

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un asunto de familia

Dr. Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick
"Guía Práctica del TOC"



Qué es un GAM para familiares
y acompañantes de primeras
personas que conviven con el
trastorno obsesivo-compulsivo
(TOC)



Es un espacio de encuentro, en el que los familiares y acompañantes intentamos ayudarnos mutuamente a la hora de afrontar el acompañamiento y el cuidado de nuestros seres queridos.

La familia juega un papel importante en el tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo y su recuperación

Dr. Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick "Guía Práctica del TOC"

Quien vive con una persona con Toc suele verse puesto a prueba por los síntomas de este y se pregunta cómo debería actuar para ser liberado de las trampas del trastorno. A veces la primera persona pide ayuda para hacer los rituales, en otras ocasiones el familiar ayuda y se pone espontáneamente en la piel de él con la esperanza o convicción (desgraciadamente infundada) de que está ayudando a mejorar, o bien no hace nada y se ve obligado a sufrir los rituales de la primera persona.

Dr. Francesco Mancini “La Mente Obsesiva”

Aunque la familia no puede obligar a la primera persona a mejorar, sí puede hacerse cargo de sus propias vidas, negándose a participar en propiciar síntomas, a ser prisioneros en sus propias casas o ser lo que se conoce como co-dependiente. Puede que la confrontación no siempre resulte agradable, pero el resultado final es que la persona puede mejorar. La conclusión es siempre la siguiente: ¿Este miembro de la familia está siendo de ayuda o un obstáculo en los esfuerzos que hace la primera persona en realizar los Cuatro Pasos?

Dr. Jeffrey M. Schwartz “Desbloquea tu Cerebro”.



¿Qué preguntas nos hacemos los familiares y acompañantes?

- ➡ **Qué significa convivir con una persona con un problema de salud mental.**
- ➡ **Cómo puedo encontrar maneras para que el sufrimiento de mi familiar o acompañante sea más llevadero.**
- ➡ **Cómo nos organizamos como familia y acompañantes respecto del cuidado.**
- ➡ **Cómo manejo mis emociones, expectativas y frustraciones ante la situación que vive mi familiar o acompañante.**
- ➡ **Cómo puedo respetar sus decisiones sin responsabilizarme de sus consecuencias.**
- ➡ **Cómo nos estamos tratando unos a otros.**
- ➡ **Cómo puedo acompañar a mi familiar o acompañante en su sufrimiento.**
- ➡ **Cómo concilio el cuidado con mi relación de pareja/acompañante y con el resto de la familia.**
- ➡ **Cómo concilio el acompañamiento a mi familiar o acompañante con la vida laboral.**
- ➡ **Cómo me comunico mejor con mis familiares o acompañantes.**



OBJETIVOS DE UN GAM

1

Compartir experiencias y aprender colectivamente

Todas las personas llevan consigo un saber que nos otorga el hecho de vivir. En el grupo, recibimos y ofrecemos los aprendizajes y la información que tenemos, basándonos en nuestras vivencias, hablando desde la propia experiencia.

Compartir experiencias nos permite enriquecernos a todas del saber colectivo.

2

Dar y recibir apoyo

Apoyarnos es la esencia de un GAM. El apoyo mutuo significa que, más allá de nuestras dificultades, todas las personas podemos aportar al resto nuestro saber, escucha y empatía, a la vez que recojemos su experiencia y comprensión.

La reciprocidad del intercambio voluntario, promueve una ayuda de ida y vuelta.

3

Mejorar el bienestar

Todas las personas, con independencia de cuál sea la problemática que sufrimos, de nivel de malestar y/o de nuestra afectación, podemos mejorar nuestra calidad de vida. Un espacio de socialización desde la reciprocidad, o donde podemos expresarnos libremente y compartir, es idóneo para sentirnos mejor con nosotros mismos y con la vida. Proporcionándonos herramientas y recursos para reforzar la autoestima, trabajar en la gestión de los límites, la tolerancia a la frustración, etc... mejoraremos nuestro bienestar y calidad de vida.



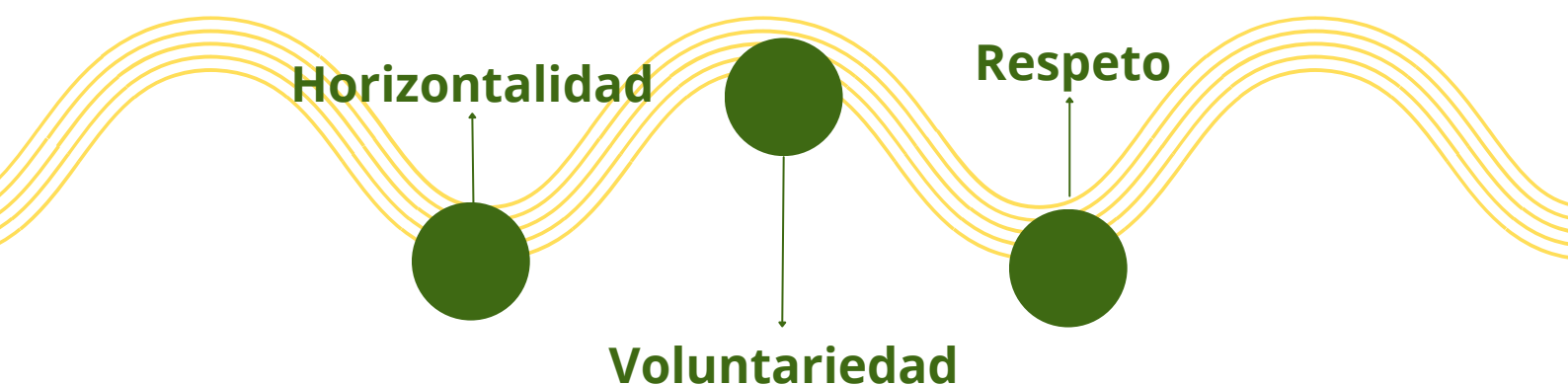
activa't

x la salut metal

"Guía para grupos de Ayuda Mutua de SM para familiares"

PRINCIPIOS BÁSICOS DE UN GAM

- **Experiencia común**
- **Sin jerarquías**
- **Sin profesionales**
- **Valor de la diversidad de voces**
- **escucha, comprensión y empatía**



- **Asistencia voluntaria**
- **Participació sin presión**

CÓMO FUNCIONA UN GAM

NORMAS BÁSICAS



Respeto:

- Tener un trato cordial
- Respetar los turnos de palabra
- No dar consejos
- No juzgar
- No discriminar

Confidencialidad

- No explicar lo que se habla a otras personas
- No sacar los temas del contexto del GAM

Inclusión:

- Ofrecer a todas/os la palabra
- No acaparar el turno de palabra
- Hablar no es obligatorio
- Contextualizar los temas
- Garantizar la comprensión de normas

Compromiso de asistencia:

- Tener asistencia regular y sistemática
- Comprometerse por un mínimo de tiempo

activa't

x la salut metal

"Guia para grupos de Ayuda Mutua
de SM para familiares"



Grupo de Ayuda Mutua Internacional de TOC

TOC ZARAGOZA
TOC MADRID
TOC VALENCIA
TOC LEVANTE
TOC HISPALIS
TOC EXTREMADURA
TALK TOC México
TOC CATALUNYA

Ofrece a sus socios/as un GAM online mensual, para familiares y acompañantes de las primeras personas que conviven con el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

Moderado por familiares con formación.

