

Grupo de ayuda mutua



para personas en riesgo

La experiencia en Papageno

¡GRACIAS!



¿Qué es un GAM?



“La gente no suele entenderlo, suele concebir a las personas depresivas y con ideas autolíticas como débiles, pero no tienen ni idea. Requiere muchísima fuerza, a veces sobrehumana, estar en nuestra situación, con el sufrimiento que ello conlleva, y seguir adelante. Creo que es digno de admiración el conseguir salir adelante”.

Luis (GAM VIVE)

Nuestra experiencia

- *Acceso*
- ***Normas***
- *Contenidos de las reuniones*
- ***Limitaciones***
- *Multidisciplinar*

5 ENCUENTRO PAPAGENO

¿QUIÉNES SOMOS?

La Asociación de Profesionales en Prevención y Postvención de la Conducta Suicida «Papageno» es una entidad no lucrativa e independiente con NIF G90476359 e inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones en España (Sección: 1ª/ Número Nacional: 619143). Nacida en el verano de 2019 tiene como finalidad promover actividades de abordaje del suicidio.

MANUAL DE ACOGIDA

GRUPOS DE AYUDA
MUTUA **PARA**
PERSONAS EN
RIESGO



INSTAGRAM
papageno.es



EMAIL
supervivientes@papageno.es



FACEBOOK
@papageno.es



TWITTER
@EsPapageno



WEB
www.papageno.es



WHATSAPP
633 169 129

5 ENCUENTRO PAPAGENO

LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA

La participación de las personas en duelo por suicidio en grupos de ayuda mutua es un instrumento ampliamente utilizado y recomendado por organismos como la OMS. Estos grupos se caracterizan por la participación de personas a las que une un problema común y dispuestas a desarrollar estrategias con la finalidad de darse un apoyo mutuo.

Los grupos están compuesto por 8-12 miembros y se celebrarán mensualmente de forma presencial o videoconferencia en sesiones de dos horas.

SEGUIMIENTO INDIVIDUALIZADO

Sobre todo en los primeros momentos, las personas reciben el apoyo de acompañamiento profesional no terapéutico desarrollado por el equipo de profesionales de Papageno. Dicho acompañamiento se realiza a través de entrevistas presenciales y/o por videoconferencia para favorecer una adecuada integración en los grupos y un apoyo individualizado en las situaciones que requieran de un consejo más profesionalizado. En caso de ser necesario, existe la posibilidad de una comunicación bidireccional con los profesionales de salud mental que eventualmente puedan estar atendiendo a estas personas tanto en el ámbito público como privado.

ACOMPANIAMIENTO (PEER TO PEER)

Desde el principio se potencian las relaciones entre los y las miembros de los grupos. La demanda de este tipo de apoyo suele ser continua entre las personas que se incorporan y le dan sentido al margen de intervenciones más de tipo profesionales en aspectos concretos o en duelos complicados.

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN GAM VIVE

D/DÑA:

FECHA DE NACIMIENTO:

DNI:

DOMICILIO:

TELÉFONO:

EMAIL:

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Grupo de Apoyo Mutuo (GAM) es un grupo autogestionado y gratuito de personas en riesgo por conducta suicida (sobrevivientes). Tiene como objetivo crear un clima seguro para la expresión emocional y la búsqueda conjunta de recursos de afrontamiento del duelo.

Para la participación en grupo es necesario contar con el seguimiento de otros profesionales o servicios públicos y/o privado. Aquellas personas que presente problemas que no puedan ser atendidos desde el GAM serán informadas de otros recursos. Los profesionales de papageno.es que participen se registrarán por sus códigos deontológicos respectivos que cumplirán de forma escrupulosa.

NORMAS DE GRUPO

1. **La participación en el grupo** se inicia bajo el acuerdo de **PAPAGENO** y la persona solicitante que podrá abandonar la actividad cuando lo desee.
2. **Secreto de grupo:** La información que se comparte en el grupo permanece en el grupo. Fuera del grupo las personas no son libres de hablar sobre la experiencia de otra persona participante. El equipo de facilitadores sí podrá compartir esta información entre sí para el buen desarrollo de las actividades, o con terceras personas si se dan situaciones de riesgo para la propia vida o la vida de otros o por orden judicial.
3. **Asistencia a grupo, puntualidad:** la asistencia a grupos es necesaria, así como ser puntual y evitar distracciones (teléfono móvil)
4. **Hablar de sí mismo:** las personas participantes centrarán su discurso en sus propias vivencias y su realidad evitando hablar de terceras personas. Cuando sea necesario hacerlo se hará con el debido respeto. Se es libre de compartir tanto o tan poco sobre la propia pérdida como se desee.
5. **Guardar las normas sociales de participación propias de una actividad grupal:** empatía, respeto, educación, tolerancia a los procesos de cada participante...
6. **El reparto del tiempo** será equilibrado entre todos los miembros del grupo.
7. **No se dan consejos** a no ser que sean solicitados.

SOLICITO Y DECLARO

1. Participar en el GAM promovido por **PAPAGENO** aceptando libremente las reglas del grupo.
2. Que se me han explicado de forma clara las indicaciones y normas y me comprometo a llevarlas a cabo.
3. Que tengo claro los objetivos y las limitaciones de este tipo de actividades.
4. Que me comprometo a asistir a los grupos y participar de forma activa en las actividades organizadas, atendiendo al sentido común para la justificación de las no asistencias, con la comunicación previa a los facilitadores de grupo.
5. Deseo participar en el grupo de WhatsApp de supervivientes.
6. Deseo recibir puntualmente información sobre actividades o aspectos que puedan servir para mi proceso.

FIRMA

En _____ a ____ de _____ de 20 ____

En cumplimiento del REGLAMENTO (UE) 2016/679, y en relación al tratamiento de sus datos personales, le informamos de lo siguiente:
Responsable: El responsable del tratamiento es ASOCIACION DE PROFESIONALES EN PREVENCION Y POSTVENCION DE LA CONDUCTA SUICIDA PAPAGENO, CONDE DE BARCELONA 89, 2M, 41920, SEVILLA (SEVILLA). **Finalidad:** Envío de información, respuesta a sus consultas y peticiones, mientras dure nuestra relación y tengamos su consentimiento. **Legitimación:** Ejecución de contrato o consentimiento del interesado. **Destinatarios:** No se cederán datos a terceros salvo obligación legal. **Derechos:** Puede ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, y la limitación u oposición al tratamiento utilizando nuestro PORTAL DE EJERCICIO DE DERECHOS, en <https://www.adelopd.com/portalderechos/papageno>. En caso de disconformidad con el tratamiento, también tiene derecho a presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos. Más información: <https://www.adelopd.com/privacidad/papageno>

La intervención en crisis suicidas

- 1.- **Actividades que nos puedan distraer** ; (tenerlo preparado CON ANTELACIÓN), cosas que pueda hacer por mi mismo/a. Si falla recurrir a otras personas con las que no compartimos el pensamiento suicida pero nos pueden distraer o salir a sitios diversos (lugares como un parque, una cafetería, etc...)*
- 2.-**Personas de contacto** que no son profesionales pero que pueden saber sobre vuestros pensamientos suicidas que están incluidos en el plan.*
- 3.-**Eliminación de elementos de riesgo y profesionales para contactar**, algunos /as profesionales se brindan a ello cuando hay una crisis, tener por escrito o en el móvil los números de teléfono , 024, 112, teléfono de la esperanza , acudir al centro de salud o bien al hospital más cercano. Esta información anotarla en la tarjeta cortafuegos o en el móvil.*
- 4.-**No atender nunca** a otra compañera del GAM en situación de riesgo por tener una crisis suicida*

5 ENCUENTRO PAPAGENO

PLAN DE SEGURIDAD

PASO 1: SEÑALES DE ALARMA

1. _____
2. _____
3. _____

PASO 2: ESTRATEGIAS INTERNAS DE AFRONTAMIENTO - COSAS QUE PUEDO HACER PARA DISTRAERME DE MIS PROBLEMAS SIN LA NECESIDAD DE CONTACTAR CON OTRAS PERSONAS

1. _____
2. _____
3. _____

PASO 3: PERSONAS Y ACTIVIDADES SOCIALES QUE PUEDEN AYUDARME A DISTRAERME

1. Nombre: _____ Contacto: _____
2. Nombre: _____ Contacto: _____
3. Lugar: _____ 4. Lugar: _____

PASO 4: PERSONAS A LAS QUE PUEDO PEDIR AYUDA DURANTE UNA CRISIS

1. Nombre: _____ Contacto: _____
2. Nombre: _____ Contacto: _____
3. Nombre: _____ Contacto: _____

PASO 5: PROFESIONALES Y RECURSOS CON LOS QUE PUEDO CONTACTAR DURANTE UNA CRISIS

1. Profesional/Servicio: _____ Teléfono: _____
Contacto de Emergencia: _____
2. Profesional/Servicio: _____ Teléfono: _____
Contacto de Emergencia: _____
3. Servicios de Urgencia: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
4. Línea de atención telefónica: 024

PASO 6: UN ENTORNO SEGURO (RETIRAR MÉTODOS POTENCIALMENTE LETALES)

1. _____
2. _____

5 ENCUENTRO PAPAGENO

BENEFICIOS DEL GAM

- 1.-Sentido de pertenencia
- 2.-Espacio seguro
- 3.-Aprendizaje práctico
- 4.-Identificación de señales de alerta
- 5.-Mejora de la autoestima y esperanza
- 6.-Apoyo emocional
- 7.-Empoderamiento y autonomía
- 8.-Reducción del sentimiento de soledad
- 9.-Complemento a la atención profesional

GRACIAS