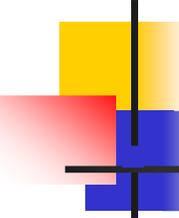


EL APOYO Y LA AYUDA MUTUA

- Todos necesitamos el apoyo y la comprensión de los demás para afrontar con posibilidades de éxito los desafíos de la vida.
- Cuando afrontamos una enfermedad mental crónica aumenta la necesidad de apoyo y ayuda, para poder afrontar el problema con estabilidad emocional.
- A veces la pareja o la familia, no son suficientes para soportar los múltiples problemas de convivencia.
- Las asociaciones de familiares son útiles para afrontar la dura tarea de los cuidados.
- Los grupos de autoayuda son la más eficaz de las escuelas para aprender a superar los problemas cotidianos de convivencia y trato con el paciente.

¿QUE ES UN GRUPO DE AUTOAYUDA?



Es un grupo de personas que piensan que tienen un problema común y se reúnen para hacer algo al respecto.

- No están dirigidos por profesionales.
- Sus objetivos quedan definidos por su necesidad de cuidar de un familiar con un diagnóstico común a todos.
- Sus propósitos son los de ayudarse en los problemas que se derivan de estos cuidados y de la convivencia con el paciente.
- Participar en un grupo de autoayuda exige cambiar algunos hábitos y creencias acerca de la vida familiar y sus problemas.

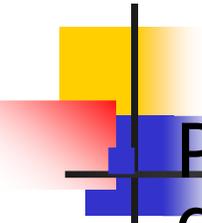
GRUPOS DE AUTOAYUDA



Los grupos de personas afectadas por el mismo problema pueden ofrecer:

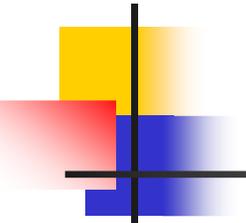
- la comprensión, fuerza y ánimo de quién conoce bien el problema.
- intercambio de experiencias que pueden ser de gran utilidad para manejar los problemas que puedan surgir en la convivencia con el paciente.
- la posibilidad de hacer nuevos amigos y de establecer relaciones afectivas y de comprensión mutua.
- estímulo para animarnos a ponernos en marcha para lograr la resolución de problemas, superando las actitudes derrotistas a las que nos pueden empujar los problemas y dificultades.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA?



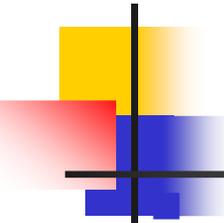
Promover el sentimiento de pertenencia a un grupo con problemas comunes.

- Permitir una mayor comprensión por parte de la familia, del comportamiento de una persona afectada por una grave enfermedad mental.
- Proporcionar una oportunidad para el debate en grupo de los problemas y la crítica constructiva mutua.
- Ofrecer modelos de conducta.
- Facilitar una red de relaciones sociales y afectivas.



¿CÓMO ORGANIZAR GRUPOS DE AUTOAYUDA?

- Tamaño: grupos pequeños. Máximo 10 familias.
- Horario de las reuniones: marcar un día y una hora fijas para las reuniones.
- Ubicación.
- Duración: debe limitarse a unas dos horas.
- Desarrollo: hay que evitar formalidades y crear un clima receptivo y comprensivo en el que puedan participar todos los familiares.
- Liderazgo de la reunión: hay grupos más estructurados que necesitan un líder y otros más informales. Depende cómo se sientan más cómodos los participantes.



GUIÓN DE LAS REUNIONES

1. Presentación de nuevos asistentes al grupo: estas personas tendrán un tiempo de reunión para contar su caso y recibir las opiniones de los demás.
- 2. Seguimiento de casos ya tratados y de problemas pendientes
- 3. Establecimiento de acuerdos para el apoyo y ayuda mutua.
- 4. Comunicación de noticias: sobre la asociación de familias y sobre otras actividades científicas o sociales de interés.