

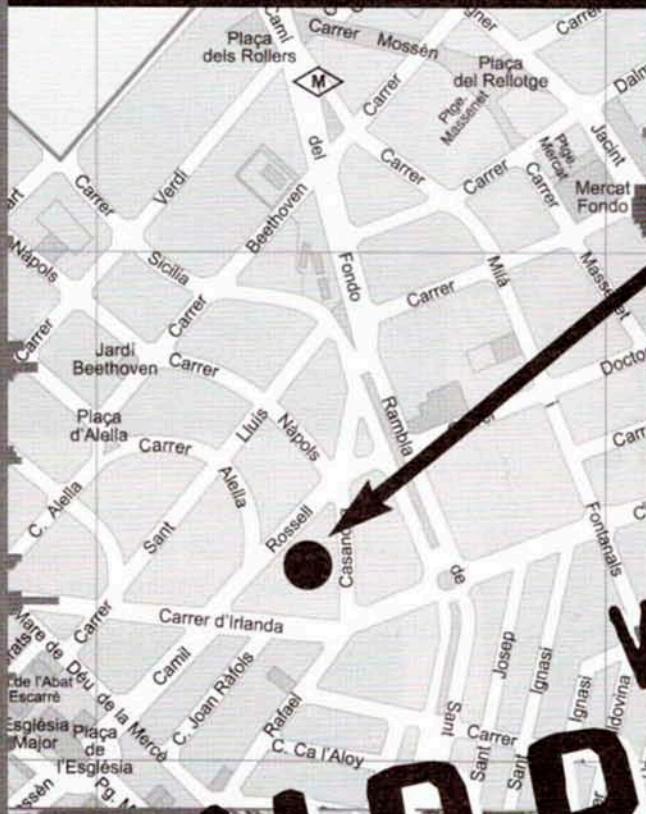
# EL BLUES DEL METABÚS



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

núm. 16 juliol 2000

## SANTA COLOMA



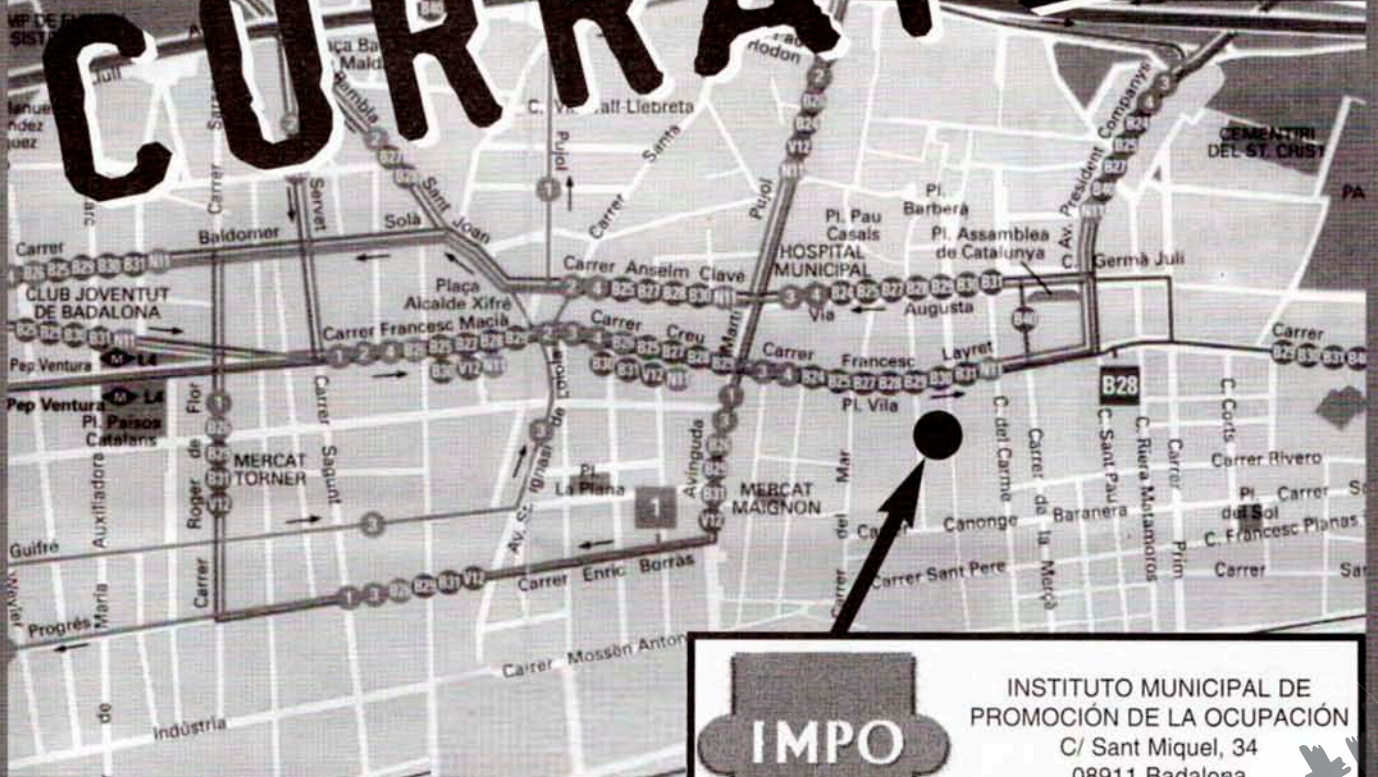
GRAME impuls SA

SOCIETAT MUNICIPAL  
DE SANTA COLOMA DE GRAMENET

OFICINES CENTRALS  
Rafael de Casanova, 85-89  
08921 Santa Coloma de Gramenet  
Tel 93 466 15 65 Fax 93 466 15 97  
informació@grameimpuls.es

# VOLS TREBALLAR?

# CURRÀTELO



## BADALONA



INSTITUTO MUNICIPAL DE  
PROMOCIÓN DE LA OCUPACIÓN  
C/ Sant Miquel, 34  
08911 Badalona  
Tel. 93 384 01 42 Fax 93 464 29 48

# CURSOS DE FORMACIÓN OCUPACIONAL

## **IMPO (AJ. DE BADALONA)** **Badalona. Tel. 93 384 01 42**

Cursos para mayores de 25 años y con mas de un año de paro:

- Auxiliar de enfermería geriátrica.
- Auxiliar de cocina.
- Curas paliativas enfermos terminales.
- Diseño paginas Web.
- Instalaciones eléctricas de edificios.
- Maquinista de confección industrial.
- Ofimática.
- Técnic@ de sistemas de aire acondicionado



## **GRAMEIMPULS (AJ. DE SANTA COLOMA)** **Santa Coloma de Gramenet. Tel. 93 466 15 65**

Cursos para mayores de 25 años y con mas de un año de paro:

- Cocina y camarero.
- Mantenimiento industrial.
- Administrativo/a hospitalario.
- Montador/a de placas de yeso.
- Administrativo/a, recepcionista, telefonista.
- Soldadura.
- Administrativo/a polivalente, ofimática.



## **APIP** **Barcelona. Tel. 442 09 17.**

Cursos de 600 h. (mañana y tarde), inicio inmediato:

- Paleta.
- Lampista.

## **CITRAN (UNITAT DE TOXICOMANIES DE L'HOSPITAL DE SANT PAU)** **Barcelona. Tel. 291 91 80.**

Curso de mañanas de Monitor/a de toxicomanías (inicio en septiembre hasta junio).

**Buscas trabajo?**

**Sabes cómo y dónde buscarlo?**

**Sabes si eres el trabajador que las empresas necesitan?**



**CONOCE LOS RECURSOS QUE TE PUEDEN AYUDAR**



Para más información, acudir los martes de 16 a 17 h. al café de AUPA'M

## EDITORIAL

Empezamos un nuevo milenio y, no sabemos, si también un siglo nuevo. Comenzamos con ilusiones renovadas ante nuevos retos y dificultades.

El trabajo sigue siendo nuestra asignatura pendiente. Estamos convencidos que es un elemento clave, en la reinserción social, para poder mejorar nuestra calidad de vida. Pero, claro, no es tan fácil, muchos de nosotros llevamos muchos años sin trabajar o haciéndolo de forma precaria. O buscándonos la vida como buenamente podemos.

Se imponen cambios en nuestras vidas. El mercado laboral no se adapta a las personas, si no que son las personas las que tenemos que adaptarnos al mercado. Y teniendo en cuenta las dificultades de nuestro colectivo, a veces es bastante difícil hacerlo en condiciones mínimamente aceptables. Podemos seguir quejándonos, o reivindicando mejoras. Pero, mientras tanto, la PIRMI o la paga -quien la tenga- no nos llega a final de mes o de semana. ¿Qué hacer entonces? Nosotros no tenemos la solución mágica al problema. Creemos que vale la pena hacer un esfuerzo e intentar formarnos en nuevas profesiones, o reciclar-nos de las antiguas, aprovechando nuestra experiencia. Estamos convencidos de que el es-

fuerzo vale la pena y os animamos a hacerlo. En AUPA'M podéis asesoraros, todos los martes de 16 a 17 horas.



Si algo va bien en éste, nuestro país, ahora es el trabajo -de las condiciones y sueldos, mejor no hablamos-. Pero lo cierto es que hay bastantes posibilidades de ganarse la vida, teniendo una formación específica para el trabajo que queramos desarrollar.

¿Sabéis que hay profesiones -soldadura, fontanería, yeso, paleta, torno...- que cobran más que un li-

enciado y están muy buscados, porque no hay?

La decisión es nuestra, podemos quedarnos en casa o en la calle, sobreviviendo con 38.000 ptas. en el mejor de los casos, o sólo tomar la metadona cada día y hacernos viejos e infelices. O, mucho mejor, emprender cambios en nuestras vidas que nos permitan estar a gusto con nosotros mismos y con los demás.

Ya sufrimos bastante en el pasado. Ahora nos toca "mojarnos", dar la cara y recuperar la paz que un día perdimos.

## 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

## Comissió de redacció

Alejandro Rovira (usuari del CAS Delta), Carmen Rosa (usuària BIM), David Jurado (usuari BIM), Eva Faure (infermera BIM), Francisco Cerdán (usuari BIM), Goi (educador BIM), Joan Ayra (agent de salut i usuari CAS Barceloneta), Juanje Guerrero (educador BIM), Manuel Jiménez (usuari BIM), Mayte Aponte (agent de salut i exusuària), Paqui Sánchez (insertora laboral), Pepi Valenzuela (usuària BIM), Xavier S. Pretel (agent de salut i exusuari).

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 agraïem que ho feu (no oblideu citar la procedència i enviar-nos un exemplar).

# FINAL DE UNA ÉPOCA

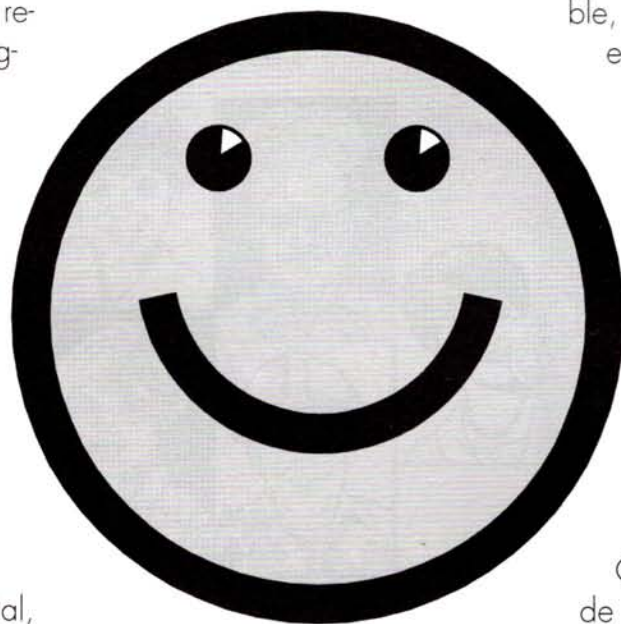
Fin de una década, fin de siglo, fin de milenio. Un año repleto de significados, de signos y designios, de huellas en un camino. Con fechas marcadas amargamente por queridas vidas acabadas de manera abrupta y absurda y también ¿por qué no? con importantes y esperanzados nacimientos. El equilibrio, la incomprendible pero indefectible balanza de éste mundo.

Año por tanto, tan especial, que sería como insultar al tiempo, faltarle al respecto, el hecho de no realizar en él, alguna (al menos una) tarea perecedera.

Época, para mi, personalmente, de cambios profundos e irreversibles, ya interiorizados algunos y otros en plena búsqueda de su exacto lugar dentro de mi vida, de su justo latido, en un nuevo corazón.

Éste es, sin duda, un año guiado, acompañado por una enorme y muy brillante estrella que va iluminando mi camino, entre lágrimas, ternura, dolor y sonrisas, enseñándome hacia donde dirigir mis pasos.

Tal vez por una extraña coincidencia - aunque nunca he creído en ellas, pienso que nada sucede en vano, que cada he-



cho  
va ligado  
racionalmente con otro hecho -  
mi mente y mi corazón se han



abierto de una manera inexorable, la sonrisa se ha instalado en mi alma y en mi rostro, en este 1999. Como jugando el tiempo conmigo, ha querido demostrarme caprichosamente que puede romperse hasta con antiguos pensamientos, ancestrales ya: el miedo irracional a esta especie de final de algo.

Que curioso, si, es el fin de mucho pero el principio inevitable y hermoso de mi nuevo yo. Justamente en el mismísimo final de éste siglo, cambio mi miedo al año 2000 por una enorme y justificada ilusión por empezar a vivir mi nueva vida en éste nuevo y jovencísimo siglo todavía sin estrenar.

Como una metáfora (o no) el fin de éste milenio es el fin de una etapa de mi vida, que simbólicamente parece haber durado mil años.....

**Nora Olivera**

Exusuaría y agente de salud del Centro Alba (Terrasa)

# EL PAPEL DE LA CIUDADANÍA EN LA PROBLEMATICA DE LAS DROGODEPENDENCIAS

## Extracto de la intervención de María Dolores Rodríguez de CREFAT en la celebración del premio

¿Y qué papel pienso yo que tiene que asumir la ciudadanía en esta problemática?. Pues, simplemente, el papel de ciudadano que a cada uno de nosotros nos corresponde, como en cualquier otra problemática. Ni más ni menos.

Ser ciudadanos activos supone asumir y actuar. Y esto raramente lo hacemos: cuando algo no funciona, siempre encontramos a alguien a quien culpar. No asumimos nuestra parte de culpa cuando algo va mal en nuestro entorno. Es mal fácil así porque reconocer que también nosotros nos podemos equivocar, es muy duro y difícil de digerir. Y es mucho mejor negarlo.

Vivimos en una sociedad donde las relaciones de poder y dominación son muy frecuentes. Donde el "tener" predomina sobre el "ser". Y conceptos como solidaridad, tolerancia, respeto... están en clara decadencia. Donde lo único importante soy "yo" y sobrevivir, y no tanto el vivir en armonía con los demás.

A finales del siglo XIX, Marshall definió el concepto de ciudadanía como la pertenencia plena y responsable de una persona a un Estado. Y el ejercicio de los derechos y deberes de estos ciudadanos era un elemento fundamental en la formación de una nación. Son estos derechos y de-



beres y su ejercicio los que, en definitiva, delimitan la frontera entre ciudadanos y objetos de gobierno o súbditos. Por eso, o ejercemos de ciudadanos, o seremos súbditos.

La solidaridad es precisamente un grado de esta ciudadanía. E implica un compromiso de todos a medio y largo plazo, con la intención de cambiar estructuras injustas.

Todos y cada uno de nosotros, individual e independientemente de nuestras carencia y déficits, desde nuestros propios espacios, somos garantes de los Derechos -La Libertad, La Dignidad- de todas las personas, de todos los seres humanos. Estos son inseparables de nuestra condición humana, con la que a veces hemos de tener un poco de paciencia.

Estos derechos humanos, de obligado cumplimiento se ven conculcados cuando se trata de nuestros conciudadanos/as

usuarios/as de drogas, con la complicidad -demasiadas veces- de los llamados "buenos ciudadanos".

El problema no es sólo de los drogodependientes; es de toda la sociedad. Y todos debemos asumir nuestra cuota de responsabilidad y autoresponsabilidad, dentro del respeto que todos nos debemos a todos como personas, como conciudadanos y vecinos.

Todos deberíamos creer en la utopía porque será el motor que nos obligará a caminar, a convertir lo que creíamos imposible, en simplemente difícil y a no conformarnos con lo que tenemos, si no a intentar transformar el mundo, desde las cosas "chiquitas", desde lo cotidiano, desde lo cercano.

**María Dolores Rodríguez**  
CREFAT de Madrid

# GRACIAS POR COMPARTIR EL PREMIO, NUESTRO Y VUESTRO

El premio Reina Sofía a la labor social en drogodependencias, había sido recogido en el palacio de la Zarzuela de manos de la reina, el día 8 de marzo por una comisión de AUPA'M. Pero ¿únicamente la comisión iba a ser la privilegiada de tal acontecimiento?. No, un premia como este se ha de compartir, se ha de celebrar con todas las personas que se han hecho merecedoras del mismo. Esta fe la causa y el motivo que nos movió a preparar el acto que se celebró el día 14 de abril en el Centro Cívico La Colina de Badalona.

Quisimos que fuera un acto sencillo y emotivo, haciendo participar a todas aquellas personas e instituciones que de alguna forma han estado y están vinculadas a AUPA'M. Por eso allí estaban usuarios en activo, otros "desactivados" y otros en vías de desactivación.

Allí estaban familiares de usuarios y de algunos compañeros que ya no están físicamente entre nosotros, pero que su espíritu nos continua empujando a seguir.

Allí estaban políticos de Badalona y Sta. Coloma, Diputación, Generalitat muy cercanos algunos a AUPA'M y otros "acercándose" a nuestra forma de trabajar.

Allí estaban compañeros de las asociaciones de usuarios

salir del hoyo, de compartir con los compañeros, los avances en la lucha contra la "enfermedad".

Fue una mañana agradable y que nos dejó un buen sabor de boca, no solo por el buen aperitivo que se nos ofreció,



animándonos a seguir en esta línea de trabajo horizontal y contando siempre con todos. Y allí estaban presentes muchas otras personas de distintos ámbitos: SS.SS., Justicia, Ensenyament, etc. que quería compartir con todos nosotros la alegría de haber sido reconocidos por nuestra labor ardua y difícil en ocasiones pero muy gratificante en otras porque se respira un ambiente de solidaridad, de ganas de

sino que también pudimos disfrutar de la compañía de muchas personas que nos expresaron de diferentes formas, que están a nuestro lado y que comprenden el trabajo que se está realizando desde AUPA'M.

Gracias a todas y a todos.

**Juan Jesús Guerrero**

Educador paradas de Badalona del BIM

SITU

# BASTA DE HIPOCRESÍA: LEGALIZACIÓN YA

Me gustaría ser optimista y sueño en el cambio de milenio como un símbolo de evolución, en el que los dirigentes serán inteligentes y dejarán la política prohibicionista actual.

Me gustaría que la legalización de las drogas fuera un hecho, pues opino que cada persona es libre de hacer con su cuerpo y su mente, lo que quiera, que todo el mundo tiene pleno derecho a experimentar con sustancias psicoactivas y ver las cosas desde diferentes percepciones.

Pienso que el hecho de la legalización de las drogas, significaría, de entrada, la desaparición de las mafias que la controlan, por otro lado, toda la marginalidad que existe entorno a las víctimas de estas mafias, desaparecería, al no existir el mercado negro.

Al tener libre acceso, de una manera legal y con una buena información, habrían menos sobredosis, el consumidor sabría lo que está tomando y los efectos

de las sustancias, así como las contraindicaciones y los efectos secundarios, serían muchísimos menos de los que produce ahora, la droga en las personas que consumen o hemos consumido.

Se desmontaría todo el entramado de delincuencia, cárceles,

abusos, enfermedades, etc., al que ha obligado la política prohibicionista, ya que, desde que existe, solo ha hecho que dar poder a los narcotraficantes, destruyendo generaciones enteras.

Por todo esto, basta de hipocresía (LEGALIZACIÓN, YA).

¿Es posible que al poder y a los políticos, les interese que las cosas sigan igual o se les desmontaría el negocio?

¿Les interesa que las cárceles estén vacías, ya que los delitos del 80% de los presos, están relacionados con las drogas?

¿Les es necesario tener una excusa para llenar las calles de policía y tenernos así más controlados a todos los ciudadanos?

¿No será que la lucha antidroga es otro gran negocio?

**Josep Vias**

Exusuuario del Maresme



## CONEXIÓN CON EL CORRESPONSAL

### 7 de Diciembre

AUPA'M comienza un programa de reducción de daños en toda la ciudad de Badalona.

Se realiza un estudio de la actual situación de las zonas de consumo en la ciudad, durante tres meses

### 10 de Diciembre

AUPA'M interviene en la preparación y realización de la II Jornada de reivindicación de los derechos de las personas usuarias de drogas, con el lema: por derecho al trabajo. La asistencia fue masiva y valorada por todos muy positiva. Este mismo día, se presenta El Blues del Metabús número 14, en color y en formato de cómic.

### 14 de Diciembre

Un representante de las asociaciones de usuari@s de Holanda nos visita en nuestra sede del centro cívico, para intercambiar experiencias.

### 25 de Enero

La asociación VIH-DA (de autoapoyo a personas con VIH) y el programa EXIT (de orientación e inserción

laboral), comienza a colaborar con AUPA'M, en el espacio del café de los martes. Deseamos que esta colaboración sea larga y muy beneficiosa para tod@s.



### 8 de Febrero

Asistimos dentro de la plataforma de reivindicación de las personas usuarias de drogas, a la Fira de les idees, que organiza cada año la Diputación de Barcelona.

### 22, 25 y 28 de Febrero

Vamos de radio, Radio Gramenet, COM Radio y radio Ciutat de Badalona, nos invitan a explicar quienes somos y que representa el premio Reina Sofía que hemos recibido.

### 8 de Marzo

Nos vamos a Madrid a recoger el premio

Reina Sofía a la mejor labor social en el ámbito de las drogodependencias.

### 24, 25 y 26 de Marzo

La Fundación de ayuda a las toxicomanías de Cruz Roja (CREFAT),

### 3 de Abril

Intervenimos junto con CREFAT en un programa de radio en Onda Rambla.

### 7, 8 y 9 de Abril

A Santander también vamos, para hacer lo mismo que en las anteriores, con más asociaciones del resto del estado.

### 11 de Abril

AUPA'M interviene en la Universidad Autónoma de Barcelona, dando una charla sobre reducción de daños.

### 14 de Abril

Realizamos un acto en el centro cívico La Colina, para hacer extensivo el premio recibido a todos aquellos que en algún momento se han sentido parte de AUPA'M, nos han apoyado o han creído en nuestro proyecto. También fue un homenaje a las personas que se han ido.

Presentamos además la





nueva revista, dedicada al premio.

Se otorgó el primer premio AUPA'M 2000 a la mejor labor desinteresada, que por unanimidad se le concede a nuestro amigo y colaborador "Cómic". ¡Felicidades!

### 27, 28 y 29 de Abril

Asistimos y participamos como ponentes en la Conferencia de Consenso Nacional sobre reducción de daños que organizó el grupo Igia en Barcelona.

### 17 de Mayo

Participamos en la semana de la salud, dentro de la "Mostra

d'entitats a la Universitat Autònoma de Barcelona".

### 20 y 21 de Mayo

Participamos en el Proyecto de los Nombres, haciendo una lectura de los compañer@s que nos dejaron por causa del VIH/sida.

### 29 de Junio

AUPA'M se suma a la querrela contra la Generalitat por su responsabilidad en el contagio de VIH de personas en las prisiones, al no haber puesto en marcha ningún programa de intercambio de jeringas en las cárceles.

### Y más...

Hemos realizado diferentes talleres sanitarios para usuari@s de drogas en diferentes recursos de la comunidad, ( áreas básicas de salud y centros cívicos)

También hemos estado limpiando los chutaderos de Badalona en muchas ocasiones ayudados por los usuari@s que los utilizan.

Una representante de las asociaciones de usuari@s de Catalunya se desplaza a Durban (Sudáfrica) para asistir al Congreso internacional de Sida, formando parte del comité organizador del congreso de Barcelona 2002.

### El reportero premiado



# NOS BUSCAN PARA TRABAJAR

Posiblemente alguna vez te has planteado formarte y buscar trabajo de algo que te guste, donde puedas aprovechar al máximo tu experiencia (drogodependencias, jóvenes, búsqueda de empleo, etc...) y que a la vez puedas trabajar con otras personas que se encuentran en situaciones que tú ya has vivido. Agentes de salud, insertores laborales, educadores, mediadores juveniles... ¿Por qué no?

**¿Sabías que las ONG's están consideradas como uno de los sectores emergentes que generarán ocupación en los próximos años?**



*La Fundació Salut i Comunitat*, desde su Iniciativa ÈXIT (orientación, formación e inserción laboral para colectivos especiales), ha querido descubrir cuáles son las necesidades laborales y formativas

en las ONG's que trabajan con jóvenes en dificultades y que tienen como objetivo la prevención, tratamiento y inserción de jóvenes con problemas penitenciarios, de drogodependencias y/o VIH/sida.

Para poder llevar a cabo este estudio hemos contado con la colaboración de diferentes entidades del sector que nos han explicado cuáles

son aquellas necesidades profesionales que, o todavía no tienen cubiertas, o se tiene previsto generar para el próximo año.

**¿Te interesa conocer qué nos han explicado?**

Muchas cosas, todas ellas recogidas en El But-



## ONG's BUSCAN:

**INSERTORES/AS LABORALES  
MEDIADORES/AS JUVENILES  
EDUCADORES/AS SOCIALES  
AGENTES DE SALUD**

Se valorará:

Interés y motivación profesional  
Formación adecuada al trabajo a realizar  
Experiencia laboral  
o colaboraciones con entidades/ONG's

lletí, documento publicado en marzo de 2000. Os hacemos un resumen:

Los profesionales más demandados en el sector y las tareas que realizan son variadas, pero podemos agruparlas en:



**Agentes de Salud y/o Mediadores juveniles**

Hacer de puente entre los servicios normalizados y los específicos.

Trabajar horizontalmente con los jóvenes.

**Educadores sociales**

Apoyar, acompañar y atender a los jóvenes.

Monitorizar charlas y talleres educativos.

Trabajo de motivación individual y grupal.

**Insertor sociolaboral**

Contactar con empresas y centros de formación.

Seguimiento y acompañamiento de los jóvenes.

Motivar y ayudar en la búsqueda de empleo.

Lo que las ONG's valoran más de los profesionales a la hora de contratar es:

Que muestren interés y motivación por el trabajo en ONG's, y en concreto por aquellas tareas a realizar

Que tengan formación adecuada al trabajo a desarrollar

En menor medida, experiencia en el sector o colaborar en otras entidades o ONG's

Podríamos comentar también que:

Las ONG's son precursoras dentro del ámbito de los Nuevos Yacimientos de empleo (sectores donde se prevé creación de nuevas ocupaciones). Aún así, muchas de estas organizaciones no son conscientes de este hecho.

Cada vez más el trabajo de las ONG's es más especializado en cuanto al sector o sectores en los que se desarrolla, por eso es tan importante que los profesionales se formen específicamente.

El trabajo en las ONG's resulta precario, ya que las fuentes de financiación de estas entidades suelen ser principalmente las diferentes administraciones, teniendo éstas un papel importante en las actuaciones y desarrollo de las ONG's.

### **¿Qué puedes hacer si te interesa formarte y/o trabajar en el sector de las drogodependencias, VIH/SIDA y jóvenes con problemas penitenciarios?**



El Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya subvenciona anualmente cursos de Formación Ocupacional (gratuitos) que son impartidos por diferentes entidades, con las que

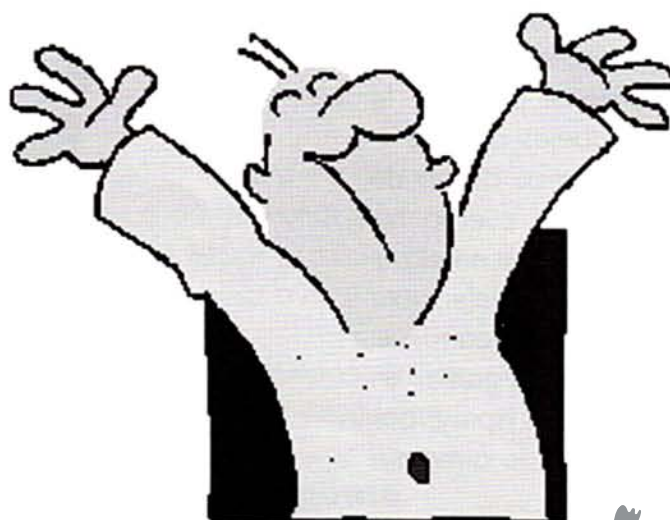
deberías ponerte en contacto y hacer reserva de plaza.

Antes de dar este paso, sería interesante definir qué trabajo es el que te gustaría realizar, aquello por lo que te sientes más motivado personalmente, cuáles son tus intereses profesionales o dónde crees que puedes aportar tus experiencias. De esta forma puedes concretar mucho mejor la formación más adecuada para realizarlo.

Como ya hemos comentado antes, la experiencia no es uno de los puntos más importantes a la hora de encontrar trabajo en el ámbito de las ONG's, pero sí está muy valorado el hecho de haber colaborado con otras

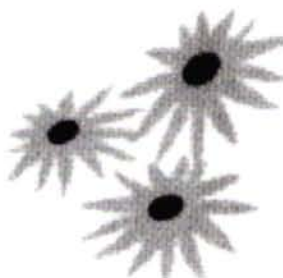
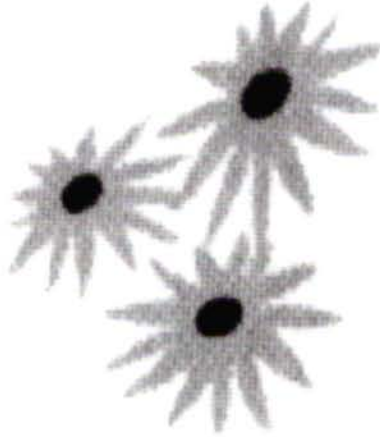
### **Paqui Sánchez**

Insertora laboral de AUPA'M



# HIERBAS PARA INFECCIONES Y MOLESTIAS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Tanto la boca como las vías respiratorias en su camino hacia los pulmones, están expuestas a la entrada de todo tipo de gérmenes. Nuestro cuerpo está preparado para hacer frente a cualquier bicho, pero dependiendo de nuestro organismo y de nuestras defensas, podremos eliminarlos o no. Cuando el virus o bacteria es más fuerte que nuestras defensas, el cuerpo aumenta la temperatura como último intento para eliminar a los gérmenes patógenos, produciéndose una infección en la zona afectada. El tabaco es uno de los elementos que produce más trastornos, tanto en pulmones como en las vías respiratorias: tos, irritación de garganta, bronquitis, etc.. También afecta mucho la polución atmosférica y los virus y bacterias contagiosos que respiramos (como los de la gripe o el resfriado). Existen muchas hierbas y otros elementos naturales que dan muy buenos resultados. Uno de los mejores es el propolis; lo elaboran las abejas como antibiótico y antiséptico dentro de los panales. En el cuerpo humano actúa igual que en el panal, eliminando la infección. Cuando nos notemos carraspea y dolor en la garganta, un poquito de propolis (spray, polvo o cápsulas) nos lo arreglará en poco tiempo. Cuando lo que tenemos es el



pecho cargado o una bronquitis que no sea muy grave, podemos preparar una infusión de tomillo, tusilago, raíz de regaliz y flor de malva, a partes iguales. El tomillo es expectorante (ayuda a escupir) y potencia las defensas naturales, sobre todo para la gripe. El tusilago calma la tos. La raíz de regaliz es un pectoral excelente y antiinflamatorio de las mucosas respiratorias. Y la flor de malva elimina las infecciones de todo el aparato respiratorio.

La infusión se prepara poniendo a hervir una cucharada sopera de la mezcla durante 5 minutos. Se deja reposar tapada 5 minutos más, se cuela y endulza con una cucharada de miel. Hay que tomar 3 infusiones al día. Si es para prevenir, una en ayunas nos ayudará a no resfriarnos y evitar infecciones.

En cualquier herboristería os prepararán estas hierbas u otras que hagan el mismo efecto. No cuesta tanto cuidarnos... (250 pesetillas mas o menos).

## **Xavier S. Pretel**

Exusuuario y agente de salud de AUPA'M

# ¿QUÉ ES LO QUE TE LLEVA A LA DERROTA?

Muchas circunstancias pueden ser la causa, la desilusión, la infelicidad, la muerte de un ser querido, la apatía, en una palabra la falta de AMOR, de autoestima, de comprensión. Y es que al ser humano, nos cuesta muchísimo ponernos en la piel del otro, tenemos tendencia a pensar en nosotros mismos sin hacerlo en los demás, no nos importa la persona que está a nuestro lado, solo nuestro bienestar.

El ser humano por naturaleza, es egoísta.

Solo cuando una persona muy especial, toca nuestro corazón, llega a nuestra vida, entonces es cuando nos damos cuenta de lo bello y maravilloso que puede ser nuestro mundo y nuestro entorno.

Pero ¿por qué? ¿Por qué estamos tan quemados?

dos?

Lo que antes era negro, ahora empieza a ser mas claro. ¡ Ya tienes ilusión, ganas de vivir ¡.

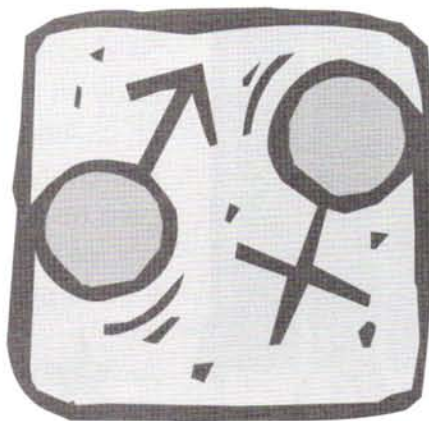
Su persona te hace vivir momentos intensos, te contagia la alegría, te muestra que las esperanzas y nuestros sueños, pueden llevarte a una realidad. Te ayuda a contemplar tu yo, a observarlo y al final, te das cuenta, que la vida es algo mas.

Cuando una persona especial, toca nuestras vidas, es cuando nos enseña a vivir.

Y, yo me pregunto ¿somos nosotros para los demás esa persona especial, o solo

queremos que la persona especial venga a nosotros?.

Amigo, hoy tu puedes ser esa persona especial. Empieza a cambiar.



Todo esfuerzo, tiene su recompensa, toda lucha, su victoria pero también su derrota.....

En la derrota, no te dejes vencer, lucha por encontrar una salida sin que siempre, te lleve a la victoria.

No se trata de vencer, si no de luchar..... de luchar por conseguir una meta a alcanzar.

Ten en cuenta los instintos pues ellos te ayudaran.

**Mayte Aponte**

Exusuaria y agente de salud de AUPA'M

Situ

# OTRO DÍA MÁS ENTRE ESTOS MUROS



Otro día más, entre estos muros  
otro día más pensando en el pasado,  
otro día más preguntándose el porqué,  
me levanto y me invade  
esa terrible sensación  
de que no estoy en casa  
noto la cama vacía, no oigo a mis hijos.

Sé donde estoy,  
estoy en el lugar de mis pesadillas.  
En un lugar donde tuve que estar  
cuando no tenía nada y estaba solo,  
pero ahora, te castigan  
por los errores del pasado  
y no lo puede aceptar.

Antes cuando tomaba heroína  
y la necesitaba cada día  
hacía cualquier cosa para conseguirla,  
pero ahora esto, quedó atrás,  
las horas interminables de psicólogos,  
psiquiatras para superar mis problemas  
y sus consecuencias, el HIV, las hepatitis  
las cirrosis, las paraplejías, amputaciones,  
destrozos familiares y sociales,  
familias rotas, desquiciadas  
porque su familiar no se cura.

Y yo me pregunto,  
¿qué pasa con las medidas alternativas?  
¿se aplican realmente o son sólo  
mera estadística?  
Yo, me siento solo un número y,  
en ocasiones uno a la izquierda  
que no cuenta para nada .  
Me gustaría poder controlar mi futuro  
y el de los míos,  
¿es mucho pedir?

**José A. Aguilar**

Preso y exusuario del CP Brians

# A TODOS LOS USUARIOS/AS Y PROFESIONALES DE AUPA'M

## Mi experiencia en AUPA'M como estudiante de trabajo social y como extranjera.

Antes de seguir el proceso de actuación de AUPA'M y de participar en las reuniones de los martes, solo tenía una idea general de sus actuaciones y de su filosofía. No sabía que allí, encontraría a usuarios/as, exusuarios/as y profesionales agrupados en una entidad.

Para mí, ha sido una experiencia nueva, el compartir ideas, reflexiones y pensamientos con las personas que más conocen el tema de las toxicomanías.

En mi país, Luxemburgo, este tipo de asociaciones no existen y cuando se hace trabajo preventivo, social o sanitario con usuarios/as, los profesionales están del otro lado. El trabajo no se hace desde una perspectiva horizontal como en el caso de AUPA'M.

Los profesionales tienen los conocimientos teóricos y los usuarios/as, los prácticos, son ellos los especialistas y los que pueden aportar mucho a los profesionales.

Todos podemos aprender, informar y compartir nuestras experiencias con los demás. El trabajo horizontal me parece muy interesante, porque considera a las personas usuarias de drogas, como "normales"

El apoyo entre las personas consumidoras, las que toman metadona, las que están afectadas por el VIH y los profesionales es importante.

Para mí AUPA'M es una entidad activa, porque realiza muchos proyectos, participa en charlas, hace muchas actividades como talleres, una re-

vista, partidos de fútbol, etc.

Un aspecto importante para mí, es que AUPA'M es una agrupación en lucha constante, lucha por la dignidad de las personas usuarias de drogas, por el derecho al trabajo, por la despenalización de las drogas.....

Durante el tiempo que he pasado con vosotros, he visto profesionales implicados y que juegan un papel importante en la intervención preventiva y educativa en la calle y en bus de metadona.

Participando con vosotros he aprendido un poco más sobre el consumo de drogas, sobre sus efectos

en las personas, como viven el hecho de consumir drogas o tomar metadona.

Personalmente y profesionalmente, me ha enriquecido mucho, ver como cada persona es respetada, independientemente de cual sea su decisión con respecto al consumo de drogas.

Cada persona sabe lo que es mejor para él y ninguna presión familiar o profesional, hará que esta cambie, por eso creo que desde el respeto y la

aceptación del otro, es la mejor manera de abordar la problemática y de propiciar cambios en el futuro, decididos por cada uno.

En resumen mi experiencia en el tiempo que he estado en AUPA'M, ha sido muy positiva y que no olvidaré nunca.

### Corinne Guidoreni

Trabajadora social de Luxemburgo y miembro de AUPA'M



W. to

## LAS ASOCIACIONES DE PERSONAS USUARIAS HABLAN



DESDE MURCIA CON CALOR. Nos sentimos muy orgullosos de que hayáis contado con nosotros para aportar nuestro pequeño granito de arena a la gran obra que entre todos, estamos haciendo (fomentar el asociacionismo de usuari@s).

Antes de continuar nos gustaría presentarnos, somos un grupo de usuari@s de droga de la Región de Murcia que tras un primer contacto hace un año en Madrid con Asociaciones de Usuari@s de Cataluña, recogimos la semilla que ellos sembraron en nosotros, la cuidamos con cariño, mimo y paciencia y la convertimos en una planta que todavía necesita crecer y madurar, pero que poco a poco va dando sus frutos.

En Murcia, y de forma instintiva ya veíamos la necesidad de unirnos para alzar la voz de un colectivo que hasta la fecha se mantenía mudo y pasivo. Gracias a la iniciativa de CREFAT y al tesón y entusiasmo de gente como el "Goi", por poner un ejemplo, nos dimos cuenta de que no era tan descabellado

pretender encontrar profesionales que nos entendieran y apoyaran y efectivamente así fue. Pero no todo lo que os vamos a contar es bonito. Aquí como en la mayoría de los lugares de la geografía ibérica la situación para los usuari@s de drogas ilegales no es nada fácil, en concreto, en Murcia y Cartagena, (las dos ciudades más importantes de la Región) ha habido un deterioro bastante notable en la población con problemas de drogas, y asistimos incrédulos a la pasividad e indiferencia de quienes tienen en sus manos poder cambiar las cosas. En toda

viles existentes, con los perjuicios que eso causa a los usuari@s de este programa. En similares condiciones se encuentra el CAD (Centro de Atención a las Drogodependencias), que hoy por hoy, es insuficiente por espacio y medios, en el que los profesionales no pueden desempeñar su tarea como deberían y al que los usuari@s intentan ir lo menos posible. Por otro lado los programas de intercambio de jeringuillas dejan mucho que desear, y en general la reducción de daños brilla por su ausencia. Como podéis comprobar el panorama no es nada agradable,

así que lo único que nos queda es la acción y el movimiento, y en ello estamos, realizando campañas de protesta ante los medios de comunicación, recogiendo firmas para enviarlas a "nuestro" Consejero de Sanidad y planeando nuevas estrategias para intentar mejorar en la medida de lo posible la situación actual. Mucho camino

por recorrer, pero también muchas ganas e ilusiones. Para nosotros sois un ejemplo, seguir luchando porque nosotros también lo estamos haciendo. Aupa AUPA'M.

Un abrazo desde Murcia.

**José A. Gilabert y José Córdoba.**

ASUME de Murcia



la Comunidad Autónoma sólo hay un centro de emergencia social, que además funciona de forma muy selectiva y exclusivamente en horario de oficina. En la capital, tras el cierre del Hospital General, el dispensario de metadona que estaba ubicado allí, fue trasladado a una caravana estacionada en plena calle, por lo que no hay ninguna diferencia con las unidades mó-

SITU

## NEKANE (DOLORES)

En el mes de mayo de 1997, varios compañeros de AUPA'M, estuvimos en Donostia, en un encuentro de Grupos de Apoyo Emocional. Al despedirnos de Nekane, le decíamos: ¡Aupa Nekane!. Este partido al bicho lo vamos a ganar.

En otra ocasión que fui con mi compañera Isa, sentados en una terraza, le decía ¡Nekane, sé que estás liada,... atrapada hasta el cuello. Si no tienes fuerza para salir de esas redes, llámanos, lo podemos intentar. ¡No llamó!.

El verano del 99 apareció muerta de forma brutal en un descampado de Oiartzun.

Todavía tengo DOLORES en el corazón y la cabeza aturdida. Nekane es mi sobrina. No la mató el bicho. La mató el mercado negro y la problemática que gira en torno al consumo de drogas ilegales. Ha muerto como murieron Ramón, Joaquín o, hace unas semanas un preso en la cárcel Modelo. ¿Quién los ha asesinado?, ¿unos pringaos consumidores de drogas que se han convertido en viles asesinos?, ¿un mercado negro, redes clandestinas ilegales controladas por poderes económicos mafiosos, a veces ligados a otros poderes inconfesables?,....

En los años en los Nekane se inició en el consumo de drogas, la comarca en la que vivía, se decía, que era la zona de Europa con mas alto índice de consumo de caballo. ¡Narcotráfico, redes ilegales ASESINAS!

En el nuevo Milenio, es hora de afrontar nuevos re-

tos, de plantearnos desde todas las instancias posibles y, sobre todo, desde las organizaciones de usuari@s e implicad@s en esta problemática, la lucha para evitar mas muer-



tes y sufrimientos innecesarios. ¡Es hora de plantearnos la DESPENALIZACIÓN, la LEGALIZACIÓN de todas las drogas ilegales ¡. Acabar con los mercados negros en los que "nos matamos" entre las personas manipuladas por el narcotráfico y los PODERES que los aguantan: ajustes de cuentas, sobredosis por adulteración, suicidios, contagios de VIH en prisiones,....

Y mientras tanto es hora de seguir exigiendo.....

•Programas de intercambio de jeringuillas en prisiones: ¡ NINGÚN NUEVO INFECTA-

DO POR FALTA DE CONDICIONES HIGIÉNICAS!

•Programas de mantenimiento con heroína.

•Normalización de la dispensación de metadona en los Centro de Salud.

•Aplicación del conocido como artículo 60: ¡ QUE NINGÚN ENFERMO DE SIDA PASE SUS ÚLTIMOS DÍAS, NI FALLEZCA EN PRISIÓN!

•Aplicación de las penas alternativas a prisión.

•Salas de inyección higiénicas: ¡ NO MÁS MUERTES EN CHUTADEROS DE MIERDA, ASQUEROSOS, INHUMANOS!

BASTA DE HIPOCRESÍA SOCIAL.

Desde AUPA'M quiero participar de forma activa, junto con otras organizaciones de usuari@s e implicados en la lucha contra los problemas derivados del consumo de drogas ilegales.

Y no solo hemos de exigir derechos, hemos de asumir RESPONSABILIDADES como personas, como compañeros, como familiares.... Con el decidido apoyo entre compañeros encontraremos nuevos caminos, afrontaremos nuevos retos.

Nekane, un abrazo. ¡No te vamos a olvidar!

Vamos a continuar peleando con DOLORES en el corazón, con el corazón herido.

AUPA!!!

**Goi**

Miembro de AUPA'M  
Educador paradas de  
Santa Coloma del BIK



WIKI

# MI EXPERIENCIA CON LA REFLEXOTERAPIA

Me llamo Carlos Romero estoy tomando la metadona en el autobús y desde ahí me propusieron hacer reflexoterapia, una palabra desconocida para mí.

Tengo la rodilla "chunga", esperando a que me operen, me comentaron en el autobús, que hacer reflexoterapia me iría bien, yo pense que no tenía nada que perder, así que acepté, en principio me daba algo de miedo, porque no sabía que iba a encontrarme, si me tenía que desnudar, si me iban a hacer daño, en fin un montón de paranoias.

Al fin decidí ir y continuo asistiendo a las sesiones y no pienso dejarlo. Empecé el 27 de marzo, se hace cada lunes. Me gustaría decir que me ha ido de maravilla, la rodilla la tengo mucho mejor.

Las terapeutas se llaman Águeda y Montse y son encantadoras, muy amables y saben como dar confianza. Los masajes los hacen de "muerte", además no tuve que desnudarme, puesto que solo hacen masajes en los pies y desde estos tocan todos los puntos de tu cuerpo.

Los masajes de reflexoterapia hacen que no me duela tanto la espalda, además orino mucho más y esto me ayuda a eliminar las toxinas. Me aconsejaron que bebiera mucho agua y tomara algunas hierbas medicinales, al principio creía que era una pérdida de tiempo, pero mas tarde me di cuenta que valía la pena cuidarme.

Os animo a ir, esto es para todos los que tengáis ganas de hacer cosas, vale la pena aprovechar estas cosas que organiza AUPA'M.

**Carlos Romero**

Usuario parada 2 del BIM

S.T.U

## HA FALLECIDO "LA EVITA"

El miércoles pasado día 5 de julio, ha aparecido muerta en la cárcel "la Evita", compañera usuaria del bús.

Ya antes de ingresar en prisión, por última vez, nos decía: "me encuentro muy mal, tengo mal la cabeza....."

No quería entrar en el "talego".

Cuando suceden estos acontecimientos se nos rebela la sangre y la cabeza empieza a galopar, a intentar buscar explicaciones a estos hechos brutales.

Cuando "Evita" nos gritaba que se encontraba mal.....

¿Supimos interpretar las diferentes personas, que por activa o pasiva la conocíamos, el significado de "ese malestar".

¿Le atendimos lo suficiente los compañeros?.

¿Le atendieron lo suficiente los profesionales del bús? ¿los profesionales de la sanidad?

¿Le han atendido lo suficiente en prisión?

Hay quien dirá que ha sido una decisión "voluntaria" ¡Ninguna decisión es voluntaria cuando se está privad@ de libertad! ¡La prisión no es la solución!..... seguro que no, para personas en una situación como la de "Evita".

Tal vez, todos seamos un poco responsables de muertes como esta.

Tus últimas palabras en el talego las tenemos grabadas en el alma, nos gritabas que te sacáramos de allí.

Ni educadores, ni jueces, ni funcionarios, ni abogados, ni familia, ni compañeros, ¿no pudimos, no lo hicimos?.

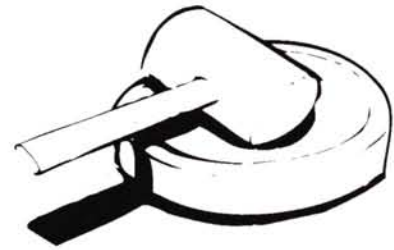
"Evita" estamos "jodidos", nos duele que nos dejes.

En tu memoria, seguiremos peleando.

Un abrazo.

Tus compañeros de AUPA'M

## RESPUESTAS TERAPÉUTICAS Y NO REPRESIVAS



## TORMENTA.

Como tormenta de verano  
que ensombrece, asusta y da temor  
son las discusiones del amor.  
Por un pasado ensombrecido  
buscando una explicación  
a algo que ha pasado  
que ya no tiene solución.  
Dejemos pasar la tormenta  
veamos de nuevo el sol  
con ilusión, esperanza y comprensión.  
Nuestro amor es mas importante  
que algo, que ya sucedió.  
Miremos el futuro, vida mía  
poniendo, fe en nuestro amor  
dejemos pasar las nubes  
vivamos mirando al sol.  
Eres toda mi vida.

Luis Moreno

Usuario parada 3 del BIM

S.T.U



## APLAUDIMENTS

- ✱ A todas las organizaciones que hemos firmado o nos hemos adherido a la querrela contra la Generalitat, por su responsabilidad en las consecuencias de no haber puesto en marcha programas de intercambio de jeringas en prisiones (contagio del VIH y hepatitis).
- ✱ A la iniciativa de la comunidad de Madrid, de poner en marcha la primera sala de inyección higiénica del estado.
- ✱ A la organización ENCOD de Bélgica por trabajar incansablemente para influir en la Comunidad Europea para que cambien las leyes en materia de drogas (AUPA'M nos hemos sumado a esta iniciativa).
- ✱ Al Grupo Igia, por organizar la Conferencia de Consenso Nacional sobre reducción de daños en Barcelona, e invitarnos a participar.
- ✱ A la propuesta de crear un CAS en Santa Coloma de Gramenet; esperamos que cuenten con AUPA'M.
- ✱ A la Federación de asociaciones de vecinos de Barcelona, por su interés en colaborar en la resolución de conflictos con la comunidad, con las asociaciones de usuari@s e implicados en el tema.
- ✱ A Promocions y Diputació de Barcelona por contratar a una persona para trabajar en AUPA'M, potenciando y facilitando nuestro trabajo diario.



## XIULETS

- ✱ A la negativa vecinal a dotar a Can Tunis de servicios adaptados para los usuari@s de drogas.
- ✱ A la Junta Internacional de Fiscalización de estupefacientes por proponerse como objetivo, erradicar las drogas del mundo para el 2008. ¿Son de este mundo, estas personas?
- ✱ A los responsables de la muerte de un vecino de Badalona, estando retenido en comisaría.
- ✱ A todos los políticos que han permitido que en nuestro país hayan crecido enormemente las desigualdades. Hemos pasado en pocos años de ser de los más equitativos, a estar en la cola.

## AUPA'M

**Café de AUPA'M**

Todos los martes  
de 16 a 17h.,  
en nuestro local.

### AUPA'M

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



AJUNTAMENT DE  
SANTA COLOMA  
DE GRAMENET



Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social

COL-LABORA: