

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS OBTENIDOS DE LOS GRUPOS?

Estos grupos ofrecen apoyo a sus miembros, establecen expectativas y normas de conductas, proporcionan feedback a sus miembros, ayudan a redefinir cognitivamente los problemas de sus miembros y ofrecen la solidaridad de sus iguales. También ayudan a integrar al individuo, a cambiar su concepto de sí mismo proporcionan sentimientos de pertenencia a un grupo, capacita al individuo a hacerse cargo, al menos en parte, del cuidado de su salud y les devuelve el control sobre sus propias vidas; proporcionan mayores recursos de afrontamiento o aspectos que necesitan ser considerados en este tratamiento. Además contribuyen a prevenir la enfermedad y el incremento en la demanda de servicios de salud profesionales, proveen un servicio de bajo coste y ofrecen una alternativa a las personas.

**INFORMATE Y VEN
A VISITARNOS
CON NUESTRA AYUDA
VERÁS LA VIDA
DE OTRO COLOR**

☎ 952 235 062
FAX: 952 235 062
☎ 696 665 220
www.adanermalaga.com
adanermalaga@hotmail.com

ADANER

Es una asociación de afectados, es un concepto social. Cada uno de nosotros, donde quiera que estemos y hagamos lo que hagamos en la batalla frente a los trastornos de la alimentación... es ADANER.

Somos la esperanza para miles de personas.
Si tienes estas inquietudes únete a nosotros.
Los jóvenes necesitan el apoyo de la sociedad.

¡HAZTE SOCIO Y COLABORA!



AYUNTAMIENTO DE MALAGA
Área de la Mujer



ASOCIACION EN DEFENSA DE LA ATENCION A LA
ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA

GRUPOS
DE
AUTOAYUDA



COMPARTIR PARA
SANAR

¿QUE SON LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA?

Estos grupos están formados por personas que comparten unas circunstancias vitales y/o unos problemas comunes, que se agrupan para ofrecerse apoyo mutuo a través de la acción de compartir experiencias personales vividas e intercambiar recursos. Se basan en el apoyo de iguales y en el aprendizaje proporcionado por la experiencia de cada uno de sus miembros y enfatizan las dimensiones emocionales, sociales y espirituales de las personas afectadas, en lugar de centrarse en los aspectos físicos o técnicos.

La autoayuda en cualquier caso es vista como un complemento a la atención profesional, pero no reemplazando a la terapia formal. No pretende ser una panacea ni ofrecer soluciones a todos los problemas. Lo que sí ofrece es un acercamiento alternativo o complementario a los servicios sociales y de salud existentes y, en numerosos casos, en ausencia de soluciones y apoyo de profesionales e instituciones, han sido estos grupos quienes han tomado la iniciativa, han ofrecido ayuda y respuesta a los problemas. Cada vez es mayor el reconocimiento de que las necesidades humanas no pueden ser satisfechas en su totalidad por instituciones y servicios profesionales, de forma que es necesario desarrollar estrategias de intervención alternativas.

¿CUÁNTOS GRUPOS EXISTEN EN LA ACTUALIDAD DE ADANER?

En estos momentos existen cuatro grupos entre aquellos que forman los familiares y los formados por los afectados. Estos se dividen a su vez en Grupos de Acogidas, Grupos de Apoyo (ambos en la compañía de los profesionales) y Grupos de Autoayuda propiamente dichos coordinados por los propios interesados.

En estos grupos las personas comparten experiencias, aprenden a cuidarse psicológicamente para poder ayudarse y de este modo beneficiar y ayudar al afectado/a de una forma mucho más eficiente, práctica, sosegada y comprensiva.

Es muy beneficiosa la asistencia a los grupos, pues resultan de gran interés para comprender la enfermedad y como complemento al tratamiento. La periodicidad con la que realizamos estos grupos es semanal. Le rogaríamos que se pusiera en contacto con nuestra asociación para concretar fechas y lugares.

¿QUE VAN A PROPORCIONAR LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA?

El grupo proporciona a sus miembros apoyo, ánimo y una atmósfera sana y no juiciosa en la que plantear los problemas y preocupaciones, así como alegrías y triunfos. En ellos puedes obtener información, encontrar la comprensión de otras personas, aprender cómo han contribuido a la mejora de sus familiares, dar apoyo y estimular la confianza en uno mismo y en los demás; promover el manejo emocional, mejorar la autoestima, las relaciones integradas con los otros o el desarrollo de habilidades sociales más eficaces. Así pues la finalidad de los grupos es el cambio de estilo de vida, alterado en gran medida por las características de la enfermedad, a través de un establecimiento de metas reales y saludables, fomentando de esta forma el crecimiento y la autorealización de sus integrantes.

¿CUÁL ES LA DINÁMICA DE LAS SESIONES?

En la sesión va a tener lugar 3 procesos o momentos distintos: Uno que consiste en compartir experiencias o situaciones personales concretas que hayan transcurrido desde la última sesión; otra que consistirá en la identificación por parte de alguien del grupo con lo anteriormente expuesto y el intento por ayudar a la primera desde la experiencia vivida. Y un último momento en el que las coordinadoras del grupo rescatan lo ocurrido en la sesión procurando terminar con los aspectos positivos surgidos en ésta. Todas las personas del grupo han de tener tiempo en la sesión para contar su experiencia personal, a la vez que permitir que el resto pueda hacerlo y tener la posibilidad de ser contestada o rescatada por los miembros del grupo, incluidos los facilitadores.



¿COMO CREAR Y FOMENTAR LA AYUDA MUTUA?

Las condiciones facilitadoras de dicho clima son la aceptación de uno mismo de y de los otros, el respeto mutuo, la demostración de comprensión y paciencia y una actitud respectiva de apoyo hacia los distintos integrantes. Algunas normas básicas para el beneficio del grupo son: Confidencialidad; compartir experiencias personales recientes desde el "aquí y ahora"; aceptar el proceso comunicacional y vivencias; fomentar el apoyo emocional y la confianza en cada uno de sus miembros y en el grupo; recurrir a la autoresponsabilidad con respecto al cambio de la situación personal y/o por consiguiente del otro. Además de los propósitos comunes citados anteriormente, se hace un especial énfasis en la responsabilidad y la eficacia personal. Ser miembro implica una convicción común de que los individuos ni están abandonados ni desesperanzados, sino que son capaces, con algún apoyo, de adoptar cambios positivos en ellos mismos, su conducta y su entorno.

¿CUÁL ES EL PAPEL DE LOS FACILITADORES DE GRUPO?

El grupo será coordinado por dos de sus miembros que tendrá la función de dar paso a las intervenciones y recoger las experiencias concretas que se hayan compartido en la sesión, para después pasar a trabajar sobre las mismas. Sin embargo, la marcha del grupo y el beneficio que reporte éste a sus miembros, no depende exclusivamente de ello, sino que es responsabilidad de todos. Con lo cual se considera importante una constancia en la asistencia y una implicación positiva durante las reuniones.

La atención del facilitador ha de estar centrada en la experiencia y la expresión presente del participante. Se trata de oír, ver y entender tal y como está en ese momento y de estimular el procesamiento de vivencias, en vez de hacer hipótesis acerca de la dinámica interna de los miembros o de cambiar o modificar sus cogniciones o conductas.

Las intervenciones se ofrecen siempre como sugerencias u ofertas desde la propia experiencia vivida más que como instrucciones o afirmaciones de la verdad. Y de un modo no impositivo y no autoritario, se trata de establecer un contexto de apoyo en vez de prescribir directamente el cambio.