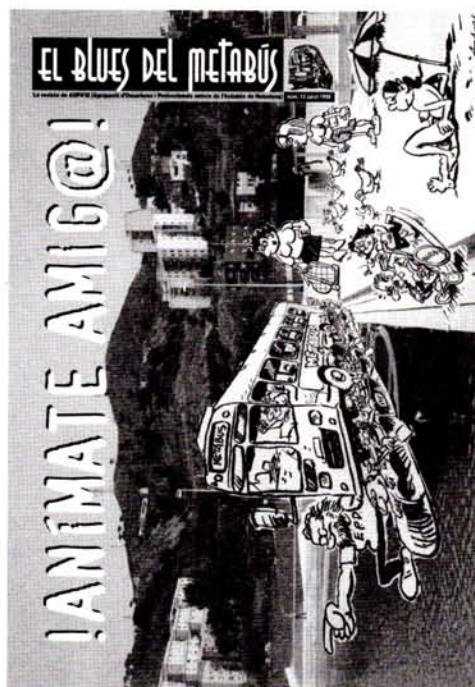
¡Qué calor!

Llegó el verano, los días son más largos y apetece más salir. Para la gente que trabaja y tiene una vida más o menos normalizada, les supone una paga extra, vacaciones, más tiempo libre para ir a... Pero ¿qué pasa con la gente que tiene 24h libres al día y poco o ningún dinero para gastar?, ¿Dónde está lo bueno del verano si much@s de nosotr@s tenemos vacaciones desde enero?

Es en este punto donde tenemos que poner a trabajar nuestra imaginación y buscar opciones o alternativas baratas que llenen nuestras horas.

Lo de la playa, quizás es lo más fácil porque es gratis y la tenemos cerca, así que con un bocata y poco más, podemos pasar un día guapo.

Aquí en la city podemos acercarnos a algún casal: seguro que encontraremos cosas que nos gusten por poco o ningún dinero. Muchos ofre-



cen talleres, gimnasia, salidas en grupo, cursillos, etc.. Y —además— la posibilidad de conocer gente. También como las cabras, podemos tirar al monte y... bueno, ya sabéis: partidillos de fútbol al aire libre, butifarras a la brasa, respirar sano...

Los martes a las 4h podemos pasar por AUPA'M a tomar un café y hablar un rato. A lo mejor, se nos ocurre alguna cosilla para hacer en común y disfrutar nuestro verano.

Por otra parte, y aunque relajarse está muy bien, tenemos que recordar que el

VIH, las hepatitis, la tuberculosis, etc. no descansan, y que la gente que está presa no tiene días libres...

Para todas y tod@s l@s que por una u otra razón, no pueden pasar un buen verano.

Nos vemos...

AUPA'M

EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS

Dibuixos. Jorge García

Foto portada Goi

Comissió de redacció

Eva Faure (infermera BIM), Foko (agent de salut i exusuari BIM), Goi (educador p^a 4-5), Isa (exusuària BIM), Joan Ayra (agent de salut i usuari CAS Barceloneta), José A. (usuari p^a 4), Josep (exusuari), Juanje Guerrero (educador p^a 2), Manolo Nogales (usuari p^a 4), Natacha (exusuària Cita) i Xavier S. Pretel (agent de salut i usuari Delta).

El Blues del Metabús és una publicació GRATUÏTA.

AUPA'M no comparteix necessàriament l'opinió dels i de les articulistes, i intenta utilitzar un llenguatge NO SEXISTA.

Ens interessa que la informació que surt a la revista arribi al màxim de persones possible. No tant sols podeu reproduir tot el que considereu oportú; us agraiem que ho feu (no oblideu citar la procedència i enviar-nos un exemplar).

W.T.U

CONEXIÓN CON EL



30 de Abril

Jornada por el derecho al trabajo de las personas usuarias o exusuarias de drogas, presentación del nº 12 de El Blues del Metabús, y celebración del primer año del nuevo BIM (Santa Coloma).

Marzo y abril

AUPA'M da una charla en las Jornadas sobre recursos móviles en reducción de daños (Madrid, Carpe Diem) y en un encuentro para hablar del asociacionismo de usuarios/as con problemas de drogas. (Madrid, Crefat).



7 de Abril

Charla en la asociación de vecin@s de La Salut, sobre drogas para los padres (Badalona).

22 de Abril

Charla en la Diplomatura de Educación social sobre la intervención en problemas de drogas (Barcelona, Universitat Ramon Llull).

3 de Mayo

Valoramos en Ràdio Ciutat de Badalona la Jornada por el derecho al trabajo.

15 de Mayo

AUPA'M participa en la plaza de la catedral en la lectura de los nombres de las personas que han muerto a consecuencia del sida (Barcelona, Projecte dels noms).

19 de Mayo

Asistimos a la segunda butifarrada (Les Planes, Meta-morfosis).



L CORRESPONSAL

21 de Mayo

Encuentro con los profesionales del Úrban (programa europeo) de Sevilla, para intercambiar experiencias (Badalona).

28 de Mayo

Asistimos a la Jornada de PIX, y escuchamos una experiencia interesante de Francfort donde tienen salas de venopunción (Vic, Òrgan Tècnic de Drogodèpendències).

1 de Junio

Colaboramos con Àmbit Prevenció en un programa de recogida de jeringuillas (Santa Coloma).

9 de Junio

Visitamos los locales de Èxit para intercambiar experiencias y conocer su trabajo de reinserción (L'Hospitalet, ABS).

15 de Junio

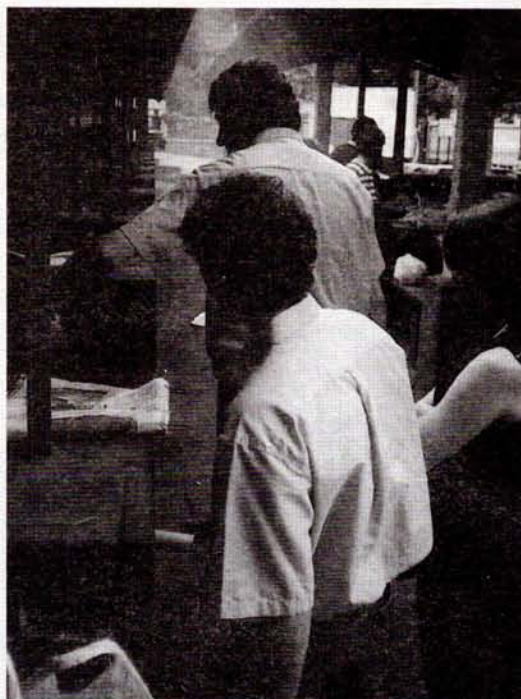
Asistimos a una reunión de educadores/as de calle, donde se habla de la formación de asociaciones de usuarios/as (Barcelona, Òrgan Tècnic de Drogodèpendències).

Mayo - Junio

Una muy buena noticia: se está legalizando una asociación para apoyar y gestionar el trabajo de AUPA'M. En el próximo El Blues del Metabús ¡os informaremos!.

Y AUPA'M sigue trabajando en las diferentes actividades de la Plataforma de reivindicación de los derechos de las personas con problemas de drogas.

El Reportero Remero



W.U

MI EXPERIENCIA CON LA DROGA

Ante todo, quiero decir que voy a contar mi experiencia con la droga: lo que hizo de mí, lo que la llegué a querer, y el rencor que le tengo por tanto dolor.

A los 18 años empecé a ton-tear: una rayita un día y el otro también. Pasó lo siguiente: me enganché y ya no era una rayita sino un pico, dos, y así sucesivamente. Me sentía en el cielo. Llegué a creer que era mi mejor amiga.

Y así fue como me arrebató mi voluntad, mis sentimientos... Me engaño de una forma cruel y cobarde —de la única manera que sólo ella lo puede hacer—. Me quitó mi dignidad como persona. Las pasé putas; me volví de la noche a la mañana en una persona extraña para mí. A veces me ponía a pensar (eso cuando tenía la suerte de poderlo hacer) y yo misma

no me conocía: era una extraña.

Se me olvidó el recuerdo que tenemos las personas, el sentir, el remordimiento —mi persona era incapaz de sentirlo—.

Varias veces intenté dejarla, pero fue en vano, como si tuviera miedo. Era más fuerte que yo, pero había algo que se le olvidó arrebatarme: mi fuerza para luchar. Seguí intentándolo hasta que lo conseguí. Me costó muchísimos meses de depresiones, meses de

gritaba más fuerte y decía No! te quiere recuperar y volver a meterte en su prisión. Después de años de abstinencia y de recuperación, he conseguido dominar mi mente y mis impulsos. Pero lo que no he conseguido —ni conseguiré nunca— es borrar su recuerdo.

La guerra la he ganado yo, pero ella en su defensa ha sido fuerte y me ha quitado un brazo, asegurándose de que nunca la pueda olvidar —siendo seropositiva—.

Por eso, y por todo el dolor que me ha causado la odio, y nunca sería capaz de perdonarla porque eso significaría volver atrás. Y todo lo que he sufrido y hecho, no me habría servido para nada.

Y por eso mismo, brindándole el odio que siento por ella, a cualquier persona que estuviera en este problema no vacilaría

ni un solo momento en ayudarla, y hacer lo que estuviese en mi mano.

Lourdes
Exusuaria (DAM)



remordimientos... O sea que todo el daño estaba saliendo; lo que entendemos como efectos secundarios.

Me hacía dudar: mi cabeza decía droga pero mi corazón

W.T.U

NO QUIERO VOLVER AL TALEGO

Soy Manolo. He consumido drogas durante años y, a causa de ello, he pasado por el talego varias veces.

En estos momentos estoy en tratamiento con metadona, que me la recetan en la Cruz Roja y me la dan en el metabús. Ahora lo llevo bien y me va mucho mejor con mi familia. Pero tengo una pena pendiente de 14 meses y otras dos más pequeñas. ¡Yo no quiero volver al talego, porque ahora lo llevo bien!

He ido al SAOSS y a la Cruz Roja para ver si es posible cumplir en la calle. Fui con un educador a hablar con la juez. Se ha enrollado y me parece que, al final, me dejará cumplir fuera, porque yo voy a la escuela de adultos. Me condenaron porque no sé leer bien. No me enteré del juicio, no me presenté y ni siquiera lo recurrí. Quiero aprender a leer y escribir, para que no me vuelvan a pasar cosas así. También estoy colaborando en lo que puedo con AUPA'M: en la revista, en las reuniones, en actividades...

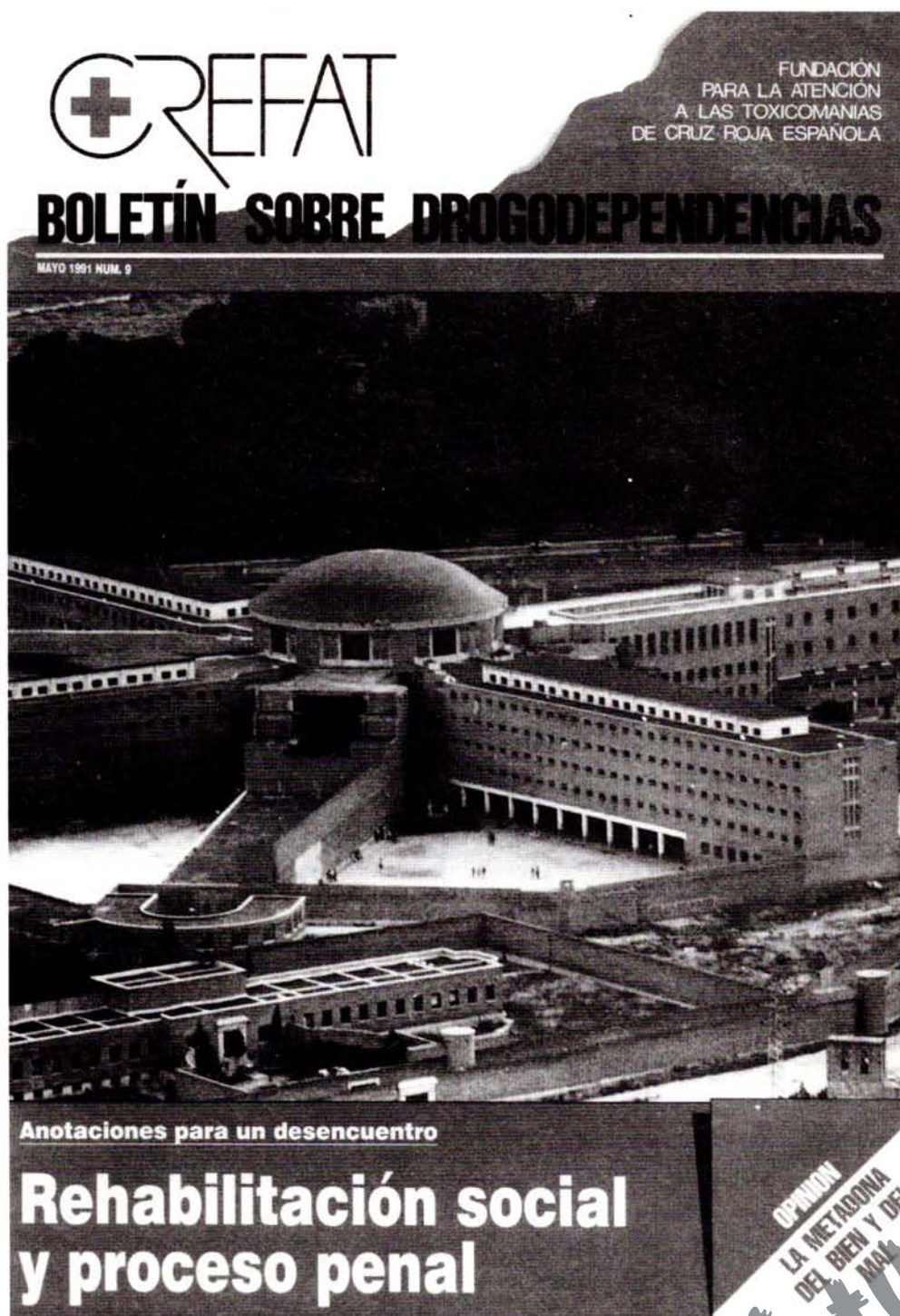
Cumplo con el trata-

miento en la Cruz Roja y en el metabús. Si me meten en el talego, todo se me vendrá abajo. Por eso, me quiero montar la vida de otra forma con la

vieja, con mi familia y con toda la gente.

Manolo

Usuario nº 4 del BIM



OPINIÓN
LA METADONA
DEL BIEN Y DEL
MAL
S.to

HIPOCRESÍA, IGNORANCIA Y NEGOCIO

Parece mentira que a las puertas del siglo XXI, organizaciones como la JIFE (Junta internacional de fiscalización de estupefacientes) siga desarrollando una política hipócrita y, más que ignorante, podríamos decir que esconde oscuros intereses económicos.

La JIFE ha emitido un informe en el que muestra su preocupación por los programas de dispensación de heroína. Se niega a reconocer su éxito en la disminución de la delincuencia y, según he leído en un artículo de la revista Cáñamo, es por presiones de la industria farmacológica. Y por estas presiones, estos programas están siendo sustituidos por los de metadona (sustancia que deja más beneficios a la industria que la heroína).

Esta organización también ataca en su informe a los programas de galerías de inyección, que algunos gobiernos han puesto en marcha. Por supuesto en Cataluña no existe ninguno de estos programas, supon-

go que por la doble moral que existe de hipocresía, derivada de una política conservadora y católica.

Es de risa y muy sospechosa la política represiva que existe, por ejemplo, con el cáñamo.

cos que debe haber: seguro que se obtienen oscuros y fuertes ingresos con toda esta histeria prohibicionista.

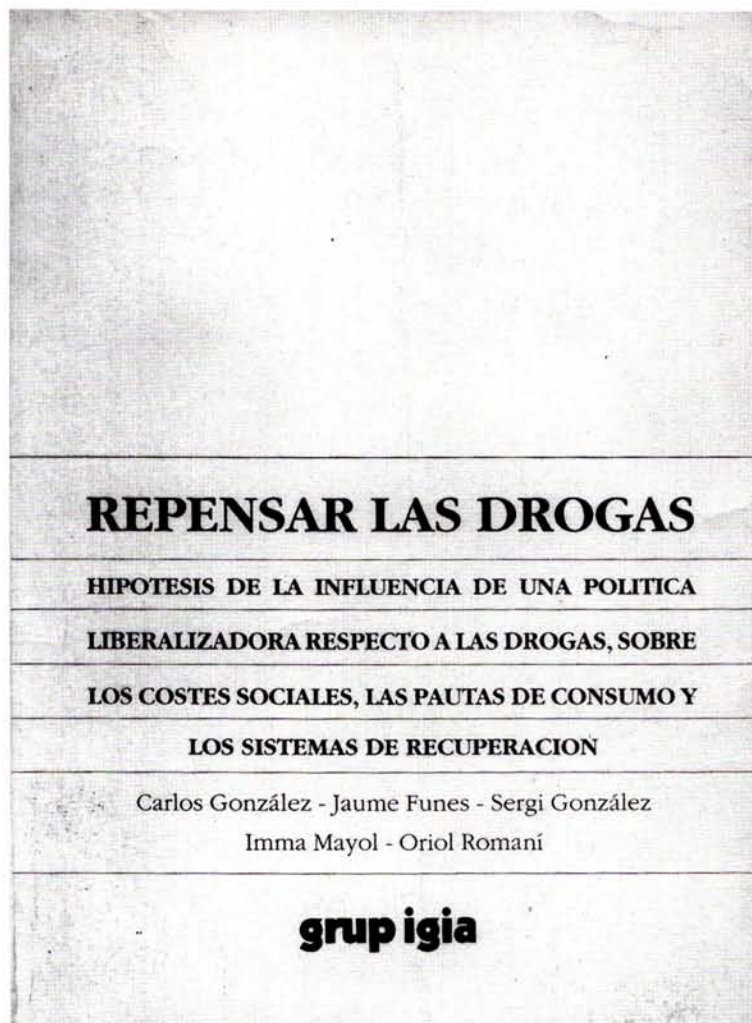
Y cambiando un poco de tema, pero en la misma línea de hipocresía, qué decir de los obispos que dicen que el mejor remedio al sida es la abstinencia al sexo.

¡Que les den! ¡Están colgados!, cómo puede estar en contra un obispo —que se supone que es una persona humanitaria y con estudios— que se den preservativos en Kosovo, alegando que con este hecho se incita a la promiscuidad. Supongo que debe pensar también que es pecado el que las víctimas de violaciones tomen la píldora antiembarazo...

A ver si algún día —iluminados como estos obispos— po-

líticos, jueces y tantos otros elementos, dejan de jodernos con su hipócrita moral y con sus absurdas leyes.

Josep
Exusuariu



Política que tanto el JIFE como la ONU imparten obsesivamente. También, y sin ninguna señal de inteligencia, lo hacen los políticos de este país. No es de extrañar todo esto si imaginamos los intereses económi-

W.T.U

EL BIM INFORMA

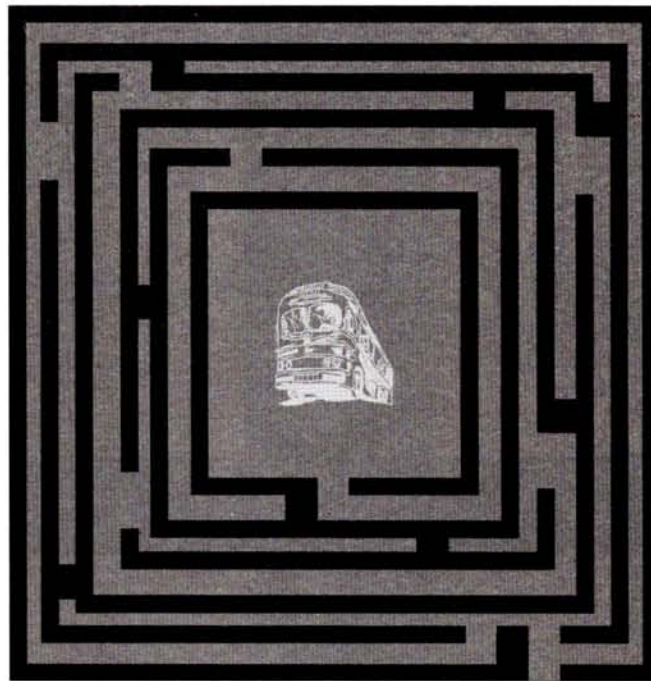
Los días 27 de mayo, 6, y 8 de julio se celebraron las reuniones del Consejo de Centro del BIM de Badalona, Santa Coloma y l'Hospitalet, respectivamente.

El Consejo de Centro es el órgano colectivo de dirección del centro que cuenta con la representación de los sectores que lo componen y que están implicados en el logro de sus objetivos. Así pues, junto a la representación de los profesionales y de las organizaciones con las que cooperamos, están participando personas usuarias del centro que aportan su opinión debaten y acuerdan el momento del centro, los resultados conseguidos, los progresos y las dificultades, la propuesta de nuevos objetivos y las actuaciones necesarias para cumplirlos.

El centre BIM atiende a ciudadanos de tres municipios (Badalona, Santa Coloma y l'Hospitalet) y en cada uno de ellos cooperamos para conseguir nuestros objetivos comunes con las organizaciones del territorio.

En las sesiones de Consejo de Centro celebradas se ha deba-

tido lo que nos proponemos conseguir durante este año. El tema más destacado ha sido la puesta en marcha de los programas individuales o programas de desarrollo personal. Estos consisten en acordar con cada una de las personas que solicitan el servicio, aquellos cambios que han decidido proponerse, acordar también las actuaciones y ayudas que pue-



dan facilitar que se consigan, y valorar conjuntamente si se han realizado.

Estamos convencidos que el PMM tiene todo su sentido cuando es un instrumento que permite a las personas plantearse cambios en los diversos aspectos de su vida (el trabajo, la salud, la ocupación del tiem-

po libre, las relaciones sociales, etc.) y como servicio, seremos útiles en la medida que se consigan y nuestra ayuda haya sido efectiva en ello. Así pues, todos nuestros objetivos se ponen con relación a éste.

En el debate también ha destacado el tema de la información que recibe la persona en su proceso de inicio del PMM en el centro, para que esté en relación con el objetivo, no quede reducida a la aceptación de una normativa y algunos consejos respecto a la substancia, sino que dé cuenta de los servicios que se ofrecen, impulsando plantear los cambios que cada uno ha decidido.

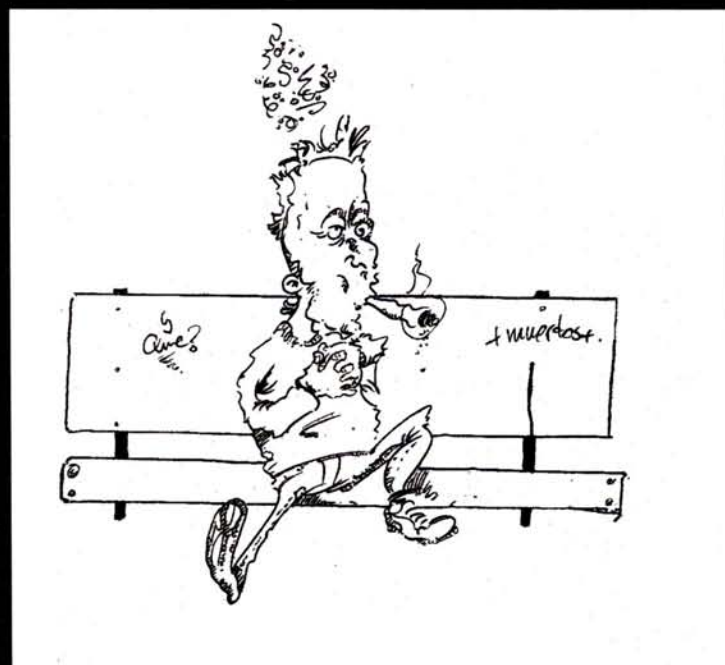
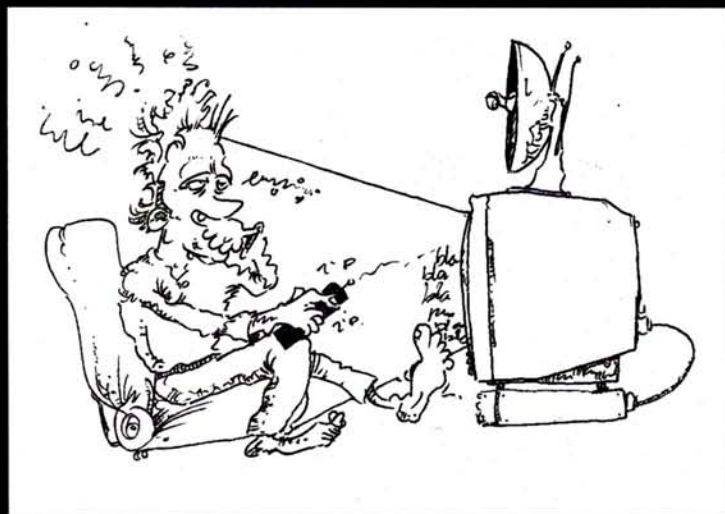
Las próximas sesiones de cada uno de los Consejos de centro están previstas para el mes de setiembre. En ellas se propone debatir y acordar el nivel de realización alcanzado respecto al trabajo propuesto y algunos aspectos sobre la organización de los recursos como la ubicación de la parada 1 (Badalona).

Martí Rovira
Director del BIM

Situ

¿CÓMO NOS LO MONTAMOS?

TIEMPO DES-TIEMPIZADO
(ÑÑFKJFKKKFKS...)





TIEMPO
LIBRE
(YEP!!!)



LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA Q

El pasado mes de abril desde AUPA'M y en colaboración con el personal del BIM, realizamos una encuesta a l@s usuarios/as de Badalona, Santa Coloma y L'Hospitalet del BIM. En total repartimos 300 cuestionarios de preguntas, de los que recibimos 92 rellenos, lo que supone un 31% del total.

Creímos muy importante realizar esta encuesta, para tener una idea más clara sobre lo que pensamos del servicio que se nos da y qué cosas podrían cambiar para mejorar el autobús y la calidad del servicio que se nos ofrece.

Lo más importante de este trabajo, era precisamente preguntarnos (entre l@s propios usuari@s) nuestra opinión: cómo vemos el servicio de dispensación de metadona en el autobús, qué cosas fallan y cuales funcionan, y utilizar toda esa información para transmitírsela al director del BIM y así poder presionar para producir cambios que mejoren nuestra calidad de vida.

Esta experiencia ha sido muy innovadora ya que, hasta ahora, no se preguntaba a l@s usuari@s, sino a l@s profesionales. Est@s, por supuesto, tienen otra visión de nuestras necesidades: no las viven como nosotr@s, no tienen nuestros problemas y es muy difícil que se puedan poner en nuestra piel.

Ante todo nos gustaría agrade-

cer la colaboración que hemos tenido de la mayoría del personal del BIM; desde el director hasta las enfermeras. Nos han ayudado en todo lo que le hemos requerido.

La elaboración de las preguntas fue una tarea complicadilla, ya que no teníamos experiencia. Pero con tesón y ayuda de algunos expertos, conseguimos hacer un cuestionario de preguntas –más o menos decente–, aunque más tarde nos dimos cuenta que algunas no las habíamos formulado con suficiente claridad. Salvada esta primera dificultad, empezamos a repartirlas entre todos los usuarios por todas las paradas.

Las preguntas básicamente eran sobre el funcionamiento del autobús, el personal, qué se podía mejorar y el Consejo de centro. En total eran 13 preguntas, de las cuales una parte era cerrada (es decir, las respuestas podían ser: Sí, No, No sé, etc.) y otra abierta, donde cada un@ decía lo que le parecía más conveniente.

Las preguntas y respuestas fueron las siguientes:

¿Crees que ha mejorado el autobús con respecto al que teníamos antes?

De los que lo conocían, el 95% contestó que había mejorado y el 5% que estaba igual.

El 20% no conocía el bus viejo.

¿Quitarías el cristal de dispensación de metadona?

Sí 9% No 91%

¿Cómo ves el trato que recibes por parte de l@s enfermer@s?

Muy bueno 39%
Bueno 46%
Regular 15%
Malo 0%

¿Crees que es necesaria una mayor atención sanitaria?

Sí 57%
No o no sabe 43%

¿Crees necesaria la presencia de educadores/as en las paradas?

Sí 87% No 13%

¿Crees necesaria la presencia de agentes de salud en las paradas?

Sí 70% No 30%

¿Crees que deberíamos poder recoger la metadona en la parada que nos fuera mejor?

Sí 91% No 9%

¿Estás de acuerdo en que se faciliten jeringuillas en el bus?

Sí 42% No 58%

¿Crees que es importante nuestra participación en el Consejo de Centro?

Sí 96% No 4%

¿Estarías dispuest@ a ser nuestro representante ante el Consejo de Centro?

Sí 37% No 60%

W.T.U

QUE RESPONDIMOS SOBRE EL BIM

Sobre la nueva instalación, ¿qué cosas ves que no funcionan?

- 55%: en general, todo funcionaba bien.
- 24%: el aire acondicionado y la ventilación.
- 18%: la televisión no funciona.
- 5%: algunos profesionales.

¿Qué cambiarías?

- 66%: no cambiaríamos nada (entendemos que todo funciona).
- 10%: problemas respecto a la ubicación de las paradas.
- 5%: quejas respecto a algunos profesionales.

19%: diversas opiniones (los botes, las ventanas, los horarios, etc.).

¿Cómo valoras el trato que recibes por parte de l@s enfermer@s?

Muy bueno 39% Bueno 42% Regular 14%
En general, pedimos más comprensión, más profesionales y que el humor del día no influya en el trato.

Además de dispensarte metadona, ¿en qué más te podría ayudar el servicio del bus?

- 24%: ya era suficiente.
- 20%: ayudar a encontrar trabajo
- 12%: cuestiones de asesoramientos sociales, judiciales, pagas, etc.
- 12%: necesidad de otros profesionales como psicólog@s, psiquiatras, trabajadores/as sociales, etc.
- 9%: una atención más personalizada.
- 9%: servicio médico.
- 7%: más información sobre diferentes temas.
- 7%: organizar más actividades de tiempo libre y otras.

"EL PUNT"

6-5-99

10

BARCELONÈS NORD

Més de la meitat dels usuaris del Bus de la Metadona creuen que cal més atenció sanitària

Ho reflecteix una enquesta que ha fet Aupa'm

SARA MUÑOZ

■ Més de la meitat dels usuaris del Bus Intermunicipal de Metadona (BIM), en concret un 57 per cent, considera que l'atenció sanitària que se'ls dona actualment no és suficient i que caldria augmentar aquest servei. Aquesta enquesta, que ha estat realitzada per Aupa'm, revela també que una petita majoria, el 58 per cent, s'ha mostrat contrària a que es facilitin jeringues en el mateix bus, argumentant que incitaria al consum. Pel que fa al canvi d'autobús que es va produir fa un any i escaig, el 95 per cent de les persones que van conèixer l'antic opinen que aquest ha millorat molt. De queixes acumulades, només apareixen les que fan referència al mal funcionament de l'aire condicionat i la ventilació. El 55 per cent dels usuaris, però, són del parer que tot funciona bé i que no canviarien res. La utilitat del cristall de dispensació de metadona també ha estat motiu d'una qüestió. Un 91 per cent d'enquestats opinen que aquest uten-

sili no s'hauria de treure, mentre que el 9 per cent restant aboga per prescindir-ne. En un altre dels apartats que inclou el qüestionari, els usuaris valoren com a molt bo o bo el tracte rebut pels infermers. Un 87 per cent creu que la presència dels educadors a les parades és del tot necessària, mentre que un 70 per cent diu que és convenient la presència d'agents de salut.

La recollida de la metadona i el punt on es fa aquest procés també ha estat motiu de qüestió, responnent un 84 per cent que aquesta substància s'hauria de recollir en la parada que vagi millor. Amb una de les últimes preguntes que recull l'enquesta s'ha pretès esbrinar en quins aspectes volen els usuaris rebre un cop de mà a través del BIM. Aquests han reclamat ajuda per trobar feina (20 per cent), assessorament en temes socials, judicials i tràmits de pensions (1 per cent) i, entre altres, intervenció de professionals com psicòlegs, psiquiatres o treballadors socials (12 per cent).

Estos son los resultados del vaciado de las encuestas que contestamos, y esperamos que sirva para ir mejorando el servicio que se nos da desde el bus.

Desde AUPA'M os animamos a seguir colaborando con nosotr@s y a que continuéis aportando vuestras opiniones e ideas. Pero esto sólo no basta; debemos implicarnos y movernos. Si no es así, difícilmente podremos cambiar las cosas que no funcionan. Esta encuesta es el primer paso, pero nos quedan muchos y debemos hacerlos junt@s, para que se nos escuche y atienda.

AUPA'M

G.T.U

EL TIEMPO LIBRE EN METADONA

Llevo un año y medio vinculada al Centro de día Alba de Terrassa. También estoy en PMM. En éste último tiempo no asisto a todas las actividades del programa integral del Centro porque, justamente, estoy intentando incorporar cada vez más actividades en mi tiempo libre. La verdad es que es una de las cosas que más cuesta cuando se está abstinente y haciendo un proceso de rehabilitación: llenar el enorme vacío que dejan las drogas cuando una/o deja de consumirlas.

Al principio del tratamiento no encontraba ninguna nueva actividad que me produjera tanto placer, tan rápido y tan inmediato como estar colocada. Sentía una gran desilusión por mi abstinencia y continuaba esperando que mágicamente mi vida cambiara por el importante hecho de haber decidido rehabilitarme.

Sé que esa decisión de querer cambiar y de pedir ayuda para lograrlo fue fundamental, pero por sí sola y aislada no es suficiente. En realidad fue el desencadenante para una serie de cambios de pensamientos y -por tanto- de actitudes, que me acercarían hacia un camino más real de recuperación.

Honestamente, esas pequeñas cosas que voy incorporando a mis ratos de ocio son la clave para mantener la abstinencia. Pero nunca las hubiera podido realizar sin ese cambio del que hablaba antes, en el pensamiento primero y luego en la



conducta. El deporte es en mi persona un ejemplo de cambiar un pensamiento negativo por una conducta positiva.

Hasta que no me decidí a probar como me sentaría hacer un poco de ejercicio físico (cuando empecé el tratamiento sentía odio por el deporte) no pude saber lo que llegaría a significar en mi vida, como un descondicionador del deseo, como hábito saludable, y como fuente de energía positiva para poder realizar otros cambios en mi persona.

Claro que si no me hubiera dado la oportunidad de cambiar mi aversión por el ejercicio por probar aunque fuera una vez qué había de malo en practicarle, nunca hubiera llegado a disfrutar de sus beneficios (tanto en el ámbito físico, como de pensamientos y de sentimientos). Este hábito sano me ha llevado a otros buenos hábitos que van llenando hoy por hoy aquel vacío tan grande con el que me encontraba antes. He aprendido a no estarme quieta,

a no quedarme pasiva, tumbada en el sofá dejando que me pillen todos mis pajarracos...

Ese esfuerzo que hago para hacer flexiones o para hacer footing, alcanzando pequeños objetivos que cada vez se van superando más, me ha valido y me vale, también para no postergar en otras cosas. He aprendido del deporte (y aprendo cada día) para ponerme en marcha en otras situaciones durante mi tiempo muerto.

A no postergar es una de ellas. A moverme si necesito alguna cosa, porque sentada en el sofá, o tumbada en mi cama, nadie me traerá nada a casa. A no dejar que se me acumule la tarea y pensar: tengo que hacer algo, pero sin dar un solo paso para cambiar la situación, como solía hacer siempre.

Hoy por hoy estoy aprendiendo a darle a mi tiempo de ocio la importancia que tiene para el mantenimiento de mi abstinencia y he descubierto que ocio no quiere decir lo mismo que quedarme tumbada/o hasta mañana que tenga algo que hacer. Puedo estar haciendo pequeñas cosas con las cuales disfruto, aprendo y poco a poco mi vida se va llenando, va recuperando sentido, me siento así una persona útil y tan auténtica como cualquier otra persona en este mundo.

Nora Olivera

Usaria
del Centre Alba (Terrassa)

W.T.U

LA HEROÍNA

Soy Enrique y tengo 21 años. Estuve 5 años enganchado y os voy a explicar mi experiencia con la droga.

Empecé a fumar porros a los 11 años, aproximadamente. Todo comenzó porque con la gente que me relacionaba eran mayores que yo y ellos fumaban. Y para que no me vieran como lo que era –un niño–, pues quise ser uno más entre la gente que fumaba.

A los 15, empecé a tomar coca por la misma razón que los porros, y luego ya fui cambiando de amistades, lo cual me llevo a cosas mayores como la heroína. Y ya cuando me quise dar cuenta, estaba enganchado.

Conocí a una chica que no sabía mi problema con las drogas y siempre la estaba engañan-

do, pero era más joven que yo y no se daba cuenta. Me casé con ella, empecé a ir a un CAS para tomar metadona. Ella ya era consciente de mi problema pero no le importó.

Estuve un tiempo abstinentes; unos 3 meses. Mi familia estaba muy contenta conmigo, pero yo era un descerebrado; no supe apreciar lo positivo de estarlo y me volví a enganchar.

Tuve una recaída muy fuerte, pero tenía a mi mujer y familia engañada. Tuve una hija y pensé: Quizás ahora tenga una razón para cambiar. Pero si estás enganchado, puedes querer mucho a una persona, pero si no te quieres a ti mismo...

Con esto os quiero decir que tenéis que hacerlo por vosotros mismos; no lo hagáis por nadie

más que vosotros.

La droga no trae nada bueno.

Yo, llevo 18 meses en una prisión. Es fuerte que os diga esto, pero si no hubiera entrado, quizás estaría muerto.

Os puedo dar un consejo: si estáis enganchados, no os dé vergüenza y pedid ayuda a vuestra familia.

También podéis pedirla a un terapeuta, centro de día, CAS, etc.. Intentarlo no cuesta nada; dejarlo pasar, te puede costar muy caro.

Enrique
CP La Trinitat



W.T.U

PRINCIPIOS MÍNIMOS

La persona usuaria de drogas es un/a ciudadan@ de pleno derecho y, por lo tanto, sujeto de los derechos que le confiere la Constitución. Si no fuera española, se le aplicará la Declaración de los Derechos Humanos (DD.HH.).

Nadie es irrecuperable: la supuesta irrecuperabilidad del drogodependiente es muchas veces culpa del sistema y de las aproximaciones que hacemos al problema.

Cada persona es única e irrepetible en su realidad: se impone, por tanto, una individualización en el estilo relacional y terapéutico.

SOBRE LAS ASOCIACIONES

Las asociaciones se definen por las metas y fines que persiguen, y no por las características de sus asociad@s.

Se crearán asociaciones de usuari@s con pluralidad de modelos, para profundizar en el conocimiento de sus necesidades y fomentar la participación de l@s interesad@s.

Las asociaciones contarán con una estructura organizativa democrática y se regirán por unas normas consensuadas y por el principio de independencia y autonomía. El debate permanece abierto sobre la conveniencia o no de registrar estas entidades.

Las asociaciones potenciarán el autoapoyo organizado entre

personas afectadas (usuarios/as y sus allegados, profesionales y voluntari@s; es decir, l@s implicad@s en general.

OBJETIVOS

Estos objetivos han de contemplarse desde una perspectiva de dignidad y respeto a la libertad individual, considerando la intervención desde una perspectiva de reducción de los daños y riesgos asociados al consumo.

CONCLUSIONES DE UN ENCUENTRO EN MADRID DE ASOCIACIONES DE USUARI@S

Generales

Dar a conocer y difundir los derechos y deberes tanto a usuarios/as como a población general, que posibiliten la reivindicación y la optimización desde el conocimiento.

Reivindicar los DD.HH. y constitucionales de l@s consumidores/as denunciando la vulneración de los mismos cuando haya lugar, y concienciar en deberes.

Participar con voz y voto en las estructuras de decisión comunitaria y en el diseño de políticas. Crear condiciones necesarias para incidir en el cambio de la percepción, autopercepción y discurso social dominante.

Coordinarse con el resto del movimiento asociativo y sindical para acciones puntuales y concretas, y para tareas informativas.

Específicos

Revisar los programas de mantenimiento con metadona y las intervenciones preventivas en prisiones.

Generar y ofertar respuestas adecuadas a las diferentes realidades locales.

Denunciar la vulneración de los DD.HH. y constitucionales de l@s consumidores/as en prisión.

Favorecer acciones que hagan emerger líderes naturales que dinamicen y motiven a otr@s usuarios/as.

Implementar los medios necesarios para la formación de agentes de salud, potenciando así su papel.

Potenciar la educación grupal para un cambio general de actitudes y valores: autonomía, respeto a las decisiones individuales, etc..

Propiciar contactos y foros de encuentro entre afectad@s, haciendo hincapié en una relación de horizontalidad bidireccional.

Facilitadas por M^{ra} Dolores Rodríguez
CREFAT

Natacha

W.T.U

EN MI PAÍS, SUIZA, HAY SALAS PARA CHUTARSE

Yo vivía en Suiza hasta que ingresé en un centro del Maresme llamado Cita. Yo me pensaba que aquí en España estarían tan adelantados como

allí. En Suiza hay salas o habitaciones (kaseziemer) para meterse las dosis —de heroína, cocaína...—. En Basilea, mi ciudad, había tres sitios donde se puede ir a comer sin pagar y hablar con gente que tiene recursos que te pueden ayudar.

En Basilea hay 3 salas de inyección. Suelen ser casas o pisos acondicionados para ello, aisladas del centro urbano. Normalmente están situadas cerca de un hospital, centro de salud o policía. Tienen una sala de espera, un comedor y otra sala para inyectarse.

Ésta, está habilitada con todo el material sanitario y con personal especializado: educadores, sanitarios... En la sala, sólo pueden estar 8 personas y máximo una hora.

En las proximidades, se suele vender la droga. Existen unas normas que hay que cumplir como: no agredir ni traficar, no consumir fuera de la sala... En

vez y, si se quieren hacer otro, tienen que volver a hacer cola. Muchos usuarios/as utilizan las salas porque en sus casas no pueden —o no quieren— ha-

cérselo, o para no tener problemas con la policía, o porque se lo hacen antes de ir a trabajar. Me quedé bastante alucinada cuando me enteré que aquí no había sitios así. Yo pienso que en España, como en otros países, tendrían que abrir sitios como estos.

Respeto mucho a la gente que se quiere seguir metiendo. Está muy mal que en los tiempos que estamos viviendo haya que chutarse en la calle, ya que ahí no nos quieren ni tampoco nos ayudan.

Yo me puedo comprometer a ayudar a la gente

que quiere conseguir que esto cambie.

Natacha

Exusuaria de Cita

UMPH!
USER MOVEMENT TO PREVENT HIV

Sacramento users, ex-users, health workers, and others joining forces to stop HIV/AIDS.

EVERY USER NEEDS THEIR OWN

FOR MORE INFO, CALL TOLL FREE:
1 888 313 1314

**SPREAD THE WORD
NOT THE VIRUS**

caso de incumplimiento se sanciona con X días sin poder entrar.

Siempre hay grandes colas de personas esperando. Los usuarios sólo pueden inyectarse una

G.T.U

DESDE RADIO BRONKA 92.3 FM

...Queremos colaborar en la construcción de una red que comunique los otros mundos, en los que estamos produciendo otras formas de sociabilidad, con otras formas de relacionarnos a través de símbolos mutantes y difusos

En Radio Bronka queremos contribuir a la difusión de mensajes distintos a los métodos tradicionales, accediendo así a la otra parte de la información —la que nos afecta directamente, sin mentiras, omisiones ni demagogias. Sin embargo, lo que realmente nos hace iguales ante este problema es la ignorancia. Y la ignorancia consiste en conocer sólo una versión.

En este contexto, cobra especial dramatismo esta frase de Wilhelm Reich: Ser sincero y honesto es un peligro social. Y eso quiere decir que una serie de sistemas se dispararán automáticamente para tratar de suprimir o minimizar el peligro. Retomamos de nuevo el debate de una comunicación alter-



LAS RÁDIOS LIBRES

nuevos signos

editorial mitre



TEORIA
y PRACTICA
de un
MOVIMIENTO
ALTERNATIVO

Emilio Prado

nativa y, en nuestro caso, de la radiodifusión para garantizar una participación horizontal sobre todos los problemas que nos afectan.

Basta de Hipokresía

En directo los miércoles de 20 a 21h.

En diferido los viernes de 14 a 15 y martes de 15 a 16h.

Las ondas saltan los muros de la Trini, Wad-ras...

Luis P.
Radio Bronka

G.T.U

Ay! Amor del jardín hierba buena...

El hombre que no ha amado apasionadamente
ignora la mitad más bella de la vida.

Amor no es mirarse el uno al otro,
sino mirar los dos
en la misma dirección.

Amar es el más poderoso
hechizo para ser amado.
Amad.

Es el único bien que hay en la Vida.

Cuando el amor es feliz,
lleva el alma a la dulzura
y a la bondad.

Siempre hay
un poco de locura en el amor,
pero siempre hay
un poco de razón en la locura.

El amor es un espíritu
dentro de dos formas.
Creedlo, para hacernos amar
no debemos preguntar nunca
a quien nos ama ¿Eres feliz?,
sino decirle siempre ¡Qué feliz soy!.

El amor es el ala veloz que
Dios ha dado al alma para
que vuelen hacia el cielo.
La capacidad de reír juntos
es el amor.

Es mucho más fácil
quedar bien como amante que como marido;
porque es mucho más fácil ser oportuno e ingenioso
de vez en cuando que todos los días.

Si en medio de las adversidades,
persevera el corazón
con serenidad, con gozo y con paz,
esto es amor.
¡AUNQUE A VECES ES AMARGO TU SABOR!.

El amor compadece y compadece
más cuando más amas.
El amor es un niño grande;
las mujeres su juguete.

Cualquier hombre puede llegar
a ser feliz con una mujer
con tal de que la ame.

Luis Moreno

Usuario p^a 3 del BIM



Aprender a vivir

Todo cuanto la vida nos quitó,
por dejarnos llevar plácidamente,
hoy con mucho esfuerzo
y en lucha continua,
¡nos lo devuelve!.

Empezamos a escuchar a los demás,
aprendemos a poner palabras a
nuestro interior,
y poco a poco de nosotros
vamos conociendo lo mejor.

Sorprendidos por el resultado
y seguros por el repentino cambio...
aún así, casi siempre tropezamos.

Por eso compañeros,
no podemos bajar la guardia.
Debemos consolidar nuestra buena actitud
para vivir PLÁCIDAMENTE
sin pérdidas inminentes.

Juanmi

Usuario del Centre Alba (Terrassa)

W.TU



APLAUDIMENTS

- ☀ A Movie Blues per oferir-nos el 22 de juliol de forma desinteressada les barques i les bicis de Can Zam, i evitar la nostra deshidratació amb una beguda refrescant.
- ☀ A Grameimpuls i l'Escola d'hosteleria per oferir l'aperitiu de la Jornada pel dret al treball.
- ☀ A l'Òrgan Tècnic de Drogodependències i l'hospital de Sant Pau per l'estudi pilot per a valorar el tractament amb heroïna.
- ☀ A M^a Dolores de Crefat (Madrid) per venir a conèixer AUPA'M.
- ☀ Al Grec 99 per portar gent wai.



XIULETS

- ☀ A l'operació gàbia de Can Tunis.
- ☀ A algunes farmàcies d'Iruña –Pamplona– que es neguen a vendre condons. Com es deia a una manifestació: No me condenes, dame condones...
- ☀ Al Grec 99 per no posar preus populars.

AUPA'M

A L'AGOST, ACTIVITATS GUAPES A BADALONA

DIA	QUÈ I A ON
12 (22 h)	Ball i bany a la platja, amb Azucarillo Kings i Mister Face i la Comissió
13 (19 h)	A la rambla amb els més petits: l'illa del tresor i Les cabretes i el llop
14 (20 h)	Al teatre Zorrilla: La extraña pareja.
14 (22 h)	Castell de focs a la platja.
14 (23 h)	Concert a la Rambla de la Barcelona Big Latin Band.
15 (19 h)	Sardanes a la Rambla
15 (20 h)	Al teatre Zorrilla: La extraña pareja.

**I A PARTIR DEL 3 DE SETEMBRE,
FESTA MAJOR A SANTA COLOMA!!**

A partir del 7 de septiembre,
volvemos a hacer
el **Café de AUPA'M**.
Todos los martes de 4 a 5h.,
en nuestro local.

AUPA'M

Tel. 93 392.74.11 Fax 93 466 00 67
Correo-e: aupam@pangea.org
Monturiol, 20
08923 Santa Coloma de Gramenet (BCN)



AJUNTAMENT DE
SANTA COLOMA
DE GRAMENET



COL-LABORA: Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social