

## INFORMACIÓN GENERAL

### DESTINADO A:

- Componentes de la Asociación Valeriana
- Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental
- y a todas aquellas personas interesadas en el tema, sean profesionales, asociaciones ó ciudadanos en general.

**Nº DE PLAZAS:** 100 **INSCRIPCIÓN:** GRATUITA

### LUGAR DE INSCRIPCIÓN:

- En el mismo grupo de terapia.
- Contactando por teléfono con la Asociación Valeriana, [asociacionvalerianasm@gmail.com](mailto:asociacionvalerianasm@gmail.com)
- Contactando con las Trabajadoras Sociales de los Centros de Salud ó de la Unidad de Salud Mental ó del Hospital.

### ORGANIZAN:

- Asociación VALERIANA
- Área de Gestión Sanitaria Axarquía

### COMITÉ ORGANIZADOR:

- Presidenta, Junta Directiva y socias A VALERIANA
- Francisca Fernández Burgos. T. Social U. G. C Salud Mental.
- Catalina Abraham Paris. Médica. U. G de Promoción de Salud y Participación.
- Juan Antonio Fernández Gil. Psicólogo U G C Salud Mental.

### COLABORAN:

- Excm. Diputación Provincial de Málaga. Área de Bienestar Social.
- Excmos. Ayuntamientos de Vélez Málaga, Algarrobo, Torrox



## XX ENCUENTRO DE GRUPOS DE AYUDA MUTUA EN SALUD MENTAL



**VIERNES, 3 DE JUNIO 2016**  
**HOTEL TORRE MAR – TORRE DEL MAR**



Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD**

AGS Este de Málaga-Axarquía

U.G.C Salud Mental Axarquía

**PRESENTACIÓN**

La Asociación Valeriana y la Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental quieren dedicar este encuentro a analizar, reflexionar sobre la trayectoria de los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) y su impacto en la sociedad. Durante 20 años A. Valeriana ha permanecido fiel a sus principios y ha mantenido los grupos de ayuda mutua por diferentes municipios de la Axarquía fomentando su accesibilidad y cercanía, además de convertirse en pioneras y referente para la salud mental en Andalucía.

Existen cinco evidencias claras del éxito como Grupo de Ayuda Mutua, que se pueden resumir cada una ellas con una frase de las socias:

➤ **Las Personas comparten Experiencia**

“Te pueden ayudar aquella persona que han pasado por la misma experiencia”.

➤ **La Participación es Voluntaria**

“Tú puedes abrirte a compartir tus problemas y abandonar el rol pasivo, enfrentarte a las dificultades.”

➤ **Los Encuentros Periódicos**, la vinculación y constancia de sus miembros.

“Sabes que cada semana están esperándote para saber de ti y tú de ellas”

➤ **Grupos pequeños**, intercambios más cercanos, turnos de palabra dinámicos.

“Cada una de nosotras tiene su tiempo y su espacio”

➤ **No hay diferencias de Rol o Estatus** entre los miembros

“Todas somos iguales”

Destacar tres motivos fundamentales para acudir a los GAM de la Asoc. Valeriana:

➤ **Ampliar la red social**

“Te abre a poderte relacionar con más personas. Podemos hablar. Te permite quedarte a gusto, salir de la monotonía de la vida.”

➤ **Relacionarse entre iguales**

“Conoces gente que tiene la misma problemática y puedes hablar de tus problemas. Hablas desde la igualdad.”

➤ **Evitar el Miedo al Rechazo**, entre personas diagnosticadas no es usual que haya el prejuicio de peligrosidad.

Por último, la fórmula magistral para mantener en una asociación los Grupos de Ayuda Mutua ha sido la perseverancia, más el esfuerzo, la lucha constante y mantener siempre las reglas y pactos básicos como **el Respeto** por todas las personas participantes, **la Confidencialidad** “Lo que se habla dentro se queda dentro”, y **la Inclusión o** acogida de todas y cada una de las personas que forman parte de Valeriana.

## OBJETIVOS DEL ENCUENTRO

- Fomentar la difusión de los “Grupos de Ayuda Mutua” (GAM).
- Analizar y reflexionar desde la perspectiva profesional, sobre esta trayectoria de 20 años de GAM en Salud Mental..
- Ampliar la participación a otras asociaciones y ciudadanía.

## PROGRAMA DEL ENCUENTRO

**10,00 H RECEPCIÓN DE PARTICIPANTES**

**10,30 H INAUGURACIÓN**

**11,00 H I PONENCIA “LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL GRUPO DE AYUDA MUTUA”**

**Por: Dº Manuel Martínez García de Castro. Psiquiatra**

**12,30 H Descanso Aperitivos**

**13,00 H AGRUPACION DE MUSICAL CONTRA EL ESTIGMA EN SALUD MENTAL “AL UNISONO”**

**Por: ADUSMAX (Asoc. Usuarios Salud Mental)**

**13.30H II PONENCIA “20 AÑOS CON LA ASOCIACIÓN VALERIANA”**

**Por: Dª. Silvia Carolina Rodríguez López. Psicóloga**

**15.00 H Almuerzo convivencia para las socias.**

**17.00 H Celebración del 20 cumpleaños del Encuentro GAM Valeriana**

## METODOLOGÍA:

Metodología participativa desde la primera ponencia que tratará de la evolución histórica del GAM Valeriana, seguida de la mejora del conocimiento sobre los Grupos de Ayuda Mutua. Este año, en la parte lúdica, se cuenta con la participación de la Agrupación musical contra el estigma en salud mental de la asociación ADUSMAX, seguido del almuerzo de convivencia de las socias de Valeriana y celebración del 20 cumpleaños de estos encuentros anuales.