

Grupos de autoayuda

Los grupos de autoayuda se reúnen periódicamente. Cada grupo determina individualmente lo que desea hacer. El propósito principal de algunos grupos es la plática. Otros grupos se reúnen para realizar diversas actividades o abogan públicamente por sus intereses.



Cuando entro a un grupo de autoayuda, puedo revisar primero si me siento a gusto. Yo decido por mí misma/o cuáles cosas deseo compartir con los demás o en qué actividades me gustaría participar.

El fundamento de un grupo de autoayuda es la confianza mutua. Asuntos personales que se discuten en el grupo jamás se divulgan fuera del grupo.

Los grupos de autoayuda no pueden sustituir la asistencia de instituciones médicas o sociales, pero pueden ser un buen complemento.



Los grupos de autoayuda no son dirigidos por colaboradores profesionales (p.ej. médicos o psicólogos). Sin embargo, para muchas personas constituyen un apoyo importante porque los miembros de un grupo de autoayuda pueden probar juntos nuevos caminos.

El puesto de contacto de autoayuda más cercano lo encuentra aquí:



Editor

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
(Centro de Autoayuda de la Baja Sajonia)

Correo electrónico: selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
Internet: www.selbsthilfe-buero.de

Agradecemos la traducción a: Corinna von Valtier

Agradecemos la ayuda financiera al Ministerio de Asuntos Sociales, Sanidad e Igualdad de la Baja Sajonia



Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)

www.selbsthilfe-buero.de

Movemos lo que nos une

Spanisch

Los grupos de autoayuda en la Baja Sajonia

¿Busca información acerca de grupos de autoayuda?

¿Desea participar en un grupo de autoayuda?

¿Le gustaría crear un grupo de autoayuda?

¿Tiene un interés profesional en el tema de la autoayuda?





Grupos de autoayuda

Muchas personas se han reunido en grupos de autoayuda. Se ocupan de cuestiones que pueden afectar a cualquiera. Se ayudan y se apoyan mutuamente y entran juntos en acción.

Las personas entran en un grupo de autoayuda por una gran variedad de razones.

Porque ...

- ... buscan el **INTERCAMBIO** con otros
- ... desean **CONOCER** a personas que se encuentran en la misma situación que ellos
- ... buscan **INFORMACIÓN**
- ... desean **TRANSMITIR SUS EXPERIENCIAS**
- ... desean **LLAMAR LA ATENCIÓN** sobre su problema
- ... desean **COMPROMETERSE** con otros para lograr un cambio
- ... los **PROBLEMAS COMPARTIDOS** se vuelven más pequeños
- ... desean **REUNIRSE** con otras personas fuera de su familia
- ... desean encontrarse (además de hacerlo en las reuniones de grupo) para **AYUDARSE MUTUAMENTE**

Nos ayudamos mutuamente.

No sé cómo manejar mis ataques de miedo.

EM (Esclerosis Múltiple) – ¿y qué hago ahora?

No logro controlar mi consumo del alcohol yo solo.

Aquí he conocido a personas que experimentan lo mismo que yo.

En ningún otro lado he conseguido información tan práctica.



Autoayuda local

Si busca un grupo de autoayuda, se puede dirigir a un puesto de contacto. Los puestos de contacto para la autoayuda le ofrecen apoyo y asesoría en el ámbito de la autoayuda. Además ofrecen información para colaboradores profesionales, así como instituciones de asistencia social y médica, y son puntos de interconexión de la autoayuda regional con la salud pública y asistencia social.

Puestos de contacto de autoayuda

- informan y asesoran sobre cuestiones de autoayuda
- establecen el contacto entre personas que buscan un grupo de autoayuda y grupos de autoayuda adecuados
- fundan, fomentan y apoyan los grupos de autoayuda
- realizan trabajo de relaciones públicas para crear conciencia acerca de los grupos de autoayuda
- fomentan la colaboración entre los grupos de autoayuda e instituciones de salud pública y asistencia social.

En el sitio web de la Agencia de Coordinación de Autoayuda encuentra información sobre la autoayuda y apoyo mediante autoayuda en la Baja Sajonia:

www.selbsthilfe-buero.de

