

Introducción.

Los problemas de salud mental producen dificultades de adaptación en la familia, provocando desasosiego y dolor. Ante el gran desconcierto, desorientados y sin saber cuáles son los pasos adecuados para ayudar a su familiar, en ocasiones, repentinamente en crisis, necesitan un lugar que los acoja, oriente, apoye y ayude.

Los recursos materiales, sociales y el entrenamiento en el afrontamiento de la enfermedad determinan la eficacia con la que se interviene con la persona enferma e incluso, en muchos casos, también el número de recaídas. Esto se debe a que el/la familiar implicado/a en los programas de asesoramiento y ayuda de la persona con problemas de salud mental, adquiere conocimientos y habilidades que le ayudan a sobrellevar eficazmente estos problemas relacionados con la salud mental, llegando a poder enfrentarse y resolver situaciones difíciles de manejar y/o soportar emocionalmente.

La familia juega un papel clave en el desarrollo de la persona. Es una figura de referencia clave tanto en el proceso de rehabilitación como en la creación del proyecto vital de la persona y su inclusión en la comunidad. El desarrollo de esta importante función de apoyo genera en las familias diferentes necesidades en base a las cuales situamos los objetivos del programa de apoyo a familias:

- **Dotar a las familias de información referente a los problemas de salud mental**
- **Concienciar a los/as familiares de su papel como agentes de cambio e inclusión social.**
- **Dotar a los/as familiares de recursos que mejoren el ambiente familiar.**
- **Promocionar el asociacionismo y la autoayuda.**

Para cumplir estos objetivos, el Programa de Apoyo a Familiares de **AFESMO** propone diferentes recursos que intentan dar respuesta a las diferentes necesidades que cada miembro de la familia presenta.

TERAPIA FAMILIAR Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA.

Espacio de **escucha activa y apoyo a la familia** en donde se ofrece información y asesoramiento respecto a las inquietudes y necesidades del/la familiar.

- **PROFESIONALES:** CARMEN PÉREZ RIPOLL, ABRAHAM RUIZ GONZÁLEZ – Psicólogo/a del Programa de Familias de AFESMO.

ESCUELA DE FAMILIA

Espacio de **formación** que proporciona **conocimientos acerca de los problemas de salud mental** y facilita **herramientas** para mejorar las relaciones familiares del día a día.

- **PROFESIONALES:** M^a LUISA TERRADILLOS - Psiquiatra de Afesmo.
JUAN FCO. ARQUES -Diplomado Universitario en Enfermería de Afesmo

GRUPO DE OCIO Y PARTICIPACIÓN. (GOP)

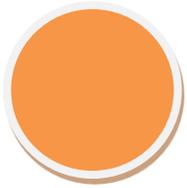
Encuentro de familiares donde **compartir vivencias** personales y **fomentar relaciones sociales**, de esparcimiento y de ayuda mutua, aprendiendo de la experiencia de los demás.

Con este grupo se pretende potenciar las **actividades de cuidado personal, de recuperación del ocio**, de participación, cohesión y **sensibilización social**.

- **PROFESIONAL:** ELENA ARNALDOS CARO – Trabajadora social de Afesmo.

TODAS LAS SESIONES QUE SE REALIZARÁN ENMARCADAS DENTRO DE ESTE PROGRAMA, *menos la atención psicológica individual*, SERÁN DE MANERA ONLINE MEDIANTE EL SIGUIENTE ENLACE:

<https://meet.google.com/fwc-qity-xzm>



ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL

CITA PREVIA EN EL TLF. DE AFESMO: 968 645 387

PREGUNTAR POR: CARMEN o ABRAHAM.

Este servicio se realiza por Carmen y Abraham, psicólogos del programa de atención familiar.

Para solicitar cita previa se deberá realizar por vía telefónica a dichos profesionales.

El horario de atención se realizará de 10 a 17 de lunes a jueves, y los viernes de 10 a 15:30. También se podrá solicitar cita los primeros martes del mes de 17:00 a 19:00.

Se ruega que, en el caso de no poder asistir a una cita ya establecida, se avise a los profesionales, para que de esta forma personas que estén en espera puedan tener sesión en el hueco "liberado".

Las sesiones, salvo casos excepcionales a valorar por el profesional, serán de manera online, en un enlace que el profesional facilitará con antelación.

Los objetivos de este servicio son:

- La mejora del funcionamiento de la familia a diferentes niveles.
- El aumento de la comprensión mutua y el apoyo emocional entre los miembros de la misma.
- Desarrollar de estrategias de afrontamiento y habilidades de resolución de problemas ante diferentes dilemas y situaciones de la vida.
- Ofrecer recursos al familiar para afrontar situaciones conflictivas.
- Apoyar en épocas de crisis y dar a conocer sus recursos personales tanto para la prevención de crisis como para mejorar la relación con su familia.
- Aprender a gestionar los pensamientos, emociones y actitudes.
- Manejar emociones, entrenamiento en habilidades sociales etc.



ESCUELA DE FAMILIAS

TLF. DE CONTACTO AFESMO: 968645387.

PREGUNTAR POR: Juan o Marisa.

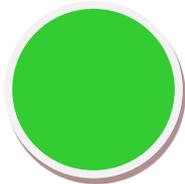
Introducción:

Dentro del programa de atención familiar se crea la “Escuela de familias”, un espacio de información que proporciona conocimientos acerca de la enfermedad mental, nos hace avanzar en el camino hacia la normalización del colectivo de las personas con enfermedad mental, y al mismo tiempo pretende ser una galería de respuestas a las principales cuestiones que se puedan plantear, y facilita herramientas para mejorar las relaciones familiares del día a día.

A lo largo del curso se impartirán una serie de sesiones formativas orientadas a ampliar los conocimientos sobre la enfermedad mental que presentan nuestros familiares, abordando, sin estigmas ni prejuicios, las enfermedades mentales, así como en el papel que cada uno de nosotros juega a la hora de contribuir a la integración de las personas que padece alguna de estas patologías.

Programa

16/marzo/2021	Autocuidados.
18/mayo/2021	La necesidad del empleo en la salud mental
21/septiembre/2021	Comprendiendo la enfermedad Mental y acercamiento al tratamiento farmacológico
16/noviembre/2021	Igualdad de género y salud mental.



GRUPO DE OCIO Y PARTICIPACION

ESPACIOS DE ENCUENTRO Y PARTICIPACION FAMILIAR

TLF. DE CONTACTO AFESMO: 968645387.

PREGUNTAR POR: ELENA

Introducción:

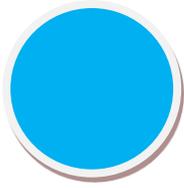
El Grupo de Ocio y participación está pensado para ser un encuentro de familiares donde compartir experiencias personales, disfrutar del tiempo de ocio y fomentar las relaciones sociales, deterioradas en muchos casos en los que no queda tiempo para uno mismo.

Así mismo, este grupo está orientado a ser una vía de participación con la Asociación, donde los familiares podrán implicarse en la medida de lo posible en la planificación y realización de las actividades que se llevan a cabo.

Es importante destacar la presencia y compromiso de las familias en la entidad de la que forman parte y en la que tienen un papel fundamental, no solo para colaborar con ésta, sino por la repercusión y objetivos de las actividades, así como la sensibilización, reivindicación y defensa de los derechos del colectivo.

Este año 2021 como sabemos, la COVID19 traerá importantes consecuencias, afectando negativamente en las actividades de ocio. A pesar de ello, desde AFESMO pensamos que es una parte importante e intentaremos en la medida de lo posible tener presente este tipo de actividades. La sensibilización y la participación en la entidad, son otras partes fundamentales de este programa, siendo protagonistas del resto de actividades programadas.

20/abril/2021	Recursos de la entidad
15/junio/2021	Risoterapia
5/octubre/2021	Día mundial de la salud mental. Actividades de sensibilización.



GRUPO DE TERAPIA FAMILIAR

TLF. DE CONTACTO AFESMO: 968 645 387

PREGUNTAR POR: CARMEN o ABRAHAM

La terapia de grupo es un método potente de cambio y de crecimiento, en el que un grupo de personas se reúne para realizar un trabajo terapéutico. Los/as miembros del grupo pueden compartir: una problemática con el grupo, con el objetivo de reconocer y desarrollar capacidades personales y relacionales de cada uno/a de sus miembros.

Se realiza el cuarto martes de cada mes, excepto los meses de julio y agosto.

A través de este **Grupo de Terapia Familiar** se trabaja:

- Aprender a gestionar los pensamientos y emociones.
- Afrontamiento del cuidado y la convivencia.
- Aprender a detectar síntomas que indican una posible recaída en el proceso de recuperación del/la familiar.
- Prevención de recaídas. Pautas de observación y modos de actuación.
- Como comunicarse y hablar de la enfermedad con nuestro/a familiar y nuestro entorno.
- Exposición y resolución de problemas concretos.
- Apoyo emocional entre sus miembros.
- Creación de hábitos saludables y autocuidado.
- Aprender a respetar las propias necesidades.

Normas de grupo.

Las sesiones grupales tienen una **duración** aproximada de 2 HORAS.

Horario: De 17:00 a 19:00h.

Al tratarse de un grupo terapéutico, existe una serie de normas que definen el encuadre del mismo:

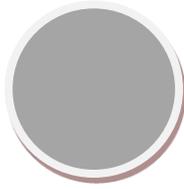
- 1) Asistencia regular y comprometida.
- 2) Participación e implicación en las sesiones.
- 3) Respeto a las intervenciones de los demás.
- 4) Discreción y confidencialidad en relación con los comentarios que se hacen en el grupo.
- 5) Silenciar los móviles.

Las familias interesadas en participar en estos grupos tienen el compromiso de asistir a todas las sesiones, o, en caso de imposibilidad, avisar al/la terapeuta.

Durante las sesiones se respeta las opiniones de los/as integrantes, además de recordar la importancia de la confidencialidad.

La estructura de las sesiones puede variar en función de la demanda del grupo, aunque nuestra propuesta es la siguiente:

- Presentación de los nuevos/as participantes del grupo.
- Exposición de un tema relacionado con la salud mental que previamente ha sido pedido por los propios/as integrantes del grupo.
- Realización de una ronda emocional en la que cada familiar expresa como se encuentra actualmente, principales dificultades, preocupaciones, avances y actuaciones satisfactorias que ha realizado previamente
- Cierre del grupo.



Sesiones Especiales.

TLF. DE CONTACTO AFESMO: 968645387.

PREGUNTAR POR: Juan.

Introducción:

A lo largo del desarrollo del año 2021, dentro del programa de atención familiar, se disponen una serie de eventos, que quedan fuera de la normal programación del mismo.

Por la situación actual provocada por la pandemia, las sesiones especiales abarcan la presentación, a principio del año del programa, y la evaluación y el cierre al final del año. En el caso de que se pueda se intentará retomar las cenas de familias.

Programa

23/febrero/2021	Presentación del programa de familias.
14/Diciembre/2021	Evaluación y cierre del programa de familias de 2021/Cena de familias.