

PROGRAMACIÓN

ACTIVIDADES DE APOYO PSICOLÓGICO:

Grupos de Ayuda Mutua y Talleres de Apoyo Psicológico

Convocatoria Única de Ayudas 2022

“Una Enfermedad Rara puede afectar a cualquier persona. 7 de cada 100 personas conviven con una de ellas. En España existen cerca de 3 millones de pacientes. Desde FEDER contribuimos a mejorar la calidad y esperanza de vida de los afectados y sus familias”

# INFORMACIÓN GENERAL

Estimadas amigas/os:

Desde la Federación Española de Enfermedades Raras os presentamos la **programación de Grupos de Ayuda Mutua (GAM) y Talleres de Apoyo Psicológico** que tenemos previsto realizar en los próximos meses.

Queremos recordarte que dichas actividades serán implementadas por profesionales de nuestro Servicio de Atención Psicológica, y tienen como objetivo brindar a los participantes conocimientos, recursos y estrategias que contribuyan a facilitar su proceso de salud-enfermedad.

Las actividades programadas se realizaránbajo la **modalidad presencial y online**.

**¡Esperamos contar con tu participación!**

***¿A QUIÉN VAN DIRIGIDAS LAS ACTIVIDADES?***

A personas diagnosticadas con una enfermedad poco frecuente, o en proceso de diagnóstico y a sus familiares, así como a socios en situación de especial vulnerabilidad de la entidad.

***¿CÓMO PARTICIPAR?***

Para participar en las actividades, las personas interesadas sólo tienen que inscribirse a través de los respectivos formularios.

Una vez se haya inscrito, la persona recibirá un correo con sus respuestas al formulario que confirma su inscripción.

Posteriormente, una vez se aproxime la fecha de la actividad, un profesional de FEDER facilitará toda la información para participar.  Es importante tener en cuenta que el email con el que os inscribáis tiene que ser uno de uso frecuente, ya que os enviaremos las diferentes comunicaciones.

***PLAZOS DE INSCRIPCIÓN:*** desde el **desde el 18 de julio a 16 de septiembre (inclusive).**

**¿QUÉ DEBES TENER EN CUENTA?**

* Esta planificación es una orientación de las fechas en las que se realizarán las actividades, ya que estas podrán ser *reprogramadas* en función del número de personas inscritas.
* Para el desarrollo de las actividades programadas se precisa al menos un mínimo de 5 personas participantes.
* Desde FEDER trabajamos para garantizar que las herramientas online que utilizamos sean accesibles para todos los públicos. Por ello es importante que la persona inscrita que presente alguna discapacidad o situación especial, y crea que puede condicionarle en el desarrollo de la actividad, informe al profesional de referencia de FEDER para asegurar previamente la mejor atención.
* Una vez te inscribas, te pedimos responsabilidad con tu participación y la plaza asignada. Si no pudieras asistir una vez inscrita, te agradecemos que nos avises con tiempo para poder cubrir tu plaza.

## 1. Grupos de Ayuda Mutua de Apoyo Psicológico

**¿Cuál es nuestro objetivo?**

Favorecer la participación de personas afectadas, familiares y/o cuidadores en grupos de ayuda mutua para el intercambio de experiencias.

**¿Qué son los GAM?**

Desde el Servicio de Atención Psicológica desarrollamos grupos de ayuda mutua (GAM). Los GAM se convierten en un espacio de seguridad y confianza en el que sus integrantes pueden intercambiar información y experiencias con otras personas que están viviendo la misma situación. Mediante la formación de estos grupos, y a través de una serie de sesiones previstas mensualmente, se abordarán temas de interés relacionados con procesos vinculados al proceso de salud-enfermedad (por ejemplo: impacto del diagnóstico, hospitalización, duelo, relaciones familiares, sociales, etc.).

El grupo se reunirá a lo largo de 6 sesiones programadas una vez al mes, por lo que requiere del compromiso de asistencia de sus integrantes.

**¡Queremos retomar la modalidad presencial!**

Queremos animarte a que vengas de manera presencial. Es importante conocerte e ir recuperando las actividades y los encuentros poco a poco. Es por ello por lo que te animamos a venir si está dentro o cerca de la ciudad donde resides.

# PROGRAMA SEPTIEMBRE – FEBRERO 2023

## GRUPO DE AYUDA MUTUA APOYO PSICOLÓGICO

* Grupo de Ayuda Mutua de Apoyo Psicológico – Madrid

19 septiembre de 17:00 a 19:00

17 octubre de 17:00 a 19:00

14 noviembre de 17:00 a 19:00

12 diciembre de 17:00 a 19:00

9 enero de 17:00 a 19:00

13 febrero de 17:00 a 19:00

* Grupo de Ayuda Mutua de Apoyo Psicológico – Barcelona

22 septiembre de 17:00 a 19:00

20 octubre de 17:00 a 19:00

17 noviembre de 17:00 a 19:00

15 diciembre de 17:00 a 19:00

12 enero de 17:00 a 19:00

16 febrero de 17:00 a 19:00

* Grupo de Ayuda Mutua de Apoyo Psicológico – Murcia

21 septiembre de 17:00 a 19:00

19 octubre de 17:00 a 19:00

23 noviembre de 17:00 a 19:00

21 diciembre de 17:00 a 19:00

11 enero de 17:00 a 19:00

15 febrero de 17:00 a 19:00

* Grupo de Ayuda Mutua de Apoyo Psicológico – Bilbao

21 septiembre de 17:00 a 19:00

26 octubre de 17:00 a 19:00

23 noviembre de 17:00 a 19:00

13 diciembre de 17:00 a 19:00

18 enero de 17:00 a 19:00

22 febrero de 17:00 a 19:00

* Grupo de Ayuda Mutua de Apoyo Psicológico – Valencia

25 octubre de 17:00 a 19:00

29 noviembre de 17:00 a 19:00

13 diciembre de 17:00 a 19:00

17 enero de 17:00 a 19:00

21 febrero de 17:00 a 19:00

21 marzo de 17:00 a 19:00

* Grupo de Ayuda Mutua de Apoyo Psicológico - Online

28 septiembre de 11:00 a 13:00

26 octubre de 11:00 a 13:00

23 noviembre de 11:00 a 13:00

21 diciembre de 11:00 a 13:00

18 enero de 11:00 a 13:00

22 febrero de 11:00 a 13:00

**INSCRIPCIONES:** [pinchando en el siguiente](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeHqf9E1S_nakZ6V5TDhomx8YQ4txjQuq-rtMDD2kK8b68Vlg/closedform) ENLACE

Si no puedes acceder, copia en tu navegador el siguiente enlace:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeHqf9E1S_nakZ6V5TDhomx8YQ4txjQuq-rtMDD2kK8b68Vlg/closedform>

## 2. Talleres de Apoyo Psicológico

**¿Cuál es nuestro objetivo?**

El objetivo de estos talleres es promover la salud y el equilibrio emocional de las personas que conviven con enfermedades poco frecuentes, compartiendo herramientas, claves y estrategias que contribuyen al afrontamiento adaptativo y, por tanto, a la promoción de la salud y bienestar general.

**¿Cómo se desarrollan?**

Los talleres son monográficos girando alrededor de una temática concreta vinculada con procesos relacionados con la enfermedad (manejo del dolor crónico, ansiedad, duelo, et.). Se desarrollan en una sesión de aproximadamente 2 horas de duración. Estos talleres aportan un valor terapéutico y también de aprendizaje en habilidades.

**¡Queremos retomar la actividad presencial!**

Queremos seguir animándote a que vengas de manera presencial. Es importante conocerte e ir recuperando las actividades y los encuentros poco a poco. Es por ello por lo que te animamos a venir si está dentro o cerca de la ciudad donde resides.

# PROGRAMA SEPTIEMBRE – DICIEMBRE

## TALLERES DE APOYO PSICOLÓGICO

* Taller de Resiliencia: promoviendo fortalezas personales ante la adversidad.

¿Qué vamos a trabajar?: Profundizar en el significado del concepto de resiliencia, así como las habilidades que nos ayudan a desarrollarla durante el proceso de enfermedad.

¡Elige tu día, hora y modalidad en el formulario!

* 28 septiembre – 17.00 a 19.00h – Presencial Murcia\*
* 29 septiembre – 17.00 a 19.00h - Presencial Barcelona\*
* 10 noviembre – 17.00 a 19.00h - Modalidad online

Dirigido a pacientes y/o familiares de la entidad

* Taller de duelo: reconstruyendo desde la pérdida.

¿Qué vamos a trabajar?: Conocer el proceso del duelo, identificar los síntomas y las fases que se viven y obtener estrategias de afrontamiento para sobrellevarlo de forma adaptativa.

¡Elige tu día, hora y modalidad en el formulario!

* 29 septiembre – 17.00 a 19.00h Presencial Sevilla\*
* 26 octubre – 17.00 a 19.00h – Presencial Murcia\*
* 15 noviembre – 17.00h a 19.00h – Presencial Valencia\*
* 16 noviembre – 11.00h a 13.00h – Modalidad online

Dirigido a pacientes y/o familiares de la entidad

* Taller de Ansiedad: de qué hablamos cuando hablamos de ansiedad.

¿Qué vamos a trabajar?: Acercarnos al concepto de ansiedad y poner en práctica herramientas para su manejo

¡Elige tu día, hora y modalidad en el formulario!

* 26 septiembre – 17.00h a 19.00h – Presencial Madrid\*
* 18 octubre – 17.00h a 19.00h – Presencial Valencia\*
* 27 octubre – 17.00h a 19.00h – Presencial Sevilla\*
* 21 noviembre – 17.00h a 19.00h – Modalidad online

Dirigido a pacientes y/o familiares de la entidad

* Taller acompañándonos en el dolor crónico: claves para su manejo.

¿Qué vamos a trabajar?: Facilitar herramientas de utilidad que favorecen el manejo del dolor crónico de manera positiva.

¡Elige tu día, hora y modalidad en el formulario!

* 28 septiembre – 17.00h a 19:00h – Presencial Bilbao\*
* 27 octubre – 17.00h a 19:00h – Presencial Barcelona\*
* 30 noviembre – 11.00h a 13.00h – Modalidad online

Dirigido a pacientes y/o familiares de la entidad

* Taller de gestión de emociones en la familia

¿Qué vamos a trabajar?: Brindar estrategias a los progenitores para la mejora en el manejo de las emociones de los menores

¡Elige tu día, hora y modalidad en el formulario!

* 22 octubre – 11.00h a 13.00h – Presencial Bilbao\*
* 24 octubre – 17.00h a 19.00h – Presencial Madrid\*
* 14 diciembre – 11.00h a 13.00h – Modalidad online

Dirigido a las familias (mamás, papás, cuidadores principales) de la entidad

**INSCRIPCIONES:** [pinchando en el siguiente ENLACE](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc3GUS2OAKeOSQYverxOdbRSyIVptY2ZwPw1vBbCHnNqMWSYQ/closedform)

Si no puedes acceder, copia en tu navegador el siguiente enlace:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc3GUS2OAKeOSQYverxOdbRSyIVptY2ZwPw1vBbCHnNqMWSYQ/closedform>